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

Band: 11 (1904)

Heft: 10

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

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.

№ 10. XI. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 26 Nummern. | Zürich, 14. Mai 1904.

Eine Freude unter allen
Hab ich stets für wahr erkannt
Und die Leuchte sie genannt.
Sie bleibt wahr, ob alles trügt,
Ungetrübt von Groll und Neide,
Selig der, dem sie genügt:
Freude an der andern Freude.

Hell.

Alte Sachen.

Die Zeit der Frühjahrsreinigung ist mit den schönen Maitagen auch wieder angerückt und mit Ach und Weh denkt gewiß manche Hausfrau an die vielen mehr oder weniger wertlosen Gegenstände aller Art, die sich im Laufe der Jahre angesammelt haben und bei jeder „Useputzete" wieder nachgesehen werden müssen.

Aus Sparsamkeit werden in manchen Häusern ganze Berge alter Sachen aufbewahrt, in der Hoffnung, doch einmal im Laufe der Zeit wieder für das eine oder andere Verwendung zu finden. Heutzutage sollten aber, namentlich bei den in Städten immer beschränkten Räumlichkeiten, solche zwecklose Ansammlungen nicht mehr vorkommen. Es hat auch genug Bedürftige — und es brauchen nicht immer ganz Arme zu sein — die dankbar für ein älteres Kleid, ein ausrangiertes Möbel, ein entbehrlich gewordenes Kinderspielzeug, einen Band Zeitschriften sind! Letztere sammeln sich in meinem Haushalt alljährlich derart an, daß ich nur ganz wertvolle Hefte noch binden lasse. Das meiste wandert, sauber geordnet, in Spitäler, in irgend eine kleine Gemeindebibliothek auf dem Lande oder in Privathäuser, wo man die Mittel nicht besitzt, viel Lesestoff zu halten und sich doch gerne weiterbildet. Ein alter Lehnstuhl, den ich entbehren kann, schmückt vielleicht nächstens das Zimmer eines Gichtkranken. Altes Spielzeug, Bilderbücher 2c. überweise ich Jugendhorten oder Kinderkrippen. Aus gesammelten Ansichts- und Gratulationskarten, aus einzelnen Zeitungs-Illustrationen, Reklame-Bildchen 2c. werden stattliche Album zusammengestellt und ebenfalls Kindern überlassen. Bei den Ansichtskarten schneide ich das Beschriebene gewöhnlich weg. Mit alten Maskenkleidern, Ballstaat aller Art kann man Choristinnen und Statistinnen beim Theater erfreuen, die über solchen Toilettezuwachs oft sehr glücklich sind.

So wird sich bei einigem Nachdenken für alles, auch für das Kleinste noch gute Verwendung finden, besonders wenn man sich die Mühe nicht verdrießen läßt, die Sachen in möglichst guten Stand zu stellen, ehe man an's Verschenken geht. Immer sollte man aber zuerst Ausschau halten, ob nicht in Verwandten- oder Bekanntenkreisen solche sind, denen die zurückgestellten Sachen dienen können, — dann erst gehe man weiter. Ich möchte allen Frauen empfehlen, nur nichts wahl- und planlos zu verschenken!

Seit ich nun im „Frauenheim" gelesen habe, daß auch die Hilfskolonne des Schweiz. Gemeinnützigen Frauenvereins Zürich derartige Gaben aller Art entgegennimmt und jederzeit dafür beste Verwendung findet, habe ich auch für diese Frauen resp. ihre Schützlinge ein stattliches Häufchen gesammelt. Ich lasse alles bei nächster Gelegenheit an die Sammelstelle Frau M. Bodmer, 56 Rämistraße, Zürich I abgehen. Die Kolonne, die ja mit den Armen und Aermsten in Berührung kommt, wird auch für das Unscheinbarste Abnehmer finden. Darum, liebe Leserinnen, gedenkt beim Ausrangieren überflüssigen Zeugs auch der Hilfskolonne des Frauenvereins!

Und nun keine zwecklosen Ansammlungen entbehrlich gewordener Sachen mehr! Was Euch nicht mehr dient, kann andern in hohem Grade nützen. Ihr schafft beim Hergeben Eurem Haushalt Ordnung und Uebersichtlichkeit und Euch selber das frohe Gefühl, andern Freude bereitet zu haben.

Ch. A.

Ueber das Konservieren von Fleisch.

(Nachdruck verboten.)

Frühling und Vorsommer sind geeignet, um Fleisch für die heißen Tage zu konservieren, denn an vielen Orten ist es schwierig, im Sommer bessere Fleischsorten frisch zu erhalten. Auch hört man manche Hausfrau sagen: „Zu jeder Zeit koche ich gerne Fleisch, nur nicht im Sommer!"

Seit einigen Jahren lege ich stets um diese Zeit einen kleinen Fleischvorrat an und fahre damit ausgezeichnet. Meine Fleischkonserven leisten mir bei unerwartet eintreffenden Gästen, in Krankheitsfällen und für den täglichen Tisch jeweilen ganz vorzügliche Dienste. Es dürfte manche Leserin interessieren, näheres über diese Einmachart zu hören, denn bis jetzt wurde meist nur vom Konservieren von Obst und Gemüse geschrieben.

