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

Band: 11 (1904)

Heft: 8

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: 22.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Hauswirtschaftlicher Ratgeber.

Redaktion:
E. Coradi-Stahl
Zürich
unter Mitwirkung
tüchtiger
Mitarbeiter.

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

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2.—, halbjährlich Fr. 1.—. Abonnements nehmen die Expedition Bäckerstraße 58, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.
Insertionspreis: Die einspaltige Petitzeile 25 Cts., bei Wiederholungen Rabatt.

№ 8. XI. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 26 Nummern. | Zürich, 16. April 1904.

Wenn es dir übel geht, nimm es für gut nur immer,
Wenn du es übel nimmst, so geht es dir noch schlimmer.
Und wenn der Freund dich kränkt, verzeih's ihm und versteh:
Es ist ihm selbst nicht wohl, sonst tät er dir nicht weh.
Und kränkt die Liebe dich, sei's dir zur Lieb' ein Sporn.
Daß du die Rose hast, das merkst du erst am Dorn. Rückert.

Etwas über das Sparen.

Das Wort „sparen" spielt im großen und kleinen Lebenshaushalt eine gar wichtige Rolle, von ihm hängt nicht nur das Wohl einzelner Personen und Familien, sondern ganzer Völker und Staaten ab. Sparen heißt darnach trachten, von den Einnahmen etwas zu erübrigen, ohne daß diejenigen, für die man zu sorgen hat, in irgend einer Weise verkürzt werden. Das Erübrigte bezeichnet man anfänglich mit dem Namen Notpfennige. Diese häufen sich allmählich zu einer Summe an, welche den Grundstock der Wohlhabenheit und des Reichtums bildet. Um dies zu erreichen, muß man unermüdlich tätig sein und kleines an kleines reihen, bis es zum zinstragenden Kapital wird.

Diese wichtige Aufgabe kommt jedem Finanzverwalter zu, ob er nun eine große Staatskasse oder eine kleine Haushaltungskasse zu verwalten hat. Letztere ist gewöhnlich der Hausfrau unterstellt. Diese ist, in geordneten Lebensverhältnissen wenigstens, nicht genötigt, mitzuverdienen. Ihr fällt die Aufgabe zu, das vom Manne in saurer Arbeit verdiente Geld zum körperlichen Wohle der Familie zu verwenden und zu sparen, wann und wo sie kann. Das Sparen selbst ist nicht so schwer, als das Sparen am rechten Ort.

Wo kann die Hausfrau nun sparen? Am Essen, an den Dienstboten? Nein, tausendmal nein; auf diese Weise würde sie Bekanntschaft machen mit dem Geiz, der zwar einen Weltruf aber keinen Weltruhm besitzt.

Sparen kann man zunächst am Einkauf. Das ist aber nicht so gemeint, daß man nur dem Billigen nachjagen und seine Bedürfnisse in Geschäften decken soll, die von

den geringeren Waren das Geringste bieten. Man soll vielmehr, besonders bei Nahrungsmitteln, nur das Beste einkaufen, weil man dadurch der Gesundheit den größten Dienst erweist und den Hausarzt sparen kann. Gutes Fett, Fleisch, Oel, giftfreier Essig gehören zu einer gesunden Hausmannskost.

Butter kauft man in größerem Vorrat, wenn solche am billigsten ist. Gut ausgekocht hält sie sich jahrelang. Ein feines, nicht zu teures Schweinefett gewinnt man, wenn man sich Schmer vom Metzger kommen läßt, es in Würfel schneidet und mit Zwiebeln und zerteilten Aepfeln auskocht. Die sogenannten Grieben finden dann in Kartoffelsuppen, in Kartoffelsalat und in gerösteten Kartoffeln ihre Verwendung.

Nierenfett ist wohl im Ankauf billiger, im Verbrauch aber trocken und verlangt doppeltes Quantum, vom Sparen ist also hier keine Rede. Essig läßt sich auf leichte und billige Weise im Haushalt herstellen; ich habe dies schon jahrelang erprobt. Vor allem muß man sich eine gute Essigmutter beschaffen und zwar geschieht dies auf folgende Weise:

Man tränkt eine Brotkruste mit starkem Essig, läßt sie trocknen und tränkt sie wieder, so acht Tage lang. Nun werden gesammelte Weinreste darauf gegossen und, wenn diese nicht riechen, füllt man mit Johannisbeerwein, der ja bei Selbstbereitung so billig ist, tüchtig nach; mit etwas Esdragon, Zitronensaft und Meerrettig destilliert, schmeckt dieser selbstbereitete Essig vortrefflich und ist sehr bekömmlich. Während man für guten Weinessig 50 Cts. per Liter bezahlen muß, steht der Liter Hausessig nur auf höchstens 10 Cts. Die Essigmutter wird jedes Jahr einmal abgewaschen; sie muß natürlich immer ein Quantum Wein zu säuern haben. Der fertige Essig wird abgefüllt und gleich muß das Gefäß wieder frischen Inhalt erhalten.

Sparen kann und muß man aber auch im Verbrauch.

Da heißt es vor allem nur so viel kochen, daß entweder keine oder nur geringe Reste übrig bleiben. Gewärmte Speisen ißt niemand gerne; selbst bei den Dienstboten macht man sich unbeliebt damit. Die Hausfrau muß deshalb ihr Augenmaß üben und sich vor dem Zuviel ebensosehr hüten wie vor dem Zuwenig. Mit der Zeit wird man auch darin sicher und gewandt.

