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

Band: 31 (1924)

Heft: 15

Heft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 06.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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. 15. XXXI. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich,** 16. August 1924.

Der Mensch hat nichts so eigen,
so wohl steht nichts ihm an,
als daß er Treu erzeigen
und Freundschaft halten kann;
wenn er mit seinesgleichen
soll treten in ein Band,
verspricht sich nicht zu weichen
mit Herzen, Mund und Hand.

Simon Dach.

Von Spätzli und Klößen.

(Nachdruck verboten.)

Um möglichst viel Abwechslung auf unsern Tisch bringen zu können, möchten wir die Hausfrauen ermuntern, auch der Zubereitung von Klößen und ähnlichen Gerichten etwas mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Ihre einfachste Art sind die Pfluten. Mais, Grieß, Reis werden dazu in Milch oder in halb Milch und halb Wasser und Salz zu einer dicklichen Masse gekocht, die man, bereits fertig gekocht, durch Hineinrühren von 1—2 Eiern und etwas Butter nahrhafter und feiner gestalten kann. Mit zwei länglichen oder runden Löffeln, die man in mit Butter geröstete Brosamen taucht, sticht man Klöße ab, richtet sie erhöht auf eine Platte an und streut die übrig gebliebenen Brosamen dazwischen und darüber.

Die eigentlichen Klöße werden gekocht. Von diesen sind am meisten bekannt die Spätzli oder Knöpfli. Unter Verwendung der gleichen Zutaten bringt fast jede Hausfrau ihre besondere Art auf den Tisch, die eine große, dicke, oft sehr zähe Spatzen, die andere feine, zarte, zuweilen gar noch etwas schleimige Spätzli. Den kleinen gebührt der Vorzug, wenn sie gleichwohl fest, nicht schleimig und von frischer, gelblicher Farbe sind. So können sie auch etwas magenschwache Leute vertragen; Kinder wird man aber immerhin darauf aufmerksam machen müssen, daß sie diese so leicht hinunter schlüpfenden Dinge gut kauen, damit der Mundspeichel sich mit der Mehlmasse vermischen kann und nicht die ganze Arbeit dem Magen zufällt.

Der Geschmack, die Bekömmlichkeit und das Aussehen hangen von einer richtigen, sorgfältigen Zubereitung ab. Als gutes Mengenverhältnis gilt auf je 200 Gr. Weißmehl 1 Ei, etwas lauwarmes Wasser und Salz. Das Mehl muß zur Lockerung des Teiges und zur Verhütung von Knollen gesiebt werden. Lauwarmes Wasser macht den Teig etwas leichter als kaltes; Milch wäre wohl nahrhafter, doch werden die Spätzli davon etwas schleimig. Das Ei gibt man zuletzt zu; die ganze Masse wird so fest geklopft, bis sie fein und zähe zusammen hält, sich von der Schüssel löst und Blasen treibt. Damit die Feuchtigkeit das Mehl besser durchdringen kann, muß der Teig mindestens eine Stunde vor Gebrauch ruhen. Er wird dabei auch noch etwas

fester und zäher und läßt sich besser schneiden. Vor dem Einlegen der Spätzli muß das Wasser gehörig kochen; vorherige Salzzugabe hat nicht allein den Zweck des Würzens; das Salzwasser nimmt einen höhern Hitzegrad an. Nur wenn durch große Hitze die äußeren Teile der kleinen Teigstückchen sogleich fest werden, können die Spätzli einzeln als kleine Klößchen halten, ohne klebrig zu werden. Es darf nicht zu rasch nacheinander eine große Menge Spätzli eingeschoben werden, sondern nur soviel, als ungefähr den Boden der Kasserolle zu bedecken vermögen. Diese müssen zuerst vollständig gar sein, bevor neue nachgeschoben werden. Sie sind noch nicht ganz gar, wenn sie obenauf schwimmen; das Wasser soll aber dann nicht mehr so stark kochen, damit die äußersten Schichten nicht zu sehr sich erhärten und ein Weitereindringen von Wärme und Feuchtigkeit verunmöglichen. Dies ist ganz besonders bei umfangreichern Spatzen zu beachten. Schöne gleichmäßige Spätzli erhält man bei Benutzung eines speziellen Siebes; ein solches erleichtert zudem auch die Arbeit. Die fertigen Spätzli sollten, nachdem sie mit dem Schaumlöffel herausgenommen und gut abgetropft sind, nicht mehr lange stehen müssen oder dann sind sie in frisches heißes Salzwasser zu legen bis zum Gebrauch.

Grieß, Mais und Reis können auch zu gekochten Klößen verarbeitet werden. Man kocht die Masse wie zu Pfluten, mengt einige Eier darunter, sticht von der Masse wallnußgroße Klöße ab und kocht sie in heißem Salzwasser wie Spätzli.