Als Gläser wähle ich die konisch geformten von F. J. Weck, der mit der Neuerung erst recht zur Fleischkonservierung animierte. Die weite Form (ca. 9 Cm.) eignet sich für den Zweck außerordentlich gut. Aber auch die hohe konische Form mit der Einfüllöffnung von ca. 6 Cm. ist für Gallerten sehr brauchbar.

Immerhin möchte ich im voraus betonen, daß bei dieser Art Konservierung nicht mit großen Quantitäten gerechnet wird, sondern daß diese Fleischkonserven in vielen Fällen teure Wurstsachen ersetzen und meist für den Familientisch zu Salat oder Thee Verwendung finden.

Nachfolgend von mir erprobte Rezepte:

Kalbsleberpastete. Zarte Kalbsleber wird, nachdem sie gereinigt, durch die Hackmaschine gelassen. Fein geschnittener Speck, sowie Grünes, Petersilie, Lauch und wer's liebt, wenig Sellerie, mengt man gut mit der gehackten Leber, gibt Pfeffer und Salz dazu und füllt mit der Masse, der wenig kräftige Fleischbrühe beigefügt wird, Gläser von 1/4 und 3/4 Liter Inhalt. Es darf nicht ganz zugefüllt werden, damit beim Sterilisieren, das eine Stunde dauert, das Fleisch nicht zwischen Ring und Deckel kocht. — Wir nennen das Gericht auch falsche Gansleberpastete.

„Falscher Salm" wird ganz vorzüglich. Es wird ca. 1 Kilogr. Kalbfleisch (am liebsten Filetstück) dazu genommen. Alles Fett entfernt man, reibt das Fleisch mit Salz, Salpeter und Pfeffer ein, rollt es, indem man es fest bindet und legt es in eine tiefe, mit Zitronenscheiben, Petersilie und Estragon belegte Schüssel. Ferner gibt man eine geschnittene Zwiebel, weitere zwei Zitronenscheiben, auch Estragon und Grünes darüber und übergießt das Ganze mit 3

Deziliter Rotwein, dem noch 1 Deziliter Essig beigefügt ist. Jeden Tag wende man das Fleisch, welches im Keller aufbewahrt wird. Nach ca. 4 Tagen kann man es folgenderweise sterilisieren: Die Brühe daran kocht man eine Viertelstunde, gibt eventuell 1/2—1 Glas Wein noch dazu. Das Fleisch, ohne die Schnur davon zu lösen, schneidet man in die gewünschten Portionen; man verteilt das Stück entweder in zwei oder drei Teile und legt diese in die Gläser. Will man die Brühe gallertartig, so füge man beim Kochen Gelatine bei und richte durch ein Sieb an. Vom Gewürz darf nichts in die Gläser kommen, sondern, sobald die Brühe erkaltet ist, gießt man sie über das Fleisch in den Gläsern, doch so, daß wenigstens ca. 2 Cm. Raum bis zum Rand bleibt. Hierauf sterilisiert man 1—1 1/2 Stunden. Beim Anrichten schneidet man das Fleisch (natürlich die Schnur erst loslösen) in feine Tranchen, garniert es mit der Sulz und harten Eiern.

Schüsselfleisch wird von kleinen Würfelchen Kalb- und Schweinefleisch bereitet, die mit Salz, Pfeffer, fein gehacktem Grünem vermengt und mit Weißwein angefeuchtet werden. Dann hackt man einen halb weich gekochten Kalbsfuß, eventuell noch ein Stück Zunge und vermengt dies mit der andern Masse. Konisch geformte Gläser werden damit gefüllt bis 3 Cm. zum Rand, es wird noch Weißwein mit Fleischbrühe vermischt, darüber geschüttet (doch ja nicht die Gläser zu voll machen, wegen dem Kochen!) und das Ganze dann wenigstens eine Stunde sterilisiert. — Beim Anrichten stürzt man die Masse, welche geliert ist und garniert sie mit Salat und dicken Eiern. — Sind größere Gläser zu füllen, so ist es ratsam, die ganze Masse erst mit dem Wein und der Fleischbrühe, gut zugedeckt, in einer Pfanne ca. 10 Minuten zu kochen und dann in die Gläser zu verteilen.

Rindfleisch in Fleischbrühe. Gutes, fettfreies Rindfleisch wird in Würfel geschnitten, mit Salz und Pfeffer gewürzt, in die Gläser gelegt und etwas fein geschnittene Zwiebel dazu gegeben. Kräftige Fleischbrühe gießt man darüber und sterilisiert 1—1 1/2 Stunden. Das Gericht ist sehr kräftig und kann warm auf den Tisch gegeben werden. Wer's liebt, binde die Brühe am Fleisch mit etwas Mehl.

Rindfleisch ohne Gewürz, also nur mit Salz, aber mit Fleischbrühe übergossen und sterilisiert, bietet, namentlich für Rekonvaleszenten, eine kräftige Speise. Man kann dazu auch nur die Brühe verwenden (beef-tea); die Fleischstückli werden mit andern Fleischresten zu Salat oder Plätzli gebraucht.

Gerolltes Kalbfleisch gibt ein delikates Fleischgericht. Gutes, von Haut und Fett befreites Kalbfleisch wird in ganz feine Plätzli geschnitten. Dann wiegt man frischen Speck mit wenig Sellerie fein, salzt und pfeffert die Plätzli, belegt sie mit dem Speck und rollt sie fest auf. Sogleich tut man sie in die Gläser und gibt acht, daß keines losrollt. 1 1/2 Liter Fleischbrühe wird mit Gewürz aller Art, Nelken, Pfeffer, Grünem, 1—2 Löffeln Weißwein oder Essig ca. 1/4 Stunde lang tüchtig gekocht und etwas erkaltet über das gerollte Fleisch gegossen. — Sterilisierzeit 5/4—1 1/2 Stunden. — Beim Anrichten kann man die Plätzli auf die Platte hübsch nebeneinander legen, die Brühe mit Gelatine aufkochen und über das Fleisch zum Erkalten gießen.

Weitere Verwendung zu Fleischkonserven findet Hasenpfeffer, der ohne die Gewürze 1 Stunde sterilisiert wird. Die Beize sieht im Glas flockig aus (vom geronnenen Blut); beim Gebrauch röste man Zucker, Mehl und Brosamen und lösche mit der Beize. Ist die Sauce gut, so koche man die Fleischstücke darin auf und man wird finden, daß solcher Hasenpfeffer sehr fein schmeckt.

Wer Hühner abzutun, Kaninchen zu schlachten hat, benutze Weck's Fleischgläser, um der „Metzgete" eine längere Dauer, den Gästen ein gutes „Möhli" und den Eigenen ein willkommenes Plättli bei irgend einem Anlasse vorsetzen zu können.

R. Gutersohn.

Unsere Speiseschwämme.

Es ist immer noch nicht genügend bekannt, daß die Speiseschwämme einen großen Nährwert besitzen und bezüglich ihres Eiweißgehaltes im Range nach dem Fleisch, neben den Linsen, Bohnen und Erbsen und über den Getreidearten stehen. Auch ihr großer Gehalt an Zuckerstoff und Nährsalzen, dem Mannit und Traubenzucker machen sie zu einem schätzenswerten Nahrungsmittel.

So sehr nun also die häufige Verwendung der eßbaren Pilze in der Küche zu empfehlen ist, muß anderseits doch immer wieder die Mahnung wiederholt werden, ja keine unbekannten oder nicht mehr ganz frischen Schwämme zu sammeln und zu kochen, um das Leben seiner Angehörigen oder sonstiger Abnehmer nicht zu gefährden.

Die vom Personal des botanischen Gartens auf dem zürcherischen Pilzmarkt ausgeübte Kontrolle hat letztes Jahr zur Foige gehabt, daß in fünf Fällen die feilgebotenen Schwämme Keulen-Trichterling, Rothaut-Röhrling, Stäubling und Pilzling vernichtet werden mußten, weil die Ware nicht in ganz frischem Zustande zum Verkaufe gelangte. Große Vorsicht ist also immer am Platze.

Die Detailangaben über die zum Verkauf gebrachten Pilzarten zeigen, daß gerade die in größeren Quantitäten vertretenen Arten (Eierschwamm 4515 Kilo, Stoppelpilz 182 Kilo, Brätling 95 Kilo, Reizker 75 Kilo) mit einer einzigen Ausnahme (Steinpilz) nicht zur Beanstandung Anlaß gaben und daß speziell für das Gebiet des Kantons Zürich zu wünschen wäre, es möchte die Verwertung der in unsern Wäldern sich findenden Speiseschwämme einen größeren Umfang als bisher erreichen. Die bedeutendsten Mengen der auf den stadtzürcherischen Pilzmarkt gebrachten 5000 Kilo eßbaren Schwämme zusammen im Betrage von ca. 4000 Fr. stammten im Jahre 1903 von Wohlen (998 Kilo), Kloten (920 Kilo), Mellingen (673 Kilo), Schneisingen (465 Kilo), Hinweil (377 Kilo), Bülach (263 Kilo) und Seebach (221 Kilo). Mit Ausnahme von Kloten stehen also die auf zürcherischem Gebiete gesammelten Pilze in ihrem Betrage hinter den aargauischen (Wohlen, Mellingen, Schneisingen) weit zurück. Die Detailzahlen lassen aber deutlich genug erkennen, daß der Fehler nicht am mangelnden Vorkommen eßbarer Pilze in unsern zürcherischen Waldungen liegt. Beispielsweise ist in dieser Hinsicht die Notiz von Interesse, daß von den Morcheln, welche auf den Pilzmarkt gelangen, die volle Hälfte von Birmensdorf kommt, während doch dieser mit Recht beliebte Speisepilz gewiß auch noch anderorts in der weitern Umgebung ebenso häufig sich findet wie in den Wäldern, beziehungsweise an den Waldrändern von Birmensdorf.

Es wäre also in Anbetracht des Pilzreichtums unserer Gegend sehr zu empfehlen, daß dem Einsammeln von Speiseschwämmen größere Aufmerksamkeit geschenkt würde, sei es zum Verkauf auf dem Markte oder zur Verwendung im eigenen Haushalt. Im ersteren Falle würde gewiß manch eifriger Pilzsucher oder -Sucherin im Laufe des Jahres einen hübschen Nebenverdienst einheimsen können. Die Kontrolle auf dem zürcherischen Markte schützt das Publikum vor Ankauf giftiger oder verdorbener Ware. Wer nur für den eigenen Bedarf Pilze sammelt, tut gut, diese jeweilen im Bureau des Botanischen Gartens untersuchen zu lassen, wenn er giftige von eßbaren nicht genau unterscheiden kann.