Weiter hat man darauf zu achten, daß beim Kartoffelschälen nicht über Gebühr abgeschnitten wird. Wer eigenen Viehstand besitzt oder in der Lage ist, die Abfälle an ärmere Leute für ihre Haustiere zu verschenken, braucht aber darin nicht ängstlich zu sein.

Spargelhäute und Erbsenschoten werden getrocknet und im Winter dem Suppenfleisch beigegeben. Sie lassen sich aber auch sehr gut sterilisieren.

Selleriebläter und Petersilie sind in gedörrtem Zustand, oder sterilisiert, ebenfalls willkommene Kochzutaten.

Brotreste dürfen niemals weggeworfen werden, namentlich wenn im Haushalt nicht das Brotbeißen, sondern das Brotbrechen eingeführt ist. Trockenes Schwarzbrot findet seine Verwendung in Suppen. Trockenes Weißbrot gibt Suppenschnitten, Paniermehl (das selbstbereitet jedenfalls billiger und appetitlicher ist), Klöße und ist für gewisse Fleischspeisen und Gemüse geradezu unentbehrlich. Im Sommer muß man, um zu sparen, das Sauerwerden der Milch verhüten. Das sicherste Mittel dagegen ist das Sterilisieren im Weck'schen Frischhalter. Wer diesen aber nicht besitzt, tut gut, vor dem Kochen des gesamten Milchvorrates eine kleine Feuerprobe zu machen. Ist die Milch bereits etwas angegriffen, so läßt man sie zu Sauermilch stehen, die man dann entweder als solche essen oder zu Käse verwenden kann. Milch, die während des Abkochens gerinnen will, muß sofort vom Feuer genommen und geschlagen werden, man läßt sie dann stehen und macht ebenfalls Käse (Zieger) davon, der in Verbindung mit saurem Rahm recht gut schmeckt.

Sparen läßt sich auch bei der Feuerung. Da ist aber vor allem gutes Brennmaterial nötig. Zu wenig Holz zum Anfeuern ist eher ein Verlust denn ein Gewinn, weil dadurch gewöhnlich das Feuer versagt und

dann doppeltes Quantum Holz mit der Arbeitszeit verloren geht. Wie viel Aerger aber dadurch der Hausfrau beim Kochen bereitet wird, weiß jede, die in der Küche tätig ist.

Ich lasse zum Anfeuern immer eine gute Unterlage von zerknittertem, lose aufeinandergelegtem Zeitungspapier machen (da jede Woche die Schäfte und Küchenschränke mit frischem Zeitungspapier belegt werden, ist in der Holzkiste immer Vorrat von altem Zeitungspapier), darauf kommt eine Portion ganz fein und darauf eine ebensolche von gröber gespaltenem Tannenholz. Sobald dies knistert, werden Nußkohlen aufgelegt, die sofort Feuer fangen und wenn diese in heller Glut sind, kann dann gut angefeuchteter Fettschrot nachgefüllt werden.

Die größte Möglichkeit zu sparen bietet jedenfalls der Weck'sche Apparat. Er verhütet bei richtigem Gebrauch jedes Sauerwerden oder Verderben der Speisen und sollte in keinem Haushalt fehlen. Man wird mir zwar entgegenhalten, daß nicht jede Hausfrau imstande sei, große Ausgaben auf einmal zu machen. Darauf antworte ich: „Mit kleinem fängt man an, mit großem hört man auf."

Bei der richtigen Führung des Haushaltes bleibt der Hausfrau immer ein Notpfennig, so daß sie auch einmal einen größeren Griff tun kann und jede fleißige Hausfrau darf sich gelegentlich etwas derartiges wünschen. Ein Apparat mit sechs Gläsern ist keine zu große Ausgabe, aber immerhin ein hübscher Anfang. Mit jedem Jahr kommen dann einige Gläser dazu und es wird sich auf diese Weise bald zeigen, daß viele Wenig ein Viel geben, mit dem man schon tüchtig wirtschaften und sparen kann.

Bei Gaskochherden kommt es, um den Ueberverbrauch an Gas zu vermeiden, darauf an, die Flammen sofort kleiner zu schrauben, sobald die Speisen den Siedepunkt erreicht haben, dabei kochen sie langsam weiter und die Gefahr des Anbrennens, namentlich bei Verwendung der Asbestunterlagen ist gänzlich ausgeschlossen.

Der Ankauf, respektive die Bestellung des Kohlenvorrats für den Winter muß schon im Monat Mai geschehen, weil die Sommerpreise erheblich niederer sind als die Winterpreise.

Der Vorrat darf auch nicht zu spärlich bemessen werden.

Sparen und haushalten muß man aber auch mit der kostbaren Zeit, denn Zeit ist Geld. Um Zeit zu gewinnen für den Haushalt, heißt es sein Tagewerk früh beginnen. Nicht umsonst sagt das Sprichwort: „Morgenstund hat Gold im Mund."