Sehr schmackhaft und als Beigabe zu Saucenfleisch geeignet sind Hefeklöße. Man bereitet einen Hefeteig ohne Zucker, läßt ihn aufgehen, formt nußgroße Klöße daraus und läßt sie nochmals aufgehen. Dann gibt man sie rasch nacheinander in eine große Kasserolle mit kochendem Salzwasser, wendet sie nach etwa fünf Minuten, kocht sie nochmals so lange, hebt sie alsdann mit dem Schaumlöffel heraus und zerreißt sie beim Anrichten mit einer Gabel. Man kann in Butter geröstete Brosamen oder Zwiebel darüber streuen. Mit etwas Zuckerzugabe zum Teig eignen sich diese Klöße sehr gut zu Obst.

Als Beigabe zu süßen und zu gesalzenen Gerichten passen auch Semmelklöße. Sie bilden zugleich eine vorteilhafte Verwertung altbackenen Brotes. Frisches Brot muß man zuerst im Ofen etwas trocknen. Als Süßspeise übergießt man das Brot mit heißer Milch, in der etwas Zucker und Butter aufgelöst worden sind, läßt es zum Erweichen zugedeckt an der Wärme stehen, zerdrückt es dann fein und gießt die noch heraustretende Milch weg. Dann mischt man Eier und soviel Mehl oder gedörrtes, fein gesiebtes Brot dazu, daß eine ziemlich feste Masse entsteht. Von dieser gibt man einen sogen. Probekloß in kochendes Salzwasser. Hält dieser nicht gut zusammen, gibt man noch mehr Mehl oder Stoßbrot zur übrigen Masse; ist er zu hart, fügt man Milch oder noch ein Ei zu.

Für gesalzene Semmelklöße werden fein gewiegte Zwiebeln und Grünes in Butter oder kleinwürflig geschnittenem Speck gedünstet, das eingeweichte und ausgedrückte Brot in der Pfanne damit gerührt, bis es sich als zusammenhaltende, ziemlich trockene Masse von dieser löst. Dann kommen die Eier dazu und wenn die Masse etwas geruht hat, werden Klöße in kochendes Salzwasser gegeben. Der Hefeteig wie die Semmelmasse können auch als Serviettenkloß gekocht werden. Ein leinenes Tuch (alte Serviette) wird ausgebrüht, gut ausgerungen und innen mit Fett bestrichen, die Kloßmasse darauf gegeben und die vier Zipfel des Tuches lose zusammengebunden. Durch diese schiebt man einen Kochlöffel, der dem Topfrand aufliegt, während der Kloß im kochenden Salzwasser hängt. Der Kloß darf natürlich den Boden der Kas-

serolle nicht berühren. Die Kochdauer richtet sich nach seiner Größe, wird aber in den meisten Fällen 1½—2 Stunden betragen oder 3 Stunden nach 20 Min. Vorkochen bei Benutzung der Kochkiste.

In kleinerer Menge dient der Semmelkloß auch zum Zusammenhalten anderer Massen, z. B. Fleisch zu Hackbraten oder Croquetten, Leber zu Klößen oder Pudding. Für diesen Zweck muß das Brot ganz besonders gut ausgedrückt und der Kloß fein mit der übrigen Masse vermischt werden. Will diese beim Kochen oder Braten nicht zusammenhalten, so ist sie entweder zu feucht und bedarf vermehrter Zugabe von Mehl oder Stoßbrot, oder sie ist zu bröcklig und muß zu besserem Binden ein Ei oder Eiweiß erhalten. n.

□

Das Dörren der Früchte und Gemüse.

Bei großen Mengen, wenn die Gefäße zum Entkeimen nicht mehr ausreichen, oder bei gewöhnlichen Sorten, wie Äpfel, Birnen, Zwetschgen, und bei allen Sorten Gemüse kann man das Trocknungsverfahren anwenden. Es ist z. B. dem Einsalzen bezw. Einsäuern bei grünen Bohnen vorzuziehen.

Das Obst hat in frischem Zustande entschieden den höchsten Wert für die Ernährung. Danach kommt das Dörrobst, und dem Dörren des Obstes sollte nächst dem Frischaufbewahren die größte Aufmerksamkeit zugewendet werden. Zwar müssen solche Trocknungsverfahren bevorzugt werden, bei denen möglichst niedrige Wärmegrade angewendet werden, da durch große Hitze nicht nur die lebenswichtigen Vitamine, sondern auch der Eiweiß- und Zuckergehalt, sowie die wichtigen organischen Verbindungen verändert bezw. abgebaut werden. Man kann Unmengen Trockenobst in geringem Raum leicht aufbewahren, während man zu Gläsern und Krügen viel Raum braucht. Die Aufbewahrung ist viel billiger, weil die Anschaffung der teuren Gefäße wegfällt, und der Versand ist leichter und billiger.

Am gesündesten ist der Genuß des Trockenobstes, das nur einige Stunden in wenig Wasser angequollen ist, weil so alle Werte erhalten sind und man zum Kauen gezwungen ist, was den Nährwert aller Nahrungsmittel erhöht. Man kann aber auch nachträglich noch Obstmus, Saucen, Saft, Marmelade, Pasten und Früchtebrot davon bereiten.

Es gibt verschiedene Dörrverfahren. Das einfachste und billigste ist das Trocknen in der Sonnenwärme, nicht im Sonnenschein selbst, sondern in warmer Freiluft. Äpfel- und Birnenschnitze, geschnittene Pilze, Kirschen, entkernte Pflaumen, Heidelbeeren kann man auf diese Weise trocknen. Der Fliegen wegen legt man feine Gaze darüber. Da dieses Verfahren aber vom Wetter abhängig ist und im Herbst, also gerade in der Zeit des größten Früchtesegens, kaum mehr ausreicht, bleibt für den Haushalt nur die Herddörre.

Die verschiedensten Apparate, insbesondere auch elektrische, dienen diesem Zweck. Man verfahre nach der beigegebenen Anleitung. Es sollte aber stets bei geöffneten Fenstern getrocknet werden. Es ist durchaus falsch, wie in manchen Vorschriften angegeben ist, Wärmegrade von 100° C. und mehr anzuwenden. Die Grenze, über welcher die Nährwerte Schaden zu leiden beginnen, ist 70° C.

Je niedriger die Wärme gehalten wird, um so feiner wird das Dörrgut.

Wichtig beim Trocknen ist, daß die Früchte und Gemüse in einfacher, dünner Schicht aufgelegt werden. Steinobst, das fast immer in ganzen Früchten getrocknet wird, muß anders behandelt werden als Kernobst, das meist zerschnitten getrocknet wird. Bei ersterm muß das Wasser durch die unverletzte Haut verdunsten, die Wärme

darf daher, bis die Haut abgewelkt ist, nicht über 40° C. steigen. Wenn man gleich höher geht, so zerplatzt die Haut und der Saft fließt aus. Erst wenn die Haut runzelig geworden ist, darf man bis 60° C. gehen. Das Kernobst hingegen, das in zerschnittenem Zustande an der Luft seine Farbe verändert, muß, um schön weiß zu bleiben, sofort in die größere Wärme von 50 bis 60° C. kommen. Das fertiggedörrte Obst und Gemüse wird am besten in mit Papier ausgelegten Keksdosen oder in Stoffbeuteln in einem Schrank aufbewahrt, wo keine Motten und Fliegen dazu kommen, aus deren Eiern sich die bekannten Würmchen entwickeln.

Die vollkommenste Dörreinrichtung für größere Betriebe sind die Lüftungstrockner.

Das Trocknen im Backofen ist nicht zu empfehlen, weil da die Vorbedingung einer richtigen Trocknung durch Luftwechsel bei verhältnismäßig niedrigen Wärmegraden fehlt. „Frauenwirtschaft."

□

Wirksame Sommer-Sonnenkuren für Nierenkranke.

Von Dr. Schröder.

(Nachdruck verboten.)

Von jeher hat man die Erfahrung gemacht, daß Nierenkranke durch längeren Aufenthalt in einem heißen Klima sehr guten Heilerfolg haben. Neuerdings hat man nun auch in unserem Klima die hygienischen Vorteile der warmen Jahreszeit mit der Genesungskraft der Sonnenstrahlen hierzu auszunutzen versucht und dabei durchweg gute Wirkungen erzielt.

Die Patienten hielten sich ganz leicht bekleidet anfangs täglich drei, später sechs bis acht Stunden im Freien meist in der Sonne auf, zuerst mehr ruhend, nachher langsam spazierengehend oder mit leichter Gartenarbeit beschäftigt. Über Mittag und bei großer Hitze wurde Schatten aufgesucht. Allmählich wurde länger und weiter gewandert, wobei ein wohltätiges, erleichterndes Schwitzen eintrat. Bei diesen Durchnässungen muß man sich vor Erkältungen hüten; man darf nicht in den kühlen Schatten oder an windige Stellen gehen, sich auch nicht hinsetzen, und muß daheim die Unterkleidung sofort wechseln. Überhaupt sollen Nierenkranke sich stets warm halten und vor Erkältungen hüten.

Durch vermehrte Hautausdünstung in der Hitze und durch Schwitzen wird die Haut bedeutend in Anspruch genommen zur Ausscheidung von schädlichen Gasen und Stoffen, die namentlich bei Nierenleiden in großer Menge aus dem Harn sich im Körper anhäufen. Dadurch nimmt die Haut der Niere einen großen Teil ihrer Arbeit ab. Dies entlastet und schont die Niere, ihr krankhafter Zustand kann leichter heilen. Bald kommt bei den Patienten diese Gesundung auch zum Ausdruck in der Besserung des Allgemeinbefindens. Während sie früher in großer Hitze sich immer sehr „schlapp" fühlten, können sie jetzt längere Wege ohne Beschwerden zurücklegen und auch Treppen leichter steigen; ihre körperliche Leistungsfähigkeit nimmt in sehr erfreulicher Weise zu.

Es ist durchaus nötig, diese Sommer-Sonnenkur zu unterstützen durch eine bei Nierenleiden altbewährte Diät. Vor allem muß der Kochsalzgenuß bedeutend eingeschränkt werden, denn Salz schädigt kranke Nieren ganz auffällig. Ferner ist durchaus nötig, gänzliche Entsagung des Alkohols in jeder Form, Einschränkung des Fleischgenusses, sowie überhaupt eiweißreicher Nahrung (Eier, Käse). Gesund und nahrhaft ist Milchkost, unschädlich und daher erlaubt Schokolade, dünner Tee und Kaffee, sowie jede reizlose Kost.

Die bewährte Diät, verbunden mit ständigem sommerlichen Freiluftleben und regelmäßiger langer Einwirkung der belebenden und durchwärmenden Sonnenstrahlen, übt dann stets heilenden Einfluß auf Nierenleiden aus.

Haushalt.

Wie verschließt man beschädigte Einmachgläser?

Bisweilen sind an den Einmachgläsern die Deckel zerbrochen oder der Rand des Glases weist Beschädigungen auf, so daß ein luftdichter Verschluß nicht mehr garantiert werden kann. Solche Gläser sind aber deshalb nicht unbrauchbar. Sie können nach einer Mitteilung in „Land und Frau“ wie jedes andere Glas mit Schweinsblase luftdicht verschlossen werden. Diese eignet sich dazu besser als Pergamentpapier, weil dies beim Sterilisieren leicht einreißt. Das Glas wird in folgender Weise zugemacht. Die Schweinsblase wird zunächst in Wasser gut aufgeweicht, glatt gezogen, locker über das gefüllte Glas gelegt und mit einem nassen, dünnen Bindfaden zugebunden. Man muß dabei beachten, daß die Blase keinesfalls straff angezogen wird, weil die miteingeschlossene Luft sich beim Kochen ausdehnt und die Blase sprengen würde, wenn sie sich nicht nach oben etwas auswölben könnte. Nach dem Abkühlen zieht sich dann die Blase nach unten ein. Aus diesem Grunde darf man die Gläser auch nicht allzuvoll machen, sondern muß ca. 1½ Cm. unter dem Rande bleiben, weil es sonst leicht vorkommen kann, daß die nach unten eingebogene Blase den Inhalt des Glases berührt, der feucht bleibt und in Fäulnis übergeht. Dadurch würde der Verschluß nicht nur illusorisch, sondern das Verderben des Inhaltes würde geradezu beschleunigt werden. Die Schweinsblase kann bei Gebrauch des Glases vorsichtig gelöst und später wieder von neuem verwendet werden, wodurch sich diese Methode des Verschließens recht verbilligt.

Kaffeeflecken von schwarzem Kaffee in Kleidungsstücken

verschwinden durch eine Behandlung mit starkem Salzwasser, in dem man die Flecken ausreibt. Handelt es sich um wollene oder halbwollene Stoffe, so bereite man sich eine Mischung aus 1 Teil Salmiakgeist, 1 Teil Glyzerin und 8 Teilen Wasser. Mit dieser betupft man von Zeit zu Zeit die Flecken, reibt mit sauberem Läppchen nach und glättet, wenn die Flecken verschwunden sind, die Stelle unter Leinenlappen trocken. V.

Flecken aus Marmor

entfernt man wie folgt: Man nimmt eine Mischung von 2 Teilen Soda, 1 Teil Bimsstein und 1 Teil fein gepulvertem Kalk oder 1 Teil fein gepulverter Kreide, fein gesiebt und mit Wasser vermischt. Dann reibt man den Marmor gut ab und ein und wäscht ihn später mit Seife und Wasser ab.

Flecken aus einer Vergoldung

bekommt man heraus mit Schwefelblüte, die man mit soviel weichem Wasser anrührt, daß dasselbe sich golden färbt; in diesem Wasser werden dann 1–3 zerstoßene Zwiebeln gekocht, je nach Bedarf. Diese Flüssigkeit wird mit einem weichen Bürstchen auf die Vergoldung aufgetragen.

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.

Tomatensuppe.

300 Gr. Tomaten, 300 Gr. Kartoffeln, 2 Liter Wasser, 30 Gr. Fett, 20 Gr. Mehl, 1 Zwiebel, Salz. Die zerrissenen Tomaten und die geschälten und zerschnittenen Kartoffeln werden mit dem Wasser und dem nötigen Salz aufs Feuer gebracht, weichgekocht und durch ein Sieb gestrichen. In dem heißen Fett werden Mehl und Zwiebel gelb geröstet, mit der Suppe abgelöscht und noch zirka 10 Minuten weitergekocht.

Aus „Gritli in der Küche“.

Kalbsroulade.

1 Kilo Kalb- und 200 Gr. Schweinefleisch werden fein gehackt und von 4 Eiern eine Eierspeise (Rührei) mit etwas Milch bereitet. Das Fleisch, gesalzen und gepfeffert, streicht man auf gefettetes Papier auf, breitet die Eier mit viel gehackter Petersilie darüber und rollt und bindet das Papier ein. Man legt es in die bis zur Hälfte der Roulade mit Wasser gefüllte Bratpfanne, begießt damit fleißig die Rolle und läßt es ungefähr 2 Stunden einkochen. Erkaltet wickelt man die Wurst aus ihrer Hülle und schneidet sie für eine kalte Platte auf.

Aus „Was koche ich?“ von F. Zingerle.

Fleisch mit Kartoffeln.

Fette Resten von Fleisch werden gehackt, und wenn nötig, mit geriebenem Brot vermehrt. Dann werden frisch gekochte Kartoffeln geschält, noch heiß durch ein Sieb gedrückt und die Hälfte davon in steigende Butter getan und gesalzen. Dann kommt das gut gewürzte Fleisch hinzu, gleichmäßig verteilt, und nun wird alles mit einem passenden Teller zugedeckt. Wenn man annimmt, daß sich eine gelbe Kruste an den Kartoffeln gebildet, stürzt man sie samt dem Teller und stellt sie beiseite. Die andere Hälfte der Kartoffeln wird nun ebenfalls gebraten, dann bringt man den ersten Teil so darauf, daß das Fleisch in die

Mitte kommt. Wenn die Kartoffeln hübsch gelb sind, stürzt man sie und serviert sie heiß zu Salat oder zum Kaffee.

Schinkennockerl.

Reste von gekochtem Schinken, die man nicht mehr als Aufschnitt geben kann, eignen sich gut zu diesem Gericht. Man schneidet einen Suppenteller voll Fleisch feinwürflig, verklopft zu ebensoviel Schinken 3—4 Eier, die man mit ganz wenig Salz und Pfeffer und 3 stark gehäuften Eßlöffeln Mehl, 1 gehäuften Eßlöffel feingeschnittenem Schnittlauch und 1 Tasse Milch vermischt, das Fleisch mindestens 1 Stunde hineingibt, bevor man die Masse in kleinen Portionen zu backen anfängt, in wenig Fett. Sobald es anfängt zu erstarren, rührt man mit einer Gabel darin (gleich Rührei), die Speise darf ja nicht trocken sein, aber doch mehr gebacken als Rührei. Das Gericht schmeckt zu jungem Gemüse sehr gut.

Aus „Bruschga", v. F. Wiget.

Gefüllte Tomaten mit Reis.

Die Tomaten werden querdurch halbiert und mit einem Teelöffel Wasser und Kerne entfernt. Hernach befettet man die Omelettenpfanne oder feuerfeste Platte mit ziemlich viel Butter, Fett oder gutem Öl, legt die gefüllten Tomaten nebeneinander hinein, belegt jede mit etwas Butter und bäckt sie im Ofen bei guter Hitze. Fülle von Reis. Man gibt den Reis in eine angewärmte Schüssel, übergießt ihn mit kochendem, gesalzenen Wasser und läßt ihn zugedeckt eine Stunde stehen. Hernach mischt man ihn mit Käse, etwas Bratensauce (oder aufgelöstem Maggi-Suppenwürfel) nach Belieben auch mit gehackten Schwämmen und füllt damit die gesalzenen und gepfefferten Tomaten. Während des Backens muß der Reis öfters begossen werden.

S. Senn: „Gemüseküche."

Gebackene Pilze.

250—300 Gr. Pilze, Zitronensaft, Mehl, 2 Eßlöffel Butter, 1 Tablette Maggi's Tomatensauce, Salz, Pfeffer, Muskat. Die sauber gewaschenen, gleichmäßig großen Hütchen von Pilzen in eine Schüssel legen, mit Salz, Pfeffer und Muskat bestreuen, etwas Zitronensaft beifügen und so 2½—3 Stunden stehen lassen. Dann jedes Hütchen im Mehl drehen und in Butter schön gelb backen. Eine Tomatensauce herstellen, die gebackenen Pilze beifügen, nochmals aufkochen lassen, anrichten und servieren. Wird gern als Zwischengericht auf gebackenen Brotschnitten oder auf Blätterteig serviert.

Kartoffelsalat mit Gurken.

Man schneidet 6 mittelgroße gekochte Kartoffeln in Scheiben, vermischt sie mit einer gleichen Menge geschälter, gesalzener und ausgepreßter Salatgurken und grobem gestoßenen, weißen Pfeffer und gießt 1 Tasse mit etwas Essig vermischten Rahm darüber. (Man kann auch eingemachte Gurken, die geschält und in Scheiben geschnitten werden, verwenden).

Heidelbeeren, nach Berner Art (Heitisturm).

500 Gr. Beeren, 150 Gr. Brotwürfelchen, 1 Kochlöffel Mehl, 3 Deziliter Milch, 100 Gr. Zucker, 30 Gr. Butter. Die Beeren leicht zerstampfen und mit dem Zucker mischen. Die Brotwürfelchen und das Mehl in der Butter rösten, die Milch siedend machen und alles unter die Heidelbeeren mischen und 15 Min. stehen lassen. (Nicht kochen).

Aus „Gritli in der Küche."

Gedeckter Apfelkuchen.

Zuckerteig oder Butterteig. Füllung: 1 Kilo Äpfel, 150 Gr. Zucker, 150 Gr. Rosinen. Die gewaschenen Äpfel werden am Reibeisen fein gerieben und mit der Hälfte Zucker und den gewaschenen Rosinen vermischt auf den Teig gestrichen. Ein kleineres Teigstück wird so dünn als möglich ausgerollt und als Deckel über das Apfelmus gelegt und mit einer Gabel durchstochen. So wird der Kuchen im heißen Ofen 1 Stunde gebacken. Statt eines glatten Teigdeckels kann man auch von dem Teig Streifen schneiden und ein „Gitter" über den Kuchen legen. Man kann auch auf den Teig erst 100 Gr. fein geriebene Mandeln oder Nüsse streuen und statt frischer Äpfel 1 Kilo dickes Apfelmus verwenden.

J. Spühler, Reformkochbuch.

Eingemachte Früchte.

Preißelbeeren in Flaschen, ungekocht.

Die gewaschenen Beeren werden roh in Flaschen gefüllt, was am schnellsten mittels eines trichterförmig um den Flaschenhals gewickelten Papieres geschieht. Während des Einfüllens stößt man die Flasche öfters auf. Ist sie fast voll, so gießt man kaltes Wasser dazu, füllt sie vollends, verkorkt und verpicht sie gut und bewahrt sie kühl und dunkel im Keller auf. Die Beeren halten sich jahrelang vorzüglich und werden beim Gebrauch, mit beliebig viel Zucker vermischt, roh oder aufgekocht serviert. Die Hauptsache ist, daß die Beeren recht dicht eingefüllt und die Flaschen gut verkorkt und verpicht werden. Im August und September sind in den Berggegenden noch viel Preißelbeeren zu finden. Beim Gebrauch werden sie mit Zucker aufgekocht und als Kompott serviert, oder man vermischt sie erkaltet mit Milch zu Kaltschale, oder mit geschlagenem Rahm zu Creme.

Gurken.

1 Kilo Gurken, 1 Deziliter Wasser, 1 gestrichener Eßlöffel Salz. Die geschälten, in Würfel geschnittenen Gurken werden mit

Wasser und Salz 15 Minuten gekocht, in Gläser gefüllt, verschlossen und 1 Stunde sterilisiert. Beim Gebrauche kann man das überflüssige Gurkenwasser zu Suppen verwenden und die Gurken in einer Buttersauce aufkochen oder auch mit Zwiebeln braten und ein zerquirltes Ei dazu rühren, wenn man sie anrichtet. Benützt man Flaschen, so werden die Gurken in Schnitzchen zerlegt, nur 5 Minuten vorgekocht, offen 1 Stunde sterilisiert und kurz vor dem Herausnehmen verschlossen und nachher gut verpicht. Sp.

Melonen.

Melonen werden geschält, in Scheiben und dann in Streifen geteilt und, mit feinem Zucker bestreut, einen Tag weggestellt. Auf jedes Kilo Frucht rechnet man 600 Gr. Zucker. Der Saft, den die Früchte ziehen, wird zum Kochen gebracht, die Stücke darin gekocht, doch nicht zu weich, und in Töpfe oder Gläser gefüllt. Der Saft wird noch etwas eingekocht, darübergeschüttet und mit Pergamentpapier verbunden. Da Melonen sich oft nicht so gut halten als z. B. Kürbis, ist es gut, wenn man sie, noch warm in Gläser gefüllt, mit Pergament verbindet, in einen größeren Topf mit Wasser setzt, dieses zum Kochen bringt und so eine halbe Stunde erhält. Die Melonen dürfen dann aber vorher nur halbweich gekocht sein.

Kräuter

zum Würzen hängt man in Bündelchen über den Herd und reibt die getrockneten Blätter zu Pulver, das in kleinen Flaschen oder in Gläsern mit Schraubverschluß aufgehoben wird. Von Bohnenkraut und Beifuß steckt man dagegen die ganzen Bündelchen in Beutel, um 1—2 Zweiglein an die betreffende Speise zu geben. Petersilie verliert beim Trocknen völlig ihren Geschmack; man schichtet sie mit trockenem feinen Salz in Gläser und verbindet oder schließt sie mit einem Deckel — falls man es nicht vorzieht, sich im Herbst einige Wurzeln in Töpfe zu pflanzen, um so auch im Winter dies angenehme Kräutlein zur Hand zu haben. Aus „Die fleischlose Küche."

Falsche Kapern.

Die reifen Samen der Kapuzinerkresse werden abgepflückt, gereinigt, zwischen einem Tuche trocken gerieben, stark mit Salz gemischt und 24 Stunden stehen gelassen. Dann wird guter Wein- oder auch Mostessig in eine Pfanne gebracht, mit zwei kleinen Lorbeerblättern, einigen Pfefferkörnern, einem kleinen Sträußchen Estragon und Bohnenkraut einmal aufgekocht, erkaltet über die Samen gegossen und in einem gut verkorkten Glase aufbewahrt. Die Flüssigkeit muß die Körner noch bedecken.

F. W.

□

Krankenpflege.

Rohe Zwiebeln als Vorbeugungs- und Heilmittel bei Darmleiden.

„Wer Zwiebeln ißt, kennt des Doktors Hausnummer nicht," sagt das Volk. Dies Wort bewahrheitet sich vorzüglich bei dem großen Heere der viel verbreiteten Verdauungs- und Darmleiden. Praktische Erfahrung von altersher und ärztliche Beobachtung rühmt der rohen Zwiebel heilsame Wirkung besonders bei Darmkatarrh, Diarrhöe, Ruhr. Die wissenschaftlichen Untersuchungen der Neuzeit, auch mit Röntgenstrahlen, haben nun gezeigt, daß nach Genuß von rohen Zwiebeln die Verdauungssäfte bedeutend vermehrt werden, längere Zeit so vermehrt bleiben und in ihrer Wirkungskraft sehr gesteigert sind. Dadurch werden die Speisen besser durch und durch verdaut und nichts geht im Darm in schädigende Fäulnis über. Dr. Eberhard Wilbrand hebt den heilsamen Einfluß roher Zwiebeln namentlich bei Magendarmkatarrh hervor. Er selbst genoß bei heftiger Diarrhöe ein mit rohen Zwiebelscheiben belegtes Butterbrot mit dem Erfolg, daß das Leiden sehr schnell aufhörte. Viele Krankenhausversuche ergaben stets dieselbe gute Wirkung. Ruhrkranken wurden fein gehackte rohe Zwiebeln unter Kartoffelbrei gemischt, und es trat eine bedeutend schnellere Wiederherstellung der Darmfunktion ein. Auch als wirksames Vorbeugungsmittel gegen Ruhrinfektionen, Typhus und Cholera sind rohe Zwiebeln sehr empfehlenswert, was namentlich bei den Balkanvölkern allgemein bekannt ist und befolgt wird. Es ist gleichgültig, ob die Zwiebeln auf Butterbrot oder zwischen Kartoffelbrei, Quark od. dergl. genommen werden, nur müssen sie roh sein, da sie im gekochten oder gebratenen Zustande ihre heilsame Wirkung verlieren. Dr. G.

Kinderpflege und -Erziehung.

Nervöse Kinder.

Die nachteilige Wirkung des Kaffees oder vielmehr des darin enthaltenen Coffeïns auf das Nervensystem, sowie auf Herz, Nieren und Verdauung ist bekannt. Es weiß auch jede stillende Mutter, daß manche Speisen und Getränke, die sie selbst ganz gut verträgt, dem Kinde Beschwerden verursachen, weil die schädlichen Wirkungen in die Muttermilch übergehen. Es ist nun klar, daß teils auf diesem Wege, teils schon vor der Geburt das Nervensystem der Kinder sehr ungünstig beeinflußt wird, wenn die Mutter regelmäßig Kaffee genießt. Daß auch für größere Kinder das Coffeïn ein sehr bedenkliches Genußmittel ist,

ebenso bedenklich, wie Alkohol und Tabak, wird jeder Arzt bestätigen. Enthalten doch schon drei bis vier Tassen mittelstarken Kaffees mehr Coffeïn, als der Arzt zu Heilzwecken verordnen darf! Werdende und stillende Mütter sollten deshalb nur den coffeïnfreien Kaffee Hag genießen und auch die Kinder sollten mindestens bis zum 15. Lebensjahr keinen andern Kaffee erhalten. Der Kaffee Hag hat alle guten Eigenschaften des gewöhnlichen Kaffees, das volle Aroma, den vollen Kaffeegeschmack, dieselbe anregende Wirkung, aber ohne die erwähnten schädlichen Nebenwirkungen. Versuche bestätigen das neuerdings. (Schweizer Archiv für Neurologie und Psychiatrie, Band IX, Heft 2.)

Gartenbau und Blumenkultur.

Zur Bepflanzung leergewordener Gemüsebeete.

Es muß stets als eine Verschwendung bezeichnet werden, wenn leergewordene Gemüsebeete den ganzen Spätsommer und Herbst hindurch brach liegen gelassen werden, wo dann das Unkraut üppig emporwuchert und den Boden aussaugt. Man bedenke stets, daß da, wo noch Unkräuter freudig gedeihen, auch noch sehr wohl ein passendes Gemüse heranwachsen und eine Vollernte liefern kann.

Zur Aussaat im August eignen sich von den vor Wintersbeginn noch zu erntenden Gemüsen Radieschen, Gartenmelde, Gartenkresse und Sommerspinat. Bis Mitte September können aufs freie Gartenbeet kräftige Setzlinge folgender Gemüsearten ausgepflanzt werden: Ober- oder Glaskohlrabi, Bodenkohlrabi, Randen oder Salatrüben, Kopfsalat und Bindesalat oder Endivien. Anfangs und Mitte September werden zur Überwinterung am Standort und zur Frühjahrsnutzung angesät: Brauner und gelber Wintersalat, brauner Trotzkopf, ferner breiter, dunkelgrüner Winterspinat und englischer ausdauernder Winterspinat, sowie breitblättriger holländischer Feld- oder Nüßlisalat. —r.

Tierzucht.

Hühner

sollten möglichst früh aus ihrem Stall herausgelassen werden. Alles Gewürm, Regenwürmer, Käfer, Larven kommen Nachts an die Erdoberfläche, um ihre Nahrung zu suchen, verschwinden aber, sobald die Sonne zu brennen beginnt. Das Hühnervolk findet also gedeckten Tisch, wenn es frühzeitig zur Stelle ist, und befreit damit Wiese und Garten von manchem Feinde.

Frage-Ecke.

Antworten.

49. Das „Kochen" in **Papier** läßt sich sehr gut, namentlich wo man räumlich beschränkt ist, in einem kleinen Haushalt, oder wo Alleinstehende wirtschaften, vornehmen. Man breitet auf eine Unterlage, die durch Wärmeeinwirkung nicht Schaden leiden kann, einige große Zeitungen aus und stellt die Pfanne — am besten ohne Stiel — mit dem siedenden, gut verschlossenen Inhalt darauf, schlägt das Papier schnell darüber und bindet oben fest oder schlägt noch ein paar Zeitungen von oben darüber, so daß keine bloßliegenden Teile der Pfanne wahrnehmbar sind. Hat man nur ein kleines Pfännchen, so kann man auch einen Kaffeewärmer darüber stülpen, um die Wärme gut zusammenzuhalten. Der Topfinhalt wird wie in der Kochkiste oder im Selbstkocher gar. Eine sehr einfache Art des Garkochens für solche, die zu wenig Platz haben, um eine Kochkiste aufzustellen. Man braucht auch diese „Kissen" nicht lange auszulüften, sondern verwendet das Papier anderswo, wenn es zerknittert worden ist durch den Gebrauch.

Hausmütterchen.

51. Als sehr gute wegleitende Schrift für die **Beerenkultur** empfehle ich Ihnen: „Das Beerenobst, seine praktische Anpflanzung, Kultur und Verwendung", von Ernst Meier, Rüti.

Leserin vom Lande.

52. Es ist ganz unwahrscheinlich, daß Ihnen ein Geschäft eine neue **Fleischhackmaschine** gegen eine alte, für Sie unbrauchbare, eintauscht. Sie werden sich mit dem Gedanken vertraut machen müssen, eine neue zu kaufen und die alte zu verschenken. Es gibt gewiß Leute, die noch froh über eine solche, etwas unpraktische, aber ihren Zweck doch noch gut erfüllende Maschine sind. Geschäfte, die gute Fabrikate verkaufen, inserieren im „Frauenheim". Nachlesen! E.

Fragen.

54. Welche Abonnentin, die Erfahrung hat im Kochen mit **Gas- und elektrischem Herd**, wäre so freundlich, mir zu raten, welche Art zu kochen vorteilhafter ist für eine Familie von sechs Personen, eventuell welches System? Im Winter ist Kochgelegenheit im Heizofen. Herzlich dankt für gütigen Rat

Abonnentin.

55. Man sagt, **Eiergerichte** wirken stopfend — stimmt das? In welchen Zusammenstellungen könnte man sie auf den Tisch bringen, um diese Wirkung abzuschwächen?

Hausmütterchen.

56. Lassen sich **Bücher** wohl auch desinfizieren und wie muß dabei vorgegangen werden? Für Anleitung dankt Else.