Haushalt.

Schutz gegen Mottenfrass. Der beste Schutz bleibt fleißiges Klopfen und Lüften aller Kleider zur Sommerszeit von acht zu acht oder wenigstens vierzehn zu vierzehn Tagen und möglichst dichter Verschluß des Schranks in der Zwischenzeit. — Wintersachen, (Pelze, Ueberzieher) werden am besten ebenso behandelt. Ist hierzu keine Zeit, verfahre man so: Die Kleider werden vor Sommer gelüftet, geklopft, gebürstet und schichtenweise in eine gut ausgebrühte und gut nachgetrocknete Kiste eingelegt, dazwischen Naphtalin oder mit Terpentin getränkte Lappen, auch etwas Kampfer geschoben. Die Kiste wird vernagelt, jeder Spalt, Fuge, Loch doppelt mit Papierstreifen verklebt und an trockenem, zug- und staubfreiem Orte (Boden) aufgestellt. Hin und wieder wird die Kiste abgestäubt und dabei der Verschluß von Loch und Ritzen genau nachgesehen.

Bei der **Generalreinigung** werden die Möbel vielfach unrichtig behandelt und dabei unansehnlich gemacht. So z. B. ist das Lackieren polierter Möbel mit Kopallack nicht zu empfehlen, wenn er auch manchem Hausgerät für eine Zeitlang zu besserem Aussehen verhilft. Muß das Möbel später einmal durch den Fachmann wieder in Stand gestellt werden, so ist für diesen Mühe und Zeitverlust bedeutend größer, als wenn das Gerät früher nur auf ganz einfache Weise gereinigt worden ist.

Polierte Möbel werden am besten mit einem feuchten, doch gut ausgewundenen Leder abgewaschen, dann mit einem trockenen Wolllappen (ohne Naht) glänzend gerieben; Flecken werden mit spiritusfeuchtem Lappen entfernt.

Wachstuch, das trüb und fleckig geworden ist, wird zuerst mit Terpentin abgerieben und von den Flecken und Ringen, die sich beim Gebrauch gebildet haben, befreit. Dann verreibt man Bodenwichse darauf und poliert nach, bis die Fläche wieder glänzend wird.

Die Milch soll möglichst immer in den gleichen, peinlich sauber gehaltenen Töpfen bis zum Kochen aufbewahrt werden. In jeder Verletzung der Glasur haftet die Milch, die dann leicht sauer wird, besonders in gegenwärtiger Jahreszeit. Man bewahre sie, ohne daran zu rühren, an möglichst kühlem, geruchfreiem Ort bis zur Verwendung; wenn nötig, stellt man die Töpfe auch in kaltes Wasser. Will die Milch beim Kochen gleichwohl gerinnen, so gibt man eine Prise doppeltkohlensaures Natron hinein und rührt rasch und kräftig um, bis sich die Flüssigkeit wieder verdünnt hat. Wer diese Prozedur nicht zu spät vornimmt, kann die Milch in der Regel noch genießbar erhalten. Wo sich die Milch in rohem Zustande nicht zweckmäßig aufbewahren läßt, muß dieselbe sofort gekocht und dann beim Gebrauch nur wieder heiß gemacht werden. Auf dem Lande, wo kühle Keller zur Verfügung stehen, ist die Gefahr der Milch-Gerinnung nicht so groß.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: *Spinatsuppe, *Rindfleisch mit Guß, Kartoffelstock, Kopfsalat.

Dienstag: Maissuppe, *Tauben aux fines herbes, *Zuckererbsen, Bratkartöffelchen.

Mittwoch: Suppe mit verlorenen Eiern, Leber im Netz, Spinat à la crême, gefüllte Brötchen.

Donnerstag: Gemüsesuppe, *gebratenes Schweinsfilet, Spargeln, *Rhabarberauflauf.

Freitag: Weiße Mehlsuppe, Ochsenzunge mit brauner Sauce, Nudeln, Schokoladencreme.

Samstag: Hirnsuppe, Schafsragout, junge Bohnen, Salzkartoffeln.

Sonntag: Suppe mit Griesklößchen, *Steinbutt auf dem Rost gebraten, Kalbsrouladen, *Steinpilz als Gemüse, *Karmeliter-Torte.

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

Kochrezepte.

Spinatsuppe. Einige Handvoll frischer Spinat werden gelesen, gewaschen, in siedendem Salzwasser 6—8 Minuten gekocht, abgegossen, mit kaltem Wasser abgeschwemmt, gut abgetropft, gröblich zerschnitten und mit ein wenig Petersilie, einer kleinen Zwiebel und etwas Butter über gelindem Feuer durchgeschwitzt, worauf man einen Löffel Mehl darüber stäubt, die nötige Fleischbrühe oder auch nur Wurzelbrühe angießt und die Suppe eine kleine halbe Stunde durch kochen läßt. Man streicht sie nun durch ein Haarsieb, kocht sie mit einem Stückchen frischer Butter, etwas Salz und Muskatnuß mehrmals auf und richtet sie über gerösteten Semmelwürfeln an.

Steinbutt auf dem Rost gebraten. Ein kleiner Steinbutt wird gesäubert, gewaschen, abgetrocknet, über dem Rücken eingekerbt, auf einer Schüssel mit Salz und Pfeffer bestreut und mit vier Löffeln Olivenöl und zwei Löffeln Zitronensaft oder Essig übergossen; wenn er 1—2 Stunden so mariniert worden ist, brät man ihn langsam auf einem großen Rost, wobei man ihn alle 5 bis 6 Minuten umwendet und mit der Marinade bestreicht. Löst sich das Fleisch leicht von den Gräten ab, so ist er gar, wozu etwa drei Viertelstunden erforderlich sind; man legt ihn auf eine Schüssel, garniert ihn mit Petersilie und gibt eine Kapern-Sauce dazu.

Tauben aux fines herbes. 3—4 junge Tauben werden gereinigt, der Länge nach in Hälften zerteilt, mit dem Kotelettenmesser etwas breit geschlagen und mit Salz bestreut; man schneidet einige Schalotten, etwas Petersilie, 8 bis 10 Champignons und 2 Trüffeln ziemlich fein, schwitzt sie in 100 Gr. Butter, tut die Tauben hinzu und dünstet sie unter öfterem Schütteln und Umschwenken des Kasserols weich, nimmt sie heraus, hält sie auf einer Schüssel warm, verkocht die fines herbes mit $^3/_8$ Liter brauner Coulis einige Minuten, schärft die Sauce mit Zitronensaft ab und richtet sie über den Tauben an.

Gebratenes Schweinsfilet. Die Schweinsfilet oder Lenden geben einen zarten kleinen Braten; man befreit sie von allem Fett, häutet sie, spickt sie mit feinen Speckstreifen, salzt sie, legt sie nebst einer kleinen halben Zwiebel in eine Pfanne, übergießt sie mit siedender Butter und brät sie bei gelinder Ofenhitze unter fleißigem Begießen, wobei man hin und wieder etwas kochendes Wasser in die Pfanne nachschüttet.

Rindfleisch mit Guss. Man säubert ein größeres Stück eben gekochtes Rindfleisch von den Knochen, sowie von Haut und Fett, überstreicht es mit geschlagenem Ei, überstreut es dick mit einem Gemisch von geriebener Semmel, feingehackten Kräutern, Chalotten, Salz und ein wenig Muskatnuß, gießt einige Löffel Bouillonfett darüber, tut auch ein wenig Fett in die Pfanne, legt das Fleisch hinein und läßt es in einem sehr heißen Ofen rasch hellbraun werden; man gibt eine Kapern- oder Sardellen-Sauce dazu.

Steinpilze als Gemüse. Man putzt und wäscht frischgesammelte Pilze (alle wurmigen beseitigt man), schneidet sie in ziemlich große Würfel, wäscht sie und schmort sie in kochend gemachter Butter ziemlich weich, wobei man eine geschälte Zwiebel mit hinzutut; dann stäubt man etwas Mehl darüber, gießt ein wenig Fleischbrühe an, würzt die Pilze mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie, dünstet sie vollends weich und serviert sie mit Salzkartoffeln und Beefsteaks, namentlich solchen von gehacktem Fleisch, Koteletten, Fricandellen oder Schinken. Man kann die Pilze auch zuerst eine Viertelstunde in siedendem, mäßig gesalzenem Wasser kochen, das Wasser abgießen, die Pilze in Butter dünsten, mit Mehl anstäuben, mit dem Wasser, worin sie gekocht sind, wieder auffüllen und mit Pfeffer und Petersilie würzen.

Zuckererbsen. Zeit ½ Stunde. 500 Gr. ausgekernte Erbsen, ½ Liter Fleischbrühe, Petersilie, 1 Salatköpfchen, 40 Gr. Butter. — Die Zuckererbsen werden in wenig siedender Fleischbrühe weichgekocht. Der feingewiegte Salatkopf und die Petersilie kommen nach einer Viertelstunde dazu. Die Brühe soll eindünsten. Ist dies nicht ganz geschehen, so wird sie abgegossen. Zuletzt wird die zerstückelte Butter darunter geschwenkt und sofort serviert. Die Butter darf nicht mehr mitkochen. Nach Belieben ein Stückchen Zucker beifügen. Aus „Gritli in der Küche".

Rhabarber-Auflauf. Nachdem man etwa 250 Gr. junge Rhabarberstengel in Stückchen von zwei Centimeter Länge geschnitten hat, dämpft man sie über raschem Feuer mit 125 Gramm gestoßenem Zucker und einem Weinglas voll Wasser unter häufigem Umschütteln in ungefähr 10 Min. weich und läßt sie auskühlen. Indessen rührt man einen Eßlöffel fetten sauren Rahm mit 6 Eidottern, 2—3 Löffeln Zucker und ein wenig gestoßener Vanille oder abgeriebener Zitronenschale eine Viertelstunde recht schaumig, mischt das zu festem Schnee geschlagene Eiweiß zu, füllt die Hälfte der Masse in eine mit Butter bestrichene Form, legt den abgetropften Rhabarber darüber und schüttet die übrige Masse oben darauf, wonach man den Auflauf drei Viertelstunden bei mäßiger Hitze bäckt und sofort serviert.

Moussierende Limonaden. Rezept I: 6 Liter Wasser, 500 Gr. Zucker, 1 Deziliter Essig, 1 Zitrone, 1 kleine Handvoll Lindenblüten oder Hollunderblüten oder von beiden zugleich.

Rezept II: 8 Liter Wasser, 750 Gr. Zucker, 1 Deziliter Essig, 10—12 gequetschte Wachholderbeeren, 100 Gr. Schwarzthee, 1 kleine Handvoll Pfeffermünzblätter, 1 Deziliter Honig, dann 150 Gramm leicht gequetschte frische Früchte, wie Himbeeren oder Johannisbeeren, Erdbeeren, Stachelbeeren oder entsteinte Zwetschgen, Aprikosen, Pfirsiche und dergleichen (auch Marmelade oder Saft.)

Alles zusammen wird in einen Steintopf oder eine Korbflasche gebracht, von der Zitrone die feinabgeschnittene Rinde und der Saft und unter mehrmaligem Umrühren am ersten Tage zwei bis drei Tage an die Wärme gestellt. (Nähe des Ofens oder an die Sonne.) Es tritt Gärung ein. Sobald diese begonnen, was sich durch kleine Bläschen auf der Oberfläche zeigt, wird die Limonade durch ein Tuch geseiht und in solide Flaschen mit oder ohne Patentverschluß abgezogen. In letzterem Falle muß die Flasche gut verbunden werden. Man hebt sie stehend im Keller auf. Nach einigen Tagen Ruhe ist die Limonade gebrauchsfertig. Sie kann aber auch wochenlang aufbewahrt bleiben.

Aus „Gritli in der Küche".

Karmeliter-Torte. 250 Gr. geschälte Mandeln werden der Länge nach in feine Streifen geschnitten und mit 8 Eiern und 250 Gr. Zucker eine halbe Stunde verrührt, mit der feingehackten Schale einer Zitrone und 150 Gr. Mehl gemischt, in eine mit Butter bestrichene und mit gestoßenem Zwieback ausgesiebte Tortenform gefüllt, oben darauf mit Zucker und gehackten Mandeln bestreut und bei mäßiger Hitze sehr langsam gebacken.

Gesundheitspflege.

Sollen Herzkranke Luftkuren machen? Auf diese Frage gibt Herr Professor Dr. med. Eichhorst in seinem Buche „Hygiene des Herzens im gesunden und kranken Zustande" ausführliche Antwort. Sie sei im Interesse der Leser, welche sich in gegenwärtiger Zeit mit der Frage beschäftigen müssen, hiemit wiedergegeben.

„Wer ein behagliches und allen Ansprüchen genügendes Heim besitzt, für den dürften Luftkuren im Sommer wenigstens nicht unumgänglich nötig sein. Anders aber lautet der Rat für solche Kranke, die in unruhigen Großstädten wohnen oder die stark beschäftigt sind und keine Gelegenheit haben, sich viel im Freien zu bewegen und aufzuhalten. Für derartige Leidende wäre ein Sommeraufenthalt an einem fremden Orte schon aus dem Grunde erwünscht, dam't Körper, Geist und vor allem der Herzmuskel einmal eine Zeit lang Ruhe und Erholung fänden. Freilich muß der Aufenthaltsort, wenn er Nutzen bringen soll, mit einer gewissen Vorsicht ausgesucht werden. Eine alte Erfahrung lehrt, daß hoch gelegene Orte von Herzklappenkranken in der Regel nicht vertragen werden, und das eigentliche Hochgebirge mit einer Erhöhung von mehr als 1000 Metern über dem Meere sollte man meiden lassen. Im Hochgebirge stellen sich schon bei manchen Herzgesunden Herzklopfen, beschleunigte Herzbewegung, Druck- und Beklemmungsgefühl in der Herzgegend, unregelmäßige Herzbewegung, Atemnot und Angst ein und diese Störungen pflegen sich bei Herzklappenkranken noch um vieles stärker bemerkbar zu machen. Dazu gesellen sich nun noch häufig Schlaflosigkeit und nervöse Aufgeregtheit hinzu, so daß diejenigen, die sich doch in das Hochgebirge gewagt haben, bald wieder gezwungen sind, niedriger gelegene Gegenden aufzusuchen. Selbstver-

ständlich kommen auch einmal Ausnahmen von der Regel vor. Für Herzkranke ist ein ruhiger Landaufenthalt für den Sommer am geeignetsten, und wenn man diesen mit dem Genuß von Bergluft verbinden will, so findet man dazu in den zahlreichen Sommerfrischen des Mittelgebirges ergiebige Gelegenheit.

Soll der Herzklappenkranke von einem Luftkurort möglichst großen Nutzen haben, so muß man darauf halten, daß der gewählte Ort bequeme und ebene Spaziergänge darbietet und reich an Schatten ist. Spazierwege mit zu häufigem Wechsel zwischen bergan und bergab führen leicht zu Ermüdung des Herzmuskels und ebenso empfindlich erweist sich das Herz gegen strahlende Sonnenwärme. Es verdienen daher Orte mit ebenen Waldspaziergängen einen entschiedenen Vorzug."

Krankenpflege.

Gegen Insektenstiche im Schlunde und Halse, die leicht beim Schlucken von Getränken oder Früchten beigebracht werden können, ist das Salz das beste Heilmittel. Sobald man von einem Stich herrührende Schmerzen spürt, wird ein Theelöffel voll Salz mit Wasser angefeuchtet und langsam verschluckt. Schmerzen und Anschwellung verschwinden dann ziemlich rasch.

Kinderpflege und -Erziehung.

Einseitige Ernährung ist nicht selten die Ursache von Kinderkrankheiten, die den verschiedensten angewendeten Mitteln nicht weichen wollen. Ein anhaltend heftig weinendes Kind, das zudem mit seinen Händchen im Munde herumfährt und entzündetes Zahnfleisch hat, wird in der Regel als zahnend betrachtet und man nimmt an, daß beim erfolgten Durchbruch auch die Schmerzen aufhören werden. Nun stellen sich aber oft statt der Zähne, Schwellungen und Schmerzen in den Gelenken ein und die Pflegepersonen, in der Meinung, das Kind habe sich erkältet und leide an Rheumatismus, wenden Einreibungen, Salben und Umschläge an. Der Zustand des Kindes wird aber nicht besser, im Gegenteil, es schreit bei jeder Berührung und verweigert zu guter letzt auch die Milch. Solche Kinder leiden an Skorbut, mit andern Worten an den Folgen einseitiger Ernährung. Allen Müttern möchte ich deshalb aus meinen reichen Erfahrungen den guten Rat erteilen, das Uebel, das der in der Regel noch zu lange im Soxhlet-Apparat gekochten Milch zu verdanken ist, folgendermaßen zu heben: Man führe eine veränderte Ernährung ein, gebe dem Kinde sofort frische, womöglich ungekochte Milch ohne Zusatz, reiche ihm eine Mittagsmahlzeit aus Kalbfleischbrühe, Griesbrei oder nicht blähenden, nur in Salzwasser abgekochten und dann fein zerquetschten Gemüsen, auch ein wenig Obstsaft, wie die Jahreszeit ihn bietet. Man drückt den Saft irgend einer Frucht in einen Theelöffel und reicht ihn so dem Kinde. Schon in kurzer Zeit wird diese veränderte Lebensweise eine Besserung herbeiführen und die verschiedenen Krankheitsanzeichen werden verschwinden.

Jeder Mutter ist anzuraten, ihrem Kinde vom siebenten Monate an gemischte Kost, mit nicht übermäßig sterilisierter Milch zu geben und sie wird die Erfahrung machen, daß das Kind dabei gedeiht.

Frau M.

Gartenbau.

Arbeitskalender im Monat Mai.

Im Obstgarten macht man fleißig Jagd auf Ungeziefer und schützt die Spaliere möglichst vor Nachtfrösten. An Zwergobstbäumen besorgt man das Ausbrechen unnützer Triebe und das Pinciren.

Im Gemüsegarten werden Gurken, Kürbisse und Melonen ins Freie gesät, Stangen- und Buschbohnen und Gemüsesetzlinge der ersten Aussaat, wie auch Spätkartoffeln angepflanzt und noch Kopfsalat. Monat- und Sommerrettige, verschiedene Kohlarten, Küchenkräuter, Randen, Mangold ꝛc. gesät. Die Erdbeerbeete sind kurz vor der Blüte und auch mehrmals nachher gründlich mit verdünnter Jauche zu begießen, vorzugsweise vor Sonnenauf- oder Niedergang. Man sorge für gründliche Lockerung und bei trockener Witterung für ausgiebige Bewässerung des Bodens und nehme zu letzterem Zwecke möglichst gestandenes Wasser. Wenn Nachtfröste zu befürchten sind, gieße man morgens statt abends. Der Boden ist möglichst unkrautfrei zu halten.

Sobald keine Nachtfröste mehr zu befürchten sind, können die Zimmerpflanzen, welche im Freien fortkommen, ausgepflanzt und Blattpflanzengruppen und Teppichbeete bestellt werden. Man sät Goldlack und pflanzt Canna, Heliotrop, Fuchsien, Dahlien und Pelargonien aus. Der Rasen des Blumengartens ist bei trockenem Wetter gründlich zu bewässern, am besten abends, und im Zeitraum von 8—10 Tagen wird er einmal abgemäht. Die Gartenwege sind sauber und unkrautfrei zu halten.

Um Regenwürmer aus Blumentöpfen zu vertreiben, gibt es kein besseres Mittel, als die Topferde mit Wasser zu tränken, in welchem sich bittere, den Topfpflanzen selbst unschädliche Substanzen in aufgelöstem Zustande befinden. Solche bittere Gießwasser erhält man leicht, wenn man Bitterholz (in jeder Apotheke oder Droguerie erhältlich) zerstößt oder auch Roßkastanien fein zerschneidet und diese Stoffe etwa 20—24 Stunden lang in dem zum Gießen bestimmten Wasser liegen läßt. Ebenso wirksam ist auch ein Aufguß von grünen Wallnußblättern oder der noch grünen Schalen der Wallnüsse mit recht warmem Wasser. Diesen Aufguß läßt man vor dem Gebrauch drei bis vier Tage lang zugedeckt stehen. Wenn man

mit solchen Aufgüssen (auch von der Wermuthpflanze, dem bittern Arn ꝛc.) die Pflanzen begießt, so zeigen sich innert wenigen Minuten alle Regenwürmer an der Oberfläche, wo sie abgelesen werden können.

Frage-Ecke.

Antworten.

33. Ich möchte Ihnen raten, zur sachgemäßen Behandlung Ihrer gesammelten **Bettfedern** die kleine Broschüre kommen zu lassen, die Frau Meier-Streib in Rottweil (Württemberg) über diesen Gegenstand geschrieben hat. Das Büchlein kostet meines Wissens 70 Cts. und ist nur durch die Verfasserin zu beziehen. A. B.

34. Verbrennen Sie die **Knochen** im Herd, stoßen Sie dieselben im Mörser fein und geben Sie das Knochenmehl in die Erde. H.

35. Mit einiger Anleitung, die den Grund zur richtigen Kochkunst legt, kann man sich schon bei fleißigem Studium und viel Uebung im **Kochen** auch allein auf eine gewisse Höhe bringen. Dieser Weg ist aber recht mühsam und beschwerlich und ich würde unter allen Umständen bei einer tüchtigen Hausfrau in die Lehre gehen, wenn ich an Ihrer Stelle wäre! Ihr Bräutigam ist sehr kurzsichtig; es sollte doch im Interesse des jungen Hausstands liegen, wenn die Frau etwas versteht, wenn sie in die Ehe tritt und nicht erst noch lernen muß. Lesen Sie unter allen Umständen „Gritli in der Küche". Marie.

36. **Zitronensirup.** 10 Zitronen werden gewaschen, abgetrocknet, fein geschält, durchgeschnitten und ausgepreßt. Den Rest der Zitronen läßt man 1 Stunde in 1 Liter Wasser kochen, dann filtriert man alles, auch den Saft der Zitronen, und kocht die gewonnene Flüssigkeit mit 750 Gr. Zucker zu Sirup, den man erkaltet in Flaschen füllt. Die Schalen wiege man fein und gebe sie mit gestoßenem Zucker in eine verschließbare Glasbüchse. H.

37. Wenn Sie sich nicht entschließen können, sich von Grund aus zu reformieren, so rate ich Ihnen, an dem **Reformleibchen,** das Sie haben, vier Knöpfe anzubringen und die entsprechenden Knopflöcher in die Unterkleidung zu machen. Vorher würde ich aber die Bündchen der Unterröcke und Beinkleider abtrennen (sie sind für das Anhängen doch zu eng geworden!) dann erweitern Sie also so viel wie nötig den Taillenumfang, belegen inwendig mit einem etwa 3—4 Ctm. breiten Bande und bringen die Knopflöcher an, dann gehts gewiß. Dies ist natürlich nur da möglich, wo das Reformleibchen die frühere Länge der Taille hat, ist es dagegen kurz, also in halber Höhe der Brust abgeschlossen, so können Sie sich dadurch helfen, daß Sie einen rundgeschnittenen, der Taillenweite entsprechenden, lose anliegenden Gürtel, der bis zur früheren Taillenlänge reicht, anfertigen. Oben würden Sie dann den Gürtel an Ihr kurzes Reformleibchen anknöpfen, unten die Knöpfe anbringen und die Unterkleider anhängen. Dieser Gürtel könnte, damit Sie nicht täglich so viel Einknöpfarbeit zu besorgen haben, oben immer am Leibchen bleiben; unten natürlich müßten Sie jeden Tag ein- und ausknöpfen. Selbstverständlich muß der Gürtel auch vorne schließen, wenn das Reformleibchen dort schließt. Sie können sich bei kurzem Reformleibchen auch dadurch helfen, daß Sie vorne etwa 3—4 Cm. links und rechts vom Schluß, ebenso hinten rechts und links von der Rückenmitte 4 Cm. breite Patten ansetzen und diese bis zur normalen Taillenlänge weiterführen, wo sie wieder Knöpfe bekommen und die Unterkleider aufnehmen. Am angenehmsten zu tragen sind natürlich die Unterkleider, welche auch bis zur halben Höhe hinaufgehen. In ein Reformleibchen umwandeln kann man auch ein Korsett, dessen untere Hälfte man wegschneidet, immerhin aber die soeben beschriebenen Patten stehen läßt (wenn man die Unterkleider noch wie früher tragen will). Man faßt dann alles hübsch ein und bringt vorher zwei Achselträger in passender Länge an, die eventuell aus dem Abfall von unten hergestellt werden können. Wer noch ein übriges tun will, näht rings herum eine hübsche Spitze und das Reformmieder, das natürlich nirgends einengt und drückt, zudem hübsch aussieht, ist fertig. Wer ein bischen denken will, kann sich ohne große Kosten reformieren!

Eine,
die den Anfang auch schon gemacht hat.

37. Ich gebe Ihnen recht gerne einen guten Rat in Bezug auf Ihre **Kleidung.** Ohne je krank gewesen zu sein, bin ich längst zur vernünftigen Idee gekommen, das Korsett ganