Objekttyp: **Issue**

Zeitschrift: **Hauswirtschaftlicher Ratgeber : schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Blumenkultur, Gartenbau und Tierzucht**

Band (Jahr): **31 (1924)**

Heft 13

PDF erstellt am: **20.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Hauswirtschaftlicher Ratgeber

Schweiz. Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht ::

Beilage zum „Schweizer Frauenheim".

Redaktion: Lina Schläfli, Zürich .·. **Verlag: W. Coradi-Maag, Zürich**

Abonnementspreis:
Jährlich Fr. 4.—, halbjährlich Fr. 2.—. Abonnements nimmt die Expedition, Schöntalstraße 27, entgegen.

Nr. 13. XXXI. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich,** 19. Juli 1924.

Auf alle Höhen, da wollt' ich steigen,
zu allen Tiefen mich niederneigen,
das Nah' und Ferne wollt' ich erkünden,
geheimste Wunder wollt ich ergründen.
Nun sind umschlossen im engsten Ringe,
im stillsten Herzen weltweite Dinge.

Wilhelm Raabe.

□

Unsere Küche zur Sommerszeit.

(Nachdruck verboten.)

Unser Bedürfnis nach Nahrung ist im Sommer geringer als im Winter. Das haben wir gewiß alle schon an uns selbst erfahren; und die Vorschrift, aufzuhören, wenn es am besten schmeckt, hat für den Sommer ihre ganz besonders segensreiche Bedeutung.

Der wesentlichste Teil der Körperwärme ist die Nahrung. Die Sommerhitze entbindet den Körper wesentlich von der Erzeugung der Eigenwärme, und schon daraus folgt, daß der Mensch in der heißen Jahreszeit eine weit geringere Zufuhr von Wärme durch die Nahrung bedarf als in der kalten. Mancher vergossene Schweißtropfen wäre überflüssig, wenn wir in den heißen Tagen unsere Nahrung nicht nur richtiger wählen, sondern auch im Essen und Trinken vorsichtiger wären.

Wir müssen zur Sommerszeit dafür Sorge tragen, daß „der ganz besondere Saft" wie Goethe den roten Lebensquell genannt hat, dünnflüssig bleibt. Es sind also zu meiden: Schwere Fleischgerichte, fette Saucen, starke Fleischbrühen und alkoholische Getränke. Dafür halte man sich an grüne Gemüse, Kompotte, Milch, Obst, trinke Fruchtsäfte, Buttermilch usw. Fleischbrühe soll im Sommer unbedingt da wegfallen, wo durch Arbeit oder Krankheit kein dringendes Bedürfnis vorliegt. An deren Stelle serviert man öfters die bekannten und beliebten Kaltschalen, eine Art kalter Suppen von Obst, Milch, Buttermilch etc.

Die Kaltschalen bestehen aus Obst und Obstsäften, auch mit Brot, Zwieback, Reis, Sago und dergl. zubereitet. Zur Milchkaltschale verwendet man Weiß- oder Schwarzbrot, Beerenfrüchte, einen Zusatz von Zimt, Vanille usw.

Was den Fleischgenuß zur Sommerszeit anbelangt, soll derselbe möglichst beschränkt werden. Allzuviel Fleisch verursacht ein vermehrtes Durstgefühl. Man bevorzuge kleine, rasch bereitete Fleischgerichte, unter denen das Geflügel die leichtesten und beliebtesten liefert. Suppenhühner bieten in mancherlei Gestalt willkommene, abwechslungsreiche Gerichte. — Eine sehr beliebte Sommerspeise für Erwachsene sind frische Fische. Da ist einer vor allen, der seinen Weg auf den vornehmsten wie auf den ärmsten Tisch findet und überall gern gesehen ist — der Hering mit neuen Kartoffeln als Zugabe. Andere billigere Sorten sind Schellfisch, Egli, Karpfen usw. Bezüglich

ihres Nährwertes nehmen die Fische nach der Nahrungsmittellehre eine Mittelstellung zwischen Geflügel und Eiern ein. Einzelne Arten, wie Lachs und Schollen kommen sogar in Gehalt an Stickstoffsubstanz dem Rindfleisch gleich.

Was nun unsere Sommergemüse angeht, da bietet sich wirklich ein Reichtum ohnegleichen. Welch ein wichtiger Faktor inbezug auf Ernährung, Verdauung, Blutbildung und Säftereinigung grünes Gemüse ist, kann nicht oft genug betont werden. Es würde zu weit führen, hier alle aufzuzählen, auch die einfachste Hausfrau kennt sich hier aus. Eine Hauptrolle in der Küche der Sommerszeit spielen die Salate, nur sollten sie richtig und mit etwas Nährstoffen zubereitet sein. Unsere hochentwickelte Kochkunst gibt der ehemals so eintönigen Pflanzenkost Formen, die auch großen Ansprüchen an Abwechslung und Wohlgeschmack genügen, oft aber auf Kosten des Nährwertes. So erkennt die moderne Küche oft nicht den Zweck unserer Salate, die doch der Blutreinigung und Säftebildung dienen sollen, und behandelt sie stiefmütterlich. Und doch ist das richtige Salatanmachen eine Kunst, vielleicht die größte unter allen Kochkünsten.

Noch viel zu gering geschätzt wird der bedeutende Nährwert der Pilze, von unseren ersten Frühlingspilzen Lorchel und Morchel an bis zum herbstlichen Reizker, dem letzten unserer Pilze. Ein gutes Pilzgericht mit neuen Kartoffeln macht das Fleisch entbehrlich.

Von den verschiedenen Milchgerichten will ich hier nur die sogenannte dicke, saure oder gestandene Milch erwähnen, die mit geriebenem Schwarzbrot, Zucker und Zimt für viele nicht nur eine Delikatesse, sondern auch eine kühlende und nahrhafte Abendmahlzeit bildet.

An heißen Sommertagen sind alle diese Speisen eine prächtige und gesunde Abwechslung der schweren Fleischkost. Nur vergesse die Hausfrau nicht, von diesen köstlichen Gaben des Sommers, die im Überflusse vorhanden sind, auch etwas für die späteren Tage zu retten, wo die Gaben nicht mehr so reichlich fließen. Obst für Kompotte und junge Gemüse können wir dank guter Sterilisierverfahren für den Winter frischhalten. Und haben wir in dieser Zeit auch unsere eingekellerten Wintergemüse, so ist doch ein junges, eingewecktes Gemüschen, ein Kompott aus Sommerfrüchten ein wahres Labsal in der Zeit der trockenen Hülsenfrüchte und der aufgespeicherten Kellergemüse.

R.

Die Verwendung unserer Beerenfrüchte.

(Nachdruck verboten.)

Bieten uns die Früchte im allgemeinen eine ganz erstaunliche Vielseitigkeit und äußere Verschiedenheit, ist dies ganz besonders von den Beerenarten zu bemerken. Diese lassen sich in zwei Gruppen einteilen, in die echten und unechten Beerenarten. Zu ersteren gehören: Erd-, Him-, Brom- und Maulbeere, zu den unechten: Stachel-, Johannis-, Heidel-, Preißel-, Holunderbeeren. An Zucker enthält die Stachelbeere am meisten, nämlich:

Zucker %		Freie Säure %
8,6	Stachelbeere	1,4
6,7	Johannisbeere	2,2
6,6	Erdbeere	1,1
5,8	Brombeere	0,6
5,4	Himbeere	1,5

In Johannis-, Stachel-, Erd- und Himbeeren findet sich Apfelsäure in Verbindung mit Zitronensäure, letztere ist überwiegend in Preißel- und Himbeeren, Weinsäure in den Holunderbeeren. Der saure Geschmack der Früchte, der so angenehm wirkt, wird nicht allein durch die Menge der vorhandenen freien Säure bestimmt, sondern auch durch den Grad, in welchem die Säure durch den daneben von der Natur mitgegebenen Zucker verdeckt wird. Die

Früchte werden während der Reife und der Nachreife immer süßer und damit nimmt die Säuremenge wirklich ab, bei gleichzeitiger Bildung süßester Zuckerarten des Frucht- und Traubenzuckers.

In Jahren der Mißernte, wenn fast alle andern Früchte fehlschlagen, gibt es doch fast immer viele Beerenfrüchte, wenigstens die eine oder andere Art. Der Erntereichtum ist denn oft so groß, daß wir niemals alle roh essen könnten und froh sind über die Aufbewahrungsmöglichkeiten, die auch für Beerenfrüchte speziell recht vielseitig sind. Vor allem gilt es da durch geeignete und vorsichtige Konservierung den vollen Fruchtgeschmack und das spezifische Aroma, die gerade den Beerenarten eigen sind, zu erhalten.

Unreife Stachelbeeren, Preißelbeeren, Berberitzen können roh in Flaschen, mit oder ohne Wasserzusatz, eingemacht werden und erhalten sich auf diese einfachste Art sehr gut. Es können aber für diese Konservierungsmethode nur die genannten Beerenarten in Betracht kommen, da sie eine chemische Säure enthalten (Benzoësäure), die für sich konservierend wirkt. Die Berberitze, auch Sauerdorn oder Essigbeerstrauch genannt, ist von saurem Geschmack und eignet sich ganz vortrefflich zur Mischung mit andern Früchten, was besonders den Marmeladen ein ganz feines Aroma verleiht. Der Berberitzensaft wird an Stelle von Zitronensaft verwendet. Die Beeren werden hierfür abgestielt und gepreßt oder gedämpft, der Saft bis zum nächsten Tag stehen gelassen, dann vorsichtig vom Bodensatz gegossen und in saubere Flaschen gefüllt. Diese läßt man 14 Tage offen an der Sonne stehen zur Gärung, verkorkt später und bewahrt sie an kühlem Ort auf.

Beim Sterilisieren der Beerenarten ist langsame Sterilisation zu empfehlen. Erd- und Himbeergläser werden im Topf am besten ganz unter Wasser gestellt, um die Farbe mehr zu erhalten. Bei Erdbeeren, die auch bei der sorgfältigsten Sterilisation etwas von ihrer schönen Farbe verlieren, empfiehlt sich eine Zugabe von 1—2 Löffel Himbeersaft. Aus allen Beerenarten lassen sich herrliche reine Fruchtsäfte herstellen, besonders wenn sie gedämpft und nicht, wie früher üblich, gepreßt werden. Die Firma Weck hat letztes Jahr einen Fruchtsaftgewinner in den Handel gebracht, der zugleich auch als Gemüsedämpfer verwendet werden kann und mit welchem in kürzester Zeit 5 Kg. Beeren gedämpft und gleichzeitig Saft gewonnen wird. Dieser ist vollständig klar, kann mit oder ohne Zucker in Flaschen sterilisiert werden und hat den feinen Fruchtgeschmack und das volle Aroma der betreffenden Beerenart. Der Rückstand wird zu Mus oder Marmelade verwendet, wofür sich Mischungen von sauren und süßen Beerenarten empfehlen. Zur Konfitürenbereitung eignet sich die Methode, bekannt unter dem Namen Schüttelbeeren, am besten; da der Zucker bei der kurzen Kochzeit (5 Min.), die Arbeit des Konservierens übernimmt, muß dieser in richtigem Maß vorhanden sein; gewöhnlich je nach Reifegrad und Säuregehalt der Beeren auf ein Kg. Früchte ein Kg. Zucker. Auch für die Bereitung von Gelees empfiehlt sich das Dämpfen der Beeren und ist dem Aufkochen im Wasser und nachherigem Pressen vorzuziehen, da das Gelee klarer wird. Gelee soll kurz gekocht werden, bei richtiger Zubereitung hat man in 5—8 Minuten ein schönes festes Gelee, bei gutem Feuer und raschem Kochen! Im weitern können die Beerenfrüchte zu Sirup, Limonade, Beerenweine, Liqueur, als Tutti-frutti, in Zucker eingemacht, Preißelbeeren und Berberitzen in Essig und Zucker oder Senf und Zucker verwendet werden, also recht vielfache Aufbewahrungsmöglichkeiten.

Die eingemachten Beeren in Form von ganzen Konserven oder als Frucht-

saft lassen sich auf mannigfaltige Art bereiten, als: Kompott, Fruchtsuppen und Breie, als Saucen und Cremen oder Glasuren zu Torten, zu Flammeris, Aufläufen und Puddings, zu Bavaroises und Früchtesalat, zu Fruchtkuchen und Törtchen, zu Schnitten und Croquettes, zu Früchte-Eis, Sorbet und Bowlen. — Hier noch einige Rezepte:

Holunder-Limonade.

1 Kilo Zucker, 7½ Liter Wasser, zwei zerschnittene Zitronen, ein Büschel Holunderblüten. Die Masse wird durcheinander gerührt und 48 Stunden stehen gelassen. Dann füllt man die Flüssigkeit in Flaschen, verkorkt und bindet fest zu, läßt sie an der Sonne stehen, bis die Limonade perlt, und stellt sie dann in den Keller.

Guter Sirup, aus allen Beerenarten

zu bereiten. In 2 Liter Wasser werden 40 Gr. Weinsteinsäure aufgelöst und damit 2½ Kilo Beeren übergossen. Man läßt diese 24 Stunden leicht bedeckt stehen, schüttet sie dann auf ein Filtriertuch oder ganz feines Sieb und läßt ablaufen. Auf 1 Liter Saft rechnet man 1 Kilo Zucker, mischt diesen unter den Saft, rührt zuweilen darin und läßt ihn stehen, bis die Flüssigkeit klar ist. Man füllt sie in Flaschen, die mit einem leichten Leinentuch verbunden werden. Der Saft wird nur klar, wenn nicht gepreßt wird. Die Aufbewahrung soll an einem kühlen Ort geschehen.

Vortrefflicher Fruchtauszug aus Johannis- und Himbeeren

nach Escoffier. 375 Gr. rote und weiße Johannisbeeren werden mit 125 Gr. guten, reifen Himbeeren durch das Haarsieb gestrichen, das man auf einer großen Schüssel plaziert hat. Dem erhaltenen Saft wird ½ Liter filtriertes Wasser, 180 Gr. Zucker und einige Eisstücke beigegeben, während 20 Minuten möglichst kalt gestellt und von Zeit zu Zeit darin gerührt, damit der Zucker gut zergeht. (Sehr gut auch von Erdbeeren mit Johannisbeeren oder Zitronensaft.)

Himbeer-Essig

für Limonaden oder als Zusatz zu verschiedenen Fruchtspeisen zu verwenden. Auf 1 Kilo Himbeeren ca. ¾ Liter Weinessig und 500 Gr. Zucker. Die Beeren werden zerstampft, mit dem Essig fünf Tage lang bei wiederholtem Umrühren hingestellt, durch das Filtriertuch gepreßt, mit dem Zucker 15 Minuten lang gekocht, geklärt und in Flaschen gegossen in der Kühle aufbewahrt. F. H.

Anmerkung. Die Verfasserin ist auf Wunsch gerne zur Mitteilung von Rezepten zum Einmachen etc. bereit.

Glacebereitung im Haushalt ohne Eismaschine.

(Nachdruck verboten.)

Nach einem bescheidenen Festessen im Familienkreise kann man mit einer Glace gewöhnlich große Freude machen, besonders an heißen Tagen. Sie läßt sich leicht im Haushalte selbst herstellen. Man braucht dazu eine Glaceform und einen Kübel oder sonst ein großes Gefäß, das aber höher sein muß, als die Form und nicht gar zu weit, da man sonst zu viel Eis braucht. Hat man keine Glaceform, so genügt auch eine gut verschließbare, reine runde Büchse, die aber höchstens 10 cm Durchmesser haben sollte. (z. B. Ovomaltinebüchsen.) Da die Glace aus den Büchsen keine besonders schöne Form bekommt, kann man sie nach dem Stürzen nach Belieben etwas garnieren. — Die nachstehende Vanillecreme wird in die Form oder Büchse eingefüllt, (es genügt, wenn ungefähr ein Cm. freier Raum bleibt bis zum Rand) ein weißes Papier oben drauf gelegt und die Form mit dem Deckel möglichst gut verschlossen. Nun belegt man den Boden des Kübels mit kleinen Eisstückchen und Kochsalz, so fest und schnell als möglich hineingestopft, bis die Form auch oben ganz mit Eis und Salz zugedeckt ist. Obenauf legt man einen Emballagesack oder einen alten Teppich als Decke, damit das Eis weniger schnell schmilzt. Der Kübel wird nun vier Stunden in den Keller gestellt, dann ist die Glace durchgefroren und kann gestürzt werden. Geht sie nicht aus der Form, so hält man diese eine Sekunde in warmes Wasser, wonach sie leicht herausgeht.

Auf die Schüssel wird eine zusammengefaltete Theeserviette gelegt, bevor die Glace darauf kommt, da diese sonst beim Abschneiden rutschen würde. — Man braucht ziemlich viel Eis, da die Form gut und ohne Lücken auf allen Seiten damit zugedeckt sein muß. Dazwischen streut man überall Salz, im

Ganzen etwa 1/2 Kg. Eis bekommt man in den Bierbrauereien.

Vanilleglace-Rezept.

4 Eier, 200 Gramm Zucker, 1/2 Liter Milch, 1/2 Liter Rahm, ein Stück Vanillestengel. Die Eier werden ungeteilt mit dem Zucker gut geschwungen, die Milch mit der Vanille gekocht und unter beständigem Schwingen siedend an die Eier geschüttet. Alles nochmals aufs Feuer gesetzt und weiter geschwungen, bis die Masse anfängt zu kochen; dann wird sie vom Feuer genommen und gerührt, bis sie kalt ist. Nun wird der steif geschwungene Rahm darunter gezogen und der Vanillestengel herausgenommen, die Creme in die Form eingefüllt und diese ins Eis gestellt, wie oben angegeben. M. R.

Haushalt.

Batist- und Spitzenkragen, weiße Westen und ähnliche duftige Kleidergarnituren

sind nur dann ein Schmuck der Frauenkleidung, wenn sie in schneeiger Weiße prangen. Sie sollten deshalb stets getrennt von der anderen Wäsche gereinigt werden. Wichtig ist bei ihnen das sorgsame Vorrichten zum Waschen. Für Spitzen nimmt man in Ermangelung eines „Spitzenwäschers" eine mit Wasser gefüllte Flasche zu Hilfe, umhüllt sie mit einem Stück altem Leinen und heftet auf dieses die Spitze mit großen Stichen glatt auf. Alle anderen Batist-, Mull- und Chiffonsachen legt man einmal zusammen, durchheftet sie ebenfalls und bringt sie nun in kaltem Wasser langsam zum Kochen, dem man auf drei Liter ein nußgroßes Stück zerschnittene Kernseife beifügt. Bei nur zehnminutenlangem Kochen erfolgt gründliche und unschädliche Bleiche der zarten Gewebe und es bedarf dann nur noch sorgsamen Spülens oder Cremens der Spitzen, um sie nach triefend nassem Aufhängen in der Sonne in schneeiger Weiße erstrahlen zu sehen. Wichtig ist, daß sie gut eingesprengt einige Stunden vor dem Bügeln durchziehen und so lange gebügelt werden, bis auch die Nahtränder völlig trocken sind. Darin liegt das Geheimnis des guten Erfolgs der Reinigung in Waschanstalten, bei denen bekanntlich jedes Stück wie neu angefertigt erscheint.

Buntfarbige Sommerkleider leicht und fleckenlos zu reinigen.

Der beim Drogisten erhältliche Kleiderleim, den man dazu verwendet, muß am Abend zuvor zerklopft und in reinem, kaltem Wasser eingeweicht werden. Am nächsten Morgen wird er auf kleiner Flamme gekocht, damit er nicht überschäumt, da er sonst an Güte verliert, darauf löffelweise dem Spülwasser je nach dem gewünschten Grade der Steife, die man erzielen will, beigefügt, dieses gut umgerührt, und die bunte Wäsche darin leicht gestärkt. Nach dem Trocknen zeigt diese einen der Appretur ähnlichen Griff und nach dem Bügeln einen schönen, nicht zu starken, fleckenlosen Glanz.

Schwaben zu vertreiben.

Man verschaffe sich ganz feingeriebenen trockenen Borax und stäube ihn in alle Fugen, Ritzen und Ecken, wo sich dieses Ungeziefer zeigt. Am nächsten Tage wasche man mit stark boraxhaltigem Wasser Dielen und Regale ab, an denen sich die Tierchen zeigen, und wiederhole am dritten Tage das Verstäuben von Trockenborax. Meist ist keine weitere Anwendung notwendig, um die Plagegeister zu entfernen. M.

Küche.

Koch-Rezepte.

Alkoholhaltiger Wein kann zu süßen Speisen mit Vorteil durch alkoholfreien Wein oder wasserverdünnten Sirup, und zu sauren Speisen durch Zitronensaft ersetzt werden.

Prinzeß-Suppe.

20 Gr. Fett, 50 Gr. Hafermehl, 1 1/4 Liter Wasser, Salz, Brotklößchen. Im heißen Fett röstet man das Hafermehl leicht an, löscht mit Wasser sorgfältig ab, kocht die Suppe 3/4—1 Stunde und richtet sie über gebackene Brotklößchen an.

Gebackene Brotklößchen. 60 Gr. Brot, 1 Löffel Milch, 1 Ei, Salz, Brösmeli, Backfett. Die Brotkrume wird in kalter Milch eingeweicht, ausgedrückt und mit dem Ei und Salz zu einem feinen, ziemlich festen Brei vermengt. Man formt davon kleine Kügelchen, wendet sie in Brösmeli und bäckt sie schwimmend im heißen Fett.

Gedämpfte Fischfilets.

1 Kilo Fisch, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, 40 Gr. Butter, gehackte Petersilie, 30 Gr. Brösmeli. Die rohen Fische werden ausgenommen, gehäutet, Flachfische (Scholle, Rotzunge) vom Schwanz zum Kopf, andere Fische, wie Schellfisch, Goldbarsch usw. vom Rücken schräg nach hinten. Man löst sie sorgfältig von den Gräten und schneidet die Fischhälften in gleichmäßige Vierecke. Diese Fischfilets werden, nachdem sie gesalzen und gepfeffert und mit Zitronensaft beträufelt sind, in eine gebutterte, feuerfeste Form gefüllt, mit Brösmeli besiebt, mit feingehackter Petersilie bestreut, mit Butterstückchen belegt und 20—30 Min. im Ofen gedämpft.

„Kochbuch der Koch- u. Haushaltungsschule Winterthur."

Gebackenes Rindfleisch.

Übriggebliebenes gesottenes Rindfleisch schneidet man in dünnere Scheiben, bestreicht jede mit einigen Tropfen Suppenwürze, Salz und Pfeffer, paniert sie in Ei und Stoßbrot und brät sie dann rasch in gefetteter Pfanne.

Z.

Tomaten mit Spiegeleiern.

Die Tomaten werden quer durch in Hälften geschnitten, die Kerne herausgenommen und die Früchte, mit Salz und Pfeffer bestreut, ca. 1/2 Stunde langsam in Butter gedünstet. Dann richtet man sie sorgfältig mit einem Löffel auf einer erwärmten Platte an und gibt eine beliebige Anzahl inzwischen bereiteter Spiegeleier darauf. Die zurückgebliebene Sauce wird durch ein Sieb passiert, eventuell noch durch eine kleine Zugabe von Bouillon oder Suppenwürze gekräftigt und über die Speise gegossen oder extra dazu serviert.

Tomaten-Salat (mit Gurke).

Der Tomatensalat wird am besten nur mit Salz, wenig Zwiebel, Öl und etwas saurem Rahm angemacht. So wird er vom schwächsten Magen vertragen. Er wirkt durch den vielen Saft, der nicht weggegossen werden soll, köstlich erfrischend. Statt Essig kann allenfalls etwas Zitronensaft verwendet werden. Zur Abwechslung kann man auch eine Gurke unter den Tomatensalat mischen, was sehr fein schmeckt.

Gebratene Kartoffelschnitten mit Süßbutter-Sauce.

Die Kartoffeln werden mit den Schalen in Salzwasser gekocht, dann warm geschält und in dicke, große Scheiben geschnitten, in Butter oder Fett mit oder ohne gehackte Petersilie und dem nötigen Salz schön gelb gebraten, dann schön regelmäßig treppenartig angerichtet und mit einer nicht zu dicken Süßbutter-Sauce übergossen serviert.

S. Senn, „100 Kartoffelspeisen".

Kirschenkuchen.

4–6 Milchbrötchen, 4 Eier, 250 Gr. Zucker, 250 Gr. Mandeln, etwas Butter, 1 Kilo Kirschen. Die Milchbrötchen werden gut in Milch eingeweicht und verrührt, Zucker und Eigelb dazu gegeben, ebenso die gewiegten Mandeln und ausgesteinten Kirschen, und zuletzt das geschwungene Eiweiß darunter gezogen. Die Masse wird in eine gut mit Butter ausgestrichene Kuchenform gefüllt und schön glatt gestrichen. Dann bestreut man sie mit geriebenem Brot und kleinen Butterstückchen und bäckt sie eine halbe Stunde im Ofen. — Will man etwas Butter unter die Kuchenmasse mengen, so muß sie zuerst schaumig gerührt und mit den Eigelb und Zucker vermischt werden, bevor die andern Zutaten dazu kommen.

R.

Einfache Heidelbeerspeise.

Man koche die Beeren ohne Wasser, nur mit Zucker und etwas Zimt, gebe sie über geröstete Weißbrotschnitten oder Zwieback in eine Schale und serviere kalt.

Himbeer-Creme (ungekocht).

Man zerdrücke 1 Liter Himbeeren mit einem Löffel und treibe sie mit 1/8 Liter süßem Rahm durch ein Sieb, so daß die Kerne zurückbleiben; reibe dann eine Zitrone an 125 Gr. Zucker ab, gebe ihn, fein gestoßen, zu der Himbeermasse, gieße sie in eine Schale, stelle sie kalt und garniere vor dem Servieren den Rand mit ausgesucht schönen Himbeeren.

Pröpper, „Das Obst in der Küche."

Eingemachte Früchte.

Spanische Kirschen.

1 Kilo Kirschen (mit den Steinen, doch ohne Stiele gewogen), 200 Gr. Zucker, 3 Gr. Zimt, 3 Gr. Nelken, 4 Eßlöffel starker Weinessig, 4 Eßlöffel Wasser.

Der Zucker wird geläutert, dann gibt man den Essig und die Gewürze in einem Beutel dazu und schmort die Kirschen partienweise darin weich. Sind alle Kirschen weich, kocht man den Saft dicklich ein, gibt die Kirschen wieder dazu und rührt, bis sie sich wieder füllen. Dann füllt man sie in erwärmte Steintöpfe oder Gläser, legt ein rumgetränktes Papier darauf und bindet zu. Vorteilhaft ist es, den Saft nach 8 Tagen abzugießen, aufzukochen und abgekühlt wieder über die Kirschen zu gießen.

„Kochbuch der Koch- u. Haushaltungsschule Winterthur."

Johannisbeer-Konfitüre (sog. Schüttelbeeren).

Die Beeren werden mittelst einer Gabel abgestreift, gewaschen und zum Abtropfen auf ein Sieb gelegt. Auf 1/2 Kilo Beeren wiegt man 400 bis 500 Gr. Zucker ab. Beides wird zusammen lagenweise in einer Schüssel vermischt, über Nacht stehen gelassen, in einer Messingpfanne auf dem Feuer geschüttelt, bis es zu kochen beginnt. Man läßt die Beeren 10 Minuten kochen und füllt sie in Gläser. Gut ist es, wenn man auf einmal nicht mehr als 1/2 Kilo bereitet, weil es sonst leicht anbrennt. Auf ähnliche Weise behandelt man Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren (je 375 Gr. Zucker), Erdbeeren (1/2 Kilo Zucker).

Früchte im Dunst.

Kirschen, Mirabellen, Aprikosen, Pfirsiche, Zwetschgen, Pflaumen, die man ganz einfüllen will, werden vorher roh abgerieben, mit einer Nadel einigemale bis auf den Stein gestochen, in einem dünnen Zuckersirup gekocht (auf

1 Liter Wasser 200 Gr. Zucker) bis bei 1 oder 2 Stücken die Haut springt; dann ziehe man sie heraus und fülle sie samt dem gut passierten Sirup in Gläser. Gewürz kann nach Belieben beigefügt werden. Kochzeit 20 bis 25 Minuten. Die Früchte können ganz oder geteilt, geschält oder ungeschält eingefüllt werden.

Spitzwegerichsaft.

Gesammelter Spitzwegerich wird mit Wasser bedeckt weichgekocht und ausgepreßt. Der Saft, der ganz dunkel ist, wird mit dem gleichen Gewicht an Zucker siruparti eingekocht. Er ist gegen Husten ein vorzügliches Mittel, das man kaffeelöffelweise nimmt. Z.

Pilze.

Alle eßbaren frischen Pilze (Schwämme) werden gut gewaschen, gesäubert, wenn nötig zerkleinert und mit wenig Salz auf kleinem Feuer zugedeckt geschüttelt, bis sie Saft ziehen, was schon in 1/4 Stunde geschieht. Dann füllt man sie in Gläser, verschließt und sterilisiert sie 1 1/2 Stunden.

Gesundheitspflege.

Ausspannen.

Die Urlaubs- und Ferienzeiten haben sich immer mehr eingebürgert. Der Sommer ist ja wie keine andere Jahreszeit geeignet, den abgespannten Nerven neuen Schwung zu verleihen. Welch reinen, gesunden Genuß bietet ein Gang im Morgenglanz durch Wiese und Felder, oder eine Mittagsruhe im kühlen Waldesschatten. Wer Sinn für Naturschönheiten hat, trinkt immer wieder tausend Freuden aus dem unerschöpflichen Lebensquell der Natur. In freier Gottesluft badet er sich die vom Alltag verstaubte Seele rein, und verjüngt, und neu belebt wendet er sich nach schönen Ferientagen wieder seiner Tätigkeit zu. Die Ferien, die mitten in die Sommerzeit fallen, werden von Erwachsenen und Kindern mit Freuden genossen. Wer irgend kann, verbringe die goldenen Tage der Freiheit nicht zwischen Mauern und Häusern, sondern lebe sich aus in freier Natur. Hier nur spannt er gänzlich aus von den täglichen Geschäften.

Besonders den Kindern gönne man ungetrübte Ferien. Auch sie müssen verhältnismäßig viel leisten. Die Zeit ist nicht verloren, die der Ruhe, der Freude, dem Ausspannen gewidmet wird, denn der gestärkte Körper, die gesünderen Nerven, der erfrischte Geist leisten nachher dreimal soviel, als wenn sie ununterbrochen in der Arbeitsfron stehen! K. W.

□

Kinderpflege und -Erziehung.

Künstliche Ernährung.

Als Ersatz der Frauenmilch benutzt man Kuhmilch oder Ziegenmilch. Es ist von größter Wichtigkeit, daß die Milch von einem sauber gehaltenen, gesunden Viehstand stammt, daß sie in reinen Behältern gefaßt und vertragen und möglichst rasch nach dem Melken ins Haus geliefert wird. Milch von Kühen, denen Malz gefüttert wird, sogenannte Malzmilch, darf zur Säuglinsernährung nicht benutzt werden.

Die Milch soll zu Hause etwa eine halbe Stunde, jedoch nicht länger zugedeckt stehen gelassen werden, damit die Stallverunreinigungen sich an dem Boden des Gefäßes niedersetzen. Dieselbe ist dann sorgfältig abzugießen und sofort abzukochen. Längeres Kochen ist unnötig und unzweckmäßig. Nach dem Kochen soll die Milch in einen gut zugedeckten, sorgfältig gereinigten Topf gebracht und an einem kühlen Ort aufbewahrt werden. Länger als 24 Stunden soll die Milch nicht aufbewahrt werden. Die einmal gekochte Milch soll nicht nochmals gekocht, sondern nur noch in der Trinkflasche selbst aufgewärmt werden. Die Trinkflasche ist nach Gebrauch sofort auf das sorgfältigste zu reinigen. Die gereinigte Flasche wird entweder bis zum Rande mit reinem kaltem Wasser gefüllt aufbewahrt, oder umgestülpt trocken gestellt. Wie die Trinkflasche, so ist auch das Saughütchen jedesmal nach Gebrauch auf das peinlichste zu reinigen und in der Zwischenzeit in einer Tasse mit reinem, kalten Wasser aufzubewahren.

Es sollen nur Trinkflaschen mit Grammeinteilung gekauft werden.

Am 1. Tag wird keine Nahrung verabreicht, am 2. Tag 3 Mahlzeiten, am 3. Tag 4 Mahlzeiten. Vom 4. Tag an 5 Mahlzeiten in vierstündigen Pausen mit achtstündiger Nachtruhe, also: morgens 6 Uhr, 10 Uhr, mittags 2 Uhr, 6 Uhr und nachts 10 Uhr.

Aus „Säuglingsernährung“
von Dr. Amstad.

Gartenbau und Blumenkultur.

Amerikanischer Stachelbeermeltau.

Zahlreich eingehende Einsendungen, Anfragen und eigene Beobachtungen lassen darauf schließen, daß der amerikanische Stachelbeermeltau immer mehr überhand nimmt und in absehbarer Zeit unsere Stachelbeerkulturen zu vernichten droht, wenn die Krankheit nicht energisch bekämpft wird.

Krankheitsbild: Auftreten von weißen, später braun werdenden filzartigen Überzügen an den Beeren, häufig auch an jungen Triebspitzen. In den filzartigen Überzügen befinden sich Sporen oder „Samen" des Pilzes, die die Krankheit leicht weiter verbreiten. Die befallenen Beeren sind ungenießbar.

Bekämpfung der Krankheit: Die kranken Beeren und Triebe sind abzunehmen und zu verbrennen, um ein Weiterverbreiten der „Samen" möglichst zu verhindern. Im weiteren sind Winter- und Sommerbehandlung zur Bekämpfung der Krankheit notwendig. Winterbehandlung: Bespritzen mit Schwefelkalkbrühe. Einige Wochen vor dem Austrieb werden die Pflanzen mit Schwefelkalkbrühe 1 : 3 (1 Liter Schwefelkalkbrühe auf 3 Liter Wasser) bespritzt. Von Vorteil ist nebenbei ein Umgraben des Bodens unter Zugabe von 1½ Kg. Ätzkalk oder Kalkhydrat per Quadratmeter. Sommerbehandlung: Die Pflanzen sind nach dem Abblühen, dann ein zweites event. drittes Mal je nach weiteren 14 Tagen, mit Schwefelkalkbrühe 1 : 50 (ein Liter käufliche Schwefelkalkbrühe (20° Baumé) auf 50 Liter Wasser) zu behandeln. Gewisse Sorten lassen bei der Behandlung die Blätter fallen. Je nach dem Auftreten der Krankheit ist die Winter- und Sommerbehandlung in den folgenden Jahren zu wiederholen.

Die diesjährige Behandlung würde sich auf das Entfernen der kranken Teile und nach der Ernte der gesunden Beeren auf die erwähnte Sommerbehandlung beschränken.

Da, wo die Krankheit allgemein auftritt, muß auch eine durchgreifende, alle kranken Pflanzen umfassende Bekämpfung durchgeführt werden, sonst nützen die empfohlenen Maßnahmen wenig.

Beim Ankauf von Stachelbeerpflanzen sollten verseuchte Baumschulen übergangen werden.

Schwefelkalkbrühe (20° Baumé) kann bezogen werden von der Chemischen Fabrik vorm. B. Siegfried in Zofingen, oder von Dr. R. Maag, Chem. Fabrik in Dielsdorf. Die Spritzen sind nach Gebrauch sofort gut zu reinigen.

Schweiz. Versuchsanstalt für Obst-, Wein- und Gartenbau in Wädenswil.

Frage-Ecke.

Antworten.

36. Kaufen Sie das Büchlein **„Buchbinderei im Haushalt"** (Verlag von Hachmeister & Thal, Leipzig). Jede Buchhandlung wird es liefern. Obiger Verlag hat fast für jedes Handwerk eine Anleitung herausgegeben. Ich habe an Hand dieser Büchlein schon manche Arbeit selbst besorgt. A. G.

39. Die alten **Kartoffeln** verwende ich meistens zu Püree oder zur Hälfte mit neuen zu Röstkartoffeln. Kartoffelklötzli schmecken noch gut mit einer Vinaigrette (Essig, Öl, Eigelb, Salz und Schnittlauch gemischt). A. G.

41. Vielleicht bekommen Sie in einer Drogerie Anweisung zum imprägnieren der **Stoffe.** Fragen Sie in der Drogerie Wernle A.-G., Augustinergasse, Zürich, an, möglicherweise ist dort ein bezügl. Präparat vorrätig. E.

43. Zum **Roheinmachen** in Flaschen mit oder ohne Wasserzusatz eignen sich nur: Rhabarber, Preißelbeeren, Berberitzen, unreife Stachelbeeren und Corneillekirschen, nicht aber Johannisbeeren. In den ersten 5 Früchtearten ist eine chemische Substanz (Benzoësäure) enthalten, die eine Haltbarmachung ohne weiteres sichert. Die übrigen Beerenarten und Obstfrüchte besitzen diese Säure nicht und müssen deshalb sterilisiert werden, falls man eine richtige Dauerkonserve wünscht. F. H.

Fragen.

44. Ich bin genötigt, einen neuen Petrolapparat anzuschaffen, weiß aber nicht, welchem System der Vorzug zu geben ist, und möchte daher die Leserinnen bitten, mir gütigst ihre Erfahrungen mit **Petrol-Vergasern** mitzuteilen. Besten Dank. A. L. H.

45. Wie kann man einen zartfarbenen, gemusterten **Smyrnateppich,** speziell dessen Grundfarbe (rosa) wieder auffrischen? Gibt es hiefür ein Verfahren, das man selbst und ohne große Kosten anwenden kann? Für gütigen Rat dankt Langjährige Abonnentin.

46. Welches **Bettfedern-Reinigungs**verfahren ist eher zu empfehlen: die Dampfreinigung oder die Reinigung auf elektrischem Wege? Haben vielleicht Abonnentinnen Erfahrungen gemacht und sind so gütig, solche mitzuteilen? Zum voraus dankt M. H.

47. Wo könnte man **Aloepflanzen** beziehen? Es scheint, daß diese selten geworden sind. Ich wünsche eine solche unter meinen Topfblumen zu besitzen. Für gütige Auskunft besten Dank.

Abonnentin am obern Zürichsee.

48. Wie kann man sich gute Kenntnisse der eßbaren **Pilze** aneignen? Man hört immer wieder von Vergiftungen. Sind nicht in der Regel Verwechslungen mit Giftpilzen daran schuld? Oder fehlt es auch an der Zubereitung? Ängstliche.

49. Ist das **Kochen in Papier,** dort wo man keine Kochkiste aufstellen kann, ebenfalls zu empfehlen? Wie geht man dabei vor? Sind Mißerfolge ausgeschlossen? Hanna.

50. Lohnt es sich, so viele **Früchte** einzumachen, wenn man doch im Honig eine so vorzügliche Beigabe zu Butter und Brot hat? Ist dieser nicht auch als Nahrungsmittel vollwertiger als die Konfitüren? Junge Leserin.