Selbstverständlich verlangt ein Hauswesen nach dieser Art geführt viel Umsicht und Aufsicht von seiten der Hausfrau; sie muß ihr Schatzkästlein eben in alle Winkel und Ecken des Hauses tragen und sehen, wo es fehlt, um abhelfen zu können. Dann wird es ihr gelingen, etwas mehr zu werden, als nur Verwalterin der Hauskasse, nämlich die treue Freundin und Mitarbeiterin des Mannes, wozu ich allen Hausfrauen ein fröhliches Gelingen wünsche.

Aus „Die Frischhaltung".

Die entfeuchteten Nahrungsmittel.

Wir haben an dieser Stelle schon wiederholt auf die entfeuchteten Nahrungsmittel von Getreide, Hülsenfrüchten und Mais hingewiesen, die Herr Witschi im Wyler, Hindelbank, in den Handel bringt. Da dieselben nach gemachten Proben an Kasernen, Seminarien, Speisehallen, Kochschulen, wie auch in Privathaushaltungen wirklich halten, was sie versprechen und somit für die Volksernährung von großem Wert sind, machen wir von neuem darauf aufmerksam. Die Vorteile dieser entfeuchteten Nahrungsmittel lassen sich wie folgt zusammenfassen:

1. Ersparnis um $^3/_4$ an der bisherigen Kochzeit.
2. Ersparnis von ebensoviel Brennmaterial.
3. Ein Viertel mehr Ergebnis an Speisemasse gegenüber den nicht entfeuchteten Naturprodukten.
4. Möglichkeit der Ersparnis von $^1/_3$ Eier und Fettzugabe bei allen Mehlspeisen, welche in Butter gebacken werden.

5. Bei Zubereitung von Suppen können bis 3/4 Fettzugabe erspart werden oder wie bei Hafer, Gerste, Erbsenflocken, Böhnli und Mehl ganz wegfallen.

6. Ersatz der Vollmilch durch Magermilch bei allen Speisen, zu deren Bereitung bisher Vollmilch mit Mehl notwendig erachtet wurde. Es läßt sich keine Beeinträchtigung des Sättigungsgefühls konstatieren.

7. Alle Suppen von entfeuchteten Produkten und geröstetem Mehl können mit entfeuchtetem (durch heiße Milch) aufgeschlossenem Käse mit Vorteil gefettet werden.

8. Vom nämlichen Gewicht Erbsenmehl (Böhnli, Linsen), Hafer- und Gerstenflocken, Dinkel und Mais kann in 10 Minuten 1/4 mehr Suppenmasse von ebensoviel Geschmack und spürbarer Nährkraft erstellt werden wie von ganzen Kernen dieser Produkte in 1 bis 1 1/2 Stunden, weil letztere mehr Abgang geben.

9. Durch Entfeuchtung werden alle Nährprodukte verdaulicher, schmackhafter und weißer, weil die Nährstoffzellen zerrissen und die Zellenwände gebleicht werden.

10. Alle Mehle, welche man bisher zur Bereitung von Speisen aus Beeren, Stein- und Kernobst, Kraut, Saucen zu Gemüse, Omeletten verwendete und blos 12—15 Minuten gekocht wurden, gaben nur wenig Nährstoffe an's Blut ab, weil die Mehle dieser Fruchtgattungen 40—45 Minuten kochen müssen, bevor sie gar sind, während die Nährstoffe der entfeuchteten Nahrungsmittel nur 5—6 Minuten zur Löslichkeit bedürfen und darum alle diese Speisen viel nährender werden.

11. Für alle entfeuchteten Nahrungsmittel wird Gehaltsgarantie gegeben, da dieselben vor Entfeuchtung auf Nährgehalt geprüft werden und letztere sich nur für proteïnreiche Produkte lohnt.

12. Selbst die Backmehle, wenn sie über 11 1/2—12% Proteïn enthalten, ergeben durch die Entfeuchtung 1/5 mehr und schmackhafteres, weißeres Brot von nämlichem Getreidegewicht, so daß man 76—80% des Kernengewichts zu Brotmehl verwenden kann, statt nur 60—64 Gewichtsteile, wie bisher die Bauern von 100 Kilo erhielten. Dieser größere Brotertrag rührt daher, weil die Proteïnstoffe in den äußersten Schichten der Kernen enthalten sind. Mit nämlichem proteïnhaltigem Mehl und geeignetem Backpulver ist es allen Hausfrauen möglich, diese Mehle zum Backen von Milchwecken, Pfannkuchen, Theebrot und sonstigem Backwerk zu verwenden, wobei 1/3 Mehlquantum, 1/4 Eiermenge und Butter erspart werden und die Backzeit um 1/4 verkürzt wird. Die Back- und Kochprodukte haben trotz genannter Ersparnisse nicht weniger Nährgehalt und Sättigungsgefühl, weil diese Stoffe im Mehl bereits enthalten sind.

Die Gründe dieser Ersparnisse liegen nach Ansicht kompetenter Aerzte, wie Dr. König in Schönbühl und anderen, in dem Umstand, daß bisher das in den Getreide- und Hülsenfrüchten enthaltene Wasser in den Zellen erst siedend werden mußte, bevor die Speisen weich werden konnten. Da dieselben zudem der Kategorie der geringen Wärmeleiter angehören, so dauerte deren Kochzeit um so länger. Weil nun durch eine sorgfältige Entziehung aller flüchtigen Feuchtigkeit vor dem Kochen das erwähnte Sieden der Feuchtigkeit unterbleiben kann und zudem die Zellenwände erweicht und gebleicht werden, ohne daß die Nährstoffe an Proteïn, Fett und Nährsalzen vermindert werden, wie es beim Rösten der Fall ist, können die genannten Nahrungsstoffe in der kurzen Zeit gekocht werden. Die Speisen enthalten bedeutend mehr Nährstoff von besserem Geschmack und Weiße, weil durch den Wasserentzug die bisher nicht löslich gewordenen Leguminosen aufgeschlossen und mit dem flüchtigen Wasser durch übelriechende Gase der Produkte entweichen.

Aus Vorstehendem ist ersichtlich, daß der größte volkswirtschaftliche Vorteil der Entfeuchtung darin besteht, daß alle weniger bemittelten Volksklassen sich wieder rationell und kräftig ernähren können, indem die Zubereitung der kräftigsten und billigsten Nahrungsmittel von Getreide, Hülsenfrüchten und Mais 3/4 weniger Kochzeit und Brennmaterial erfordern. Beides Hauptmomente für die Lebens- und Ernährungsverhältnisse der Fabrikbevölkerung. Speziell kommen in

Betracht die Flockenarten von Erbsen (gelben und grünen), Böhnli, Linsen und Mais, ferner solche von Hafer, Dinkel, Gerste, Roggen, nebst deren Gries- und Mehlprodukten. Durch solche kräftige und dennoch billige Ernährung wird dem Rückgang der körperlichen und geistigen Entwicklung der kommenden Generationen am sichersten vorgebeugt.

Welche Ersparnisse an Holz, Steinkohle, Petrol und Weingeist durch diese Neuerung erzielt werden können, vermag nur der zu ermessen, welcher durch Vergleiche des Kostenpunktes dieser Brennmaterialien namentlich beim Kochen mit Gas, Petrol, Weingeist oder Elektrizität herausgefunden haben, welche Unterschiede in Betracht fallen. Daß durch die höhere Ausbeute an Nährstoffen aus dem eigenen und importierten Getreide jährlich bei 50 Millionen an Nährstoffen und Brennmaterialien erspart werden, wird jedermann anerkennen.

Die entfeuchteten, auf Gehalt garantierten Nährprodukte können bezogen werden bei Joh. Witschi, Wyler, Hindelbank.

Der Sparkochtopf Sigrist. Wir möchten unsern werten, gewiß allzeit aufs Sparen bedachten Leserinnen heute einen praktischen Kochtopf vorführen, der den Vorteil hat, zwei Speisen zu gleicher Zeit gar zu kochen und der auch als Wasserschiff seine guten Dienste leistet. Dieser Kochtopf ist ein emaillirtes, aus bestem Material hergestelltes, konisch geformtes Geschirr, das beliebig auf irgend einen andern Kochtopf gesetzt werden kann. Ein eng an den Topf anschließender Ring bildet den Verschluß an den beiden Geschirren. Dieser Auflagering ist in verschiedenen Größen zu haben; der Spartopf kann deshalb auf Geschirren beliebiger Größe und Form Verwendung finden. An der Außenseite des Topfes befinden sich zwei röhrenartige Kanäle, durch welche der Dampf des untern Geschirrs in den Topf aufsteigt, wo er die Speisen gar dämpft. Zwei übereinander liegende, gutschließende Deckel verhindern das Entweichen und die Kondensation des Dampfes. Die im Kochtopf zu dämpfenden Speisen werden ohne Zusatz von Wasser weich. Zur Zubereitung von Bohnen, Erbsen, Kartoffeln, Spinat, Blumenkohl, Sauerkraut, Kastanien, sowie aller Obstsorten und schon angebratener Fleischspeisen eignet sich der Spartopf sehr gut, Gemüse werden darin schmackhafter als beim Sieden in Wasser.

Wird der Topf nicht zum Kochen benutzt, so füllt man ihn mit Wasser zum Abwaschen. Speisen können darin auch ohne jeden Beigeschmack gewärmt werden. Ein Anbrennen ist ausgeschlossen. Eine ziemlich große Ersparnis an Zeit und Feuerungsmaterial wird man überall da feststellen können, wo der Sparkochtopf Sigrist,*) der in verschiedenen Größen und Preislagen zu haben ist (couranteste Größe Fr. 6.—) funktioniert; er wird aus diesem Grunde zu den alten Freunden wohl auch eine Reihe neuer erwerben.

Einfaches Mittel, Krebse, Hummern etc. zu töten. Ich glaube und hoffe, daß mir viele Frauen dankbar sein werden für die Angabe dieses eben so einfachen, als schnell und leicht ausführbaren Mittels, welches der gräßlichen Tierquälerei, mit der gewöhnlich die Zubereitung der obgenannten Schaltiere verbunden ist, ein Ende macht. Man kann ihnen entweder ein spitzes Messer oder ein Stück Holz in den Mund stoßen, so tief wie möglich, oder mit einem scharfen schmalen Messer einen Schnitt in das dritte Gelenk des Schwanzes machen, wodurch das Rückenmark durchschnitten wird und der Tod sogleich eintritt. — Den Aal tötet man am einfachsten durch einen Schlag auf das Schwanzende mit einem stumpfen Holzinstrument. Th.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: Butter-Suppe, Schweinefleischrollen, *Löwenzahn als Gemüse, Salzkartoffeln.

Dienstag: Tropfensuppe, Kutteln, Spinat in der Form, Rahmkartoffeln.

Mittwoch: Gerstensuppe, Schweinsfüße in brauner Sauce, Kartoffelstock, dürre Bohnen.

Donnerstag: Paniermehlsuppe, *saurer Mocken, *gebackene Maccaroni, *gedämpfter Rhabarber.

Freitag: Tapiokasuppe, Schellfisch, Kartoffelsalat, *Korinthenpudding.

Samstag: *Zwiebelsuppe, *weißes Kalbsragout Reis mit Käse, dürre Zwetschgen.

Sonntag: Suppe mit verlorenen Eiern, *gebackene Zungen (Soles), Kopfsalat, Rindfleisch à la daube, Spargeln, *Damenbrett-Torte.

Die mit * bezeichneten Rezepte sind in dieser Nummer zu finden.

Kochrezepte.

Zwiebelsuppe. Zeit 1/2 Stunde. 70 Gr. Mehl, 2 große Zwiebeln, 1 Löffel Fett, 2 Eigelb oder 1 Ei, 2 Löffel Milch oder Rahm, 1 Liter Wasser. — Das Mehl und die feingeschnittenen Zwiebeln werden in dem heißen Fett hellbraun geröstet, mit der Flüssigkeit abgelöscht und einige Minuten aufgekocht. Dann wird die Brühe durchpassiert, noch 20 Minuten langsam weitergekocht und über Ei und Rahm angerichtet.

*) Luzern, 4 Kapellgasse.

Gebackene Zungen (Soles frites). Die 1/2—3/4-pfündigen Zungen sind zum Backen am besten. Bei den Zungen wird entweder auf beiden Seiten die Haut abgezogen oder nur auf der schwarzen und dann wird die weiße geschuppt; um die Haut abzuziehen, löst man sie hinten beim Schwanz etwas und zieht sie dann rasch gegen den Kopf hin ab, die Flossen werden ringsum mit einer Schere abgeschnitten. Wenn der Fisch ausgenommen, gewaschen und der Kopf abgeschnitten ist, wird er gesalzen, in Ei und gestoßenem Brot umgekehrt und sofort in die inzwischen heiß gewordene ausgesottene Butter (gibt man noch etwas Salz hinzu, backt sich's noch schöner) gelegt und kroß gebacken. Wer die Soles eher weich gebacken wünscht, muß süße Butter zum Backen nehmen. Backzeit 20—30 Minuten.

Weisses Kalbsragout. Zeit 1 Stunde. 1 Kilo Fleisch von der Laffe oder Brust, 40 Gr. Butter, 2 Kochlöffel Mehl, Zitronensaft, 2 Deziliter Weißwein, 1 Liter Wasser, Salz. — Das in Ragoutstücke zerschnittene Fleisch wird mit dem siedenden Wasser begossen (blanchiert) und zugedeckt 1/4 Stunde hingestellt. Inzwischen bereitet man eine weiße Grundsauce, löscht mit dem Wein ab und kocht die Fleischstücke darin weich. Vor dem Anrichten nimmt man die Fleischstücke heraus und bindet die Sauce mit 2 Eigelb. Das zum Blanchieren verwendete Wasser kann zur Suppe gebraucht werden.

Weiße Grundsauce. Zutaten: 30 Gr. Butter, 30 Gr. Mehl, 4 Deziliter Flüssigkeit, Gewürz. In der Butter schwitzt man das Mehl in einer kleinen Kasserolle bis alles weiß schäumt, löscht langsam unter beständigem Rühren mit 4 Deziliter Flüssigkeit ab. Diese Flüssigkeit kann eine Mischung von Wasser mit Milch, Weißwein, Gemüse- oder Fischabsud oder Fleischbrühe oder nur eines davon sein. Man läßt eine kleine Zwiebel, 3 Pfefferkörner und 1 Nelke, sowie 1/2 Lorbeerblatt und 1 Karotte mitkochen.

Aus „Grilli in der Küche".

Saurer Mocken. Zeit 2 Stunden. 1 Kilo Rindfleisch (Eckstück, Huft oder Schwanzfeder), 50 Gr. Fett, 2 Kochlöffel Mehl, 1 Löffel Zucker, 2 Deziliter Wein, 3 Deziliter Fleischbrühe, 1—2 Löffel saurer Rahm, Zwiebel, Nelken, Lorbeerblatt, Wachholderbeeren, Pfefferkörner, 1 Gelbrübe. — Das Fleisch wird von sämtlichen Knochen befreit, tüchtig geklopft, in eine tiefe Schüssel gelegt und mit halb Wein, halb Essig übergossen. Die Gewürze legt man daneben. Je nach der Jahreszeit bleibt das Fleischstück 4—9 Tage in der Beize, worin es täglich umgewendet wird. Vor der Zubereitung wird es auf ein Sieb gelegt und abgetrocknet in einem Löffel heißem Fett auf allen Seiten schnell angebraten. Man vermeide jedoch das Hineinstechen. Im Rest des Fettes oder mit Speckwürfeln wird das Mehl und der Zucker braungeröstet, mit einem Teil des Beizeessigs abgelöscht, die Fleischbrühe oder heißes Wasser, der Wein, das nötige Salz beigefügt und die Sauce siedend über das Fleischstück gegossen. Es wird darin zugedeckt langsam weichgedämpft. Eine Beigabe von Rahm verfeinert das Gericht.

Aus „Grilli in der Küche".

Schweinefleisch-Rollen. Man bereitet eine Farce aus 750 Gr. bis 1 Kilogramm magerem, feingehacktem Schweinefleisch, 2—3 geriebenen Brötchen, 3 Eiern, etwas Salz, gehackter Zitronenschale, einigen Löffeln Rahm, vermischt alles sehr gut, formt ziemlich dicke, wurstförmige Rollen daraus, brät dieselben in Butter langsam hellbraun und gar, schneidet sie beim Anrichten in Scheiben, beschöpft sie mit Sauce und garniert sie mit gebratenen Kartöffelchen.

Gebackene Maccaroni. 250 Gr. Maccaroni werden in Stücke gebrochen, in siedendem Salzwasser weichgekocht, abgegossen, mit frischem Wasser gekühlt und auf ein Sieb zum Abtropfen getan, worauf man eine Form mit Butter bestreicht, mit einer Schicht Maccaroni auslegt, diese mit geriebenem Parmesankäse bestreut und mit zerlassener Butter beträufelt und mit dem Einfüllen solcher abwechselnder Schichten fortfährt, bis die Form ziemlich voll ist. Man bäckt die Maccaroni bei guter Oberhitze etwa 3/4 Stunden.

Löwenzahn als Gemüse. Nur die jüngsten und zartesten Blätter der Pflanzen werden abgepflückt, mehrfach gewaschen, von den harten Spitzen befreit, fast eine halbe Stunde in siedendem Wasser gekocht, auf ein Sieb zum Abtropfen geschüttet und gut ausgedrückt, worauf man sie mit dem Wiegemesser fein zerhackt, in ein Kasserol tut und mit Fleischbrühe, etwas Salz und einigen Löffeln gerösteter, feingeriebener Semmel eine Zeit lang dünsten läßt, oder auch mit einem großen Stück Butter, etwas Pfeffer und Salz eine Weile dämpft, einen Löffel Mehl darüber stäubt, einige Löffel Fleischbrühe angießt und das Gemüse damit noch eine Viertelstunde durchkocht. Es wird dann ganz wie Spinat mit gerösteten Kartöffelchen, Koteletten, Bratwürstchen und dergleichen angerichtet.

Gedämpfter Rhabarber. Der geschälte, kurzgeschnittene Rhabarber wird in siedendem Wasser rasch aufgekocht oder nur blanchiert. Dann erhitzt man reichlich Butter in der Pfanne, gibt den abgetropften Rhabarber mit ziemlich viel Zucker hinein und dämpft das Gemüse weich. Es bekommt auf diese Weise einen sehr angenehmen, dem Apfelkompott ähnlichen Geschmack.

Damenbrett Torte. 140 Gr. Butter werden zu Schaum gerührt, worauf man 140 Gr. Zucker, 8 Eidotter, den Schnee der 8 Eiweiße und 140 Gramm feinstes Mehl unter beständigem Rühren nach und nach hinzufügt, die Masse in zwei gleichgroße, viereckige mit Butter bestrichene Kapseln aus steifem Papier mit daumenbreitem Rand füllt und auf einem Blech bei mäßiger Hitze bäckt. Dann bestreicht man das eine der gebackenen Vierecke mit Aprikosenmarmelade, setzt das andere darauf, macht mit Eiweißschnee und Zucker gleichmäßige Quadrate auf die Oberfläche der Torte,

läßt dieselben im Ofen trocknen, füllt die Quadrate hierauf abwechselnd mit Chocoladen- und Zitronen-Glasur aus und trocknet auch diese in der lauwarmen Röhre.

Korinthen-Pudding. 60 Gr. Butter läßt man in 1/2 Liter heißer Milch zergehen, rührt 250 Gr. feines Mehl hinzu und kocht dies unter fortwährendem Umrühren zu einem Brei, bis derselbe sich vom Gefäße ablöst, worauf man ihn ausschüttet und auskühlen läßt. Hierauf mischt man noch 60 Gr. Butter, zwei Eßlöffel voll gestoßenen Zucker, die abgeriebene Schale von einer Zitrone, 250 Gr. Korinthen, 160 Gr. geriebene Semmel, 8 Eidotter und den Schnee der Eiweiße dazu, füllt diese Masse in eine ausgestrichene Puddingform und kocht sie im Wasserbade 2 1/2—3 Stunden, wonach man den Pudding mit einer Weinschaum-Sauce serviert.

Kinderpflege und -Erziehung.

Wert des Bienenhonigs für Kinder. Kinder, welche schnell wachsen und infolgedessen blaß und schwächlich aussehen, haben zumeist großes Verlangen nach Süßigkeiten. Dieses Verlangen beruht auf dem Bedürfnis, dem Körper Stoffe zuzuführen, welche rasch und unmittelbar ins Blut gelangen und so den intensiven Lebensprozeß vermitteln. Hierher gehört vornehmlich der Zuckerstoff, welcher im Körper sozusagen als Heizstoff Verwendung findet. Nun bietet uns die Natur einen reinen Süßstoff, der durch seinen Gehalt an Traubenzucker und durch fast gänzlichen Mangel an Stickstoff am leichtesten ins Blut übergeführt wird — den Honig. Man gebe den Kindern deshalb ausgiebig Honig und so oft als möglich. Besonders empfiehlt sich zum Frühstück warme, mit Honig versüßte Milch mit gutem Hausbrot. Das ist das gesündeste, schmackhafteste und verdaulichste Frühstück; besonders im Winter kann nichts zum Gedeihen der Kinder mehr beitragen, als solche Nahrung. Während Milch und kräftiges Brot die Kinder gut nährt, erwärmt der Honig den Körper und die Atmungsorgane. Die Ansicht, daß Honig unverdaulich sei und im Magen liegen bleibe, ist ein Vorurteil; der Honig ist nur dann unverdaulich, wenn er ohne Verbindung mit stickstoffhaltigen Nährmitteln in größeren Quantitäten genommen wird.

Gartenbau.

Die Fruchtknospen der Obstbäume und -Sträucher werden gegen das Frühjahr hin, wo sie sich schon stärker entwickelt haben, gerne von den Sperlingen angefressen, so daß dadurch großer Schaden angerichtet werden kann. Einen ziemlich sicheren Schutz dagegen gewähren Fäden von schwarzem Garn der billigsten Sorte, die man, wenn angängig, über die niedrigen und wertvolleren Bäume, Spaliere 2c. ausspannt. Die Spatzen können die schwarzen Fäden nicht sehen und sobald sie dieselben berühren, fliegen sie vor Schreck davon und kommen nicht wieder. Auch zum Schutze besäter Beete wirkt über den Boden gespanntes schwarzes Garn weit besser als hellfarbiges.

Die **Aussaat der Salatrüben** kann von Mitte April bis Mitte Juni stattfinden, es kommt ganz darauf an, ob man größere oder kleinere Randen ernten will. Reihensaat ist breitwürfiger vorzuziehen, am besten legt man auf je 20 Cm. Abstand 2—3 Samenkörner, von den aufgehenden Pflanzen läßt man jedesmal nur eine, die dunkellaubigste stehen. Die gesäten Randen, welche also nicht versetzt werden, sind von weit besserem Geschmack. Jeder humushaltige, lockere Boden eignet sich zur Randenkultur, allerdings ist solcher in alter Dungkraft stehender ganz frisch gedüngtem vorzuziehen. Mit Vorteil können die Randen als Einfassung von andern Gemüsebeeten verwendet werden. Die ganze Pflege der Randenbeete besteht im Gießen, Auflockern und Anhäufeln. Im Herbst werden die Randen aus der Erde genommen, das Kraut abgedreht und die Rüben an frostfreiem, nicht zu trockenem Orte aufbewahrt. Als vorzügliche Sorten sind zu empfehlen: „Aegypter", runde schwarzrote, „Viktoria", verbesserte birnförmige schwarzrote, dunkellaubigste, sehr fein.

„Der Gemüsefreund".

Tierzucht.

Wie vertreibt man Krähen? Häufig kann man von Mitteln lesen, die zur Verhinderung des Ansiedelns der Krähen dienen sollen. Ununterbrochenes Schießen zur Brutzeit, so daß die Jungen aus Mangel an Wärme umkommen, da die Eltern das Nest nicht aufzusuchen wagen, scheint am meisten empfohlen zu werden. Human kann man diese Verfolgungsart schwerlich nennen, und da mindestens stundenlang geschossen werden muß, so kann sie auch nicht billig sein. Es gibt aber ein sehr einfaches und kostenloses, dabei humanes Verfahren, nämlich das Aushängen von Strohbüscheln an den von Krähen bewohnten Bäumen. So sonderbar das klingt, die Raben wandern dann schleunigst aus.

Frage-Ecke.

Antworten.

24. Gerne gebe ich Ihnen nachstehend einige **Maisgerichte** an.

Mais-Klöße. In siedendes Wasser oder noch besser siedende Milch, quirlt man langsam so viel Maismehl ein, daß ein ziemlich dicker Brei dadurch entsteht, fügt eine Prise Salz hinzu und kocht den Brei unter fortwährendem Rühren 10 Minuten bis 1/4 Stunde gehörig durch, schüttet

ihn dann aus, läßt ihn erkalten, vermischt ihn mit 2—3 Eiern und einigen Löffeln Weizenmehl, sticht mit dem in siedendes Wasser getauchten Löffel Klöße davon ab und bäckt dieselben in Butter oder gutem Fett und gibt sie zu gekochtem Backobst.

Maismehl-Brei. Man setzt 3½ Liter Wasser zum Feuer, tut ½ Eßlöffel Salz hinzu und bringt es zum Sieden, worauf man soviel feines Maismehl hineinrührt, daß ein dicker Brei entsteht, den man mit kochender Milch nach Wunsch verdünnt und unter fortgesetztem Umrühren zehn Minuten durchkocht; beim Anrichten übergießt man ihn mit hellbraun gemachter Butter.

Maismehl-Omeletten. 3–4 Eßlöffel Maismehl zerquirlt man mit ½ Liter Milch und 5—6 Eiern, fügt etwas Zucker und Salz hinzu und bäckt in einer Eierkuchenpfanne mit etwas zerlassener Butter mäßigdicke Omeletten davon, die man auf beiden Seiten hellbraun werden läßt und dann zusammenrollt.

Mais-Pudding. 100 Gramm Maismehl werden in 1 Liter kochende Milch eingequirlt, nach dem Erkalten 2 Eier, 60 Gr. Butter, 4 Eßlöffel Zucker und einige Tropfen Vanille-Essenz oder die abgeriebene Schale einer halben Zitrone hinzugefügt, worauf man die Masse in eine gebutterte Form schüttet und eine knappe Stunde bei mäßiger Hitze bäckt. Marie.

25. Ich würde unter allen Umständen die neuen **Kleiderstoffe** dekatieren lassen. Wenn sie gut dekatiert worden sind, kommt es nicht vor, daß sie nach dem Naßwerden durch Regen noch einlaufen. Hausmütterchen.

26. Nehmen Sie die sogenannte **Natronlauge**, Malerlauge, in jeder Droguerie erhältlich, zum Reinigen der schmutzigen gemalten Wände. Wir benutzen diese immer bei der großen Frühjahrsputzerei. Auf etwa fünf Liter lauwarmes Wasser rechnet man fünf Löffel voll Lauge. Sie reinigt gründlich; man lasse aber nicht außer acht, daß sie giftig ist und die Hände angreift. Wenn Sie wunde Stellen an den Fingern haben, so lassen Sie die Prozedur lieber bleiben. Man wäscht mit einem Lappen die Holzfläche gut ab und trocknet mit einem in lauwarmes Wasser getauchten und gut ausgerungenen Tuche auf.
Frau S.

27. Aechtes **Bündner Bindenfleisch** in bester Qualität beziehen Sie durch Frau Witwe Christian Hartmann, Metzgers, Davos-Platz. Genannte Firma liefert nach allen Gegenden der Schweiz und ist seit Jahren Spezial-Geschäft für luftgetrocknetes ächtes Bündner Bindenfleisch. Preis per 500 Gr. Fr. 3.—.
Zürcherin in Davos-Frauenkirch.

Fragen.

28. Wer gibt mir ein paar **Speisezettel** an ohne Fleisch? Die Breie, Nudeln, Maccaroni, „Pfluten", Omeletten und wie die Sachen alle heißen, mögen wir nachgerade nicht mehr. Ich bin ganz in Verlegenheit, was ich kochen soll, um die hungrigen Leutchen, die gerne immer etwas anderes haben möchten, zu befriedigen. Obst koche ich in der Regel zu den Mehlspeisen, aber auch dieses findet bald keine Gnade mehr. Gemüse darf ich nur ab und zu auftischen. Ich wäre herzlich dankbar für gute Ratschläge.
Eine geplagte Hausfrau.

29. In unserem Vestibül haben wir einen sogenannten **Terrazzo-Boden** mit Mosaik. Nun hat ein ungeschickter Arbeiter durch Hämmern auf demselben ein großes Loch geschlagen, das nachträglich wieder repariert werden mußte. Zu unserm Leidwesen sahen wir erst später, als alles getrocknet war, daß das Loch mit hellerem Material gefüllt wurde und nun macht sich der helle runde Fleck abscheulich. Wüßte mir vielleicht jemand aus dem werten Leserkreise guten Rat, wie dem Uebel abzuhelfen wäre? Die Grundfarbe sollte dunkelgrau sein, ist indessen an betreffender Stelle gelblich. Herzlichen Dank zum voraus.
Abonnentin.

30. Ist wohl eine der werten Leserinnen im Falle, mir anzugeben, wie man **Schweinefett** schmilzt, damit dieses beim Erkalten „grieslich" oder „körnig" wird? Besten Dank zum voraus.
Eine Wißbegierige.

31. Welcher **Backofen** für Gasherd vereinigt alle Vorzüge in sich? Wir möchten einen solchen nächstens beschaffen und wissen nicht, wohin uns wenden. Vielen Dank für Wegleitung!
Abonnentin in Zürich.

31. Hat jemand schon Erfahrungen gemacht mit einem **Zinnengarten**? Ich las letztes Jahr, man sollte die Dachzinnen doch zur Anlage von Gärtchen benutzen und da wir unser Haus allein bewohnen, ließe sich dies vielleicht machen. Ich möchte aber zuerst wissen, ob der Plan ausführbar ist und ob die Mühe im Verhältnis zu dem zu erwartenden Genuß nicht zu groß ist.
Frau B.

Im Verlage des „Schweizer Frauenheim" in Zürich ist erschienen und durch alle Buchhandlungen zu beziehen:

Gritli in der Küche

von Emma Coradi-Stahl.

Vollständiges Lehrbuch der Küche in anregender Form in 14 Kapiteln mit einem Anhang von über 500 erprobten Kochrezepten.
Kartonniert . . . . . Fr. 2.80
Elegant Leinwand mit Goldpressung zu Geschenkzwecken „ 3.80

Wie Gritli haushalten lernt.

Erster Teil.
Anleitung zur Führung eines Haushaltes in 10 Kapiteln
von Emma Coradi-Stahl
ist stets vorrätig beim Verleger und im Buchhandel.
Broschiert zu Fr. 1.50, elegant Leinwand mit Goldpressung zu Fr. 2.—.

Expedition, Druck und Verlag von W. Coradi-Maag, Zürich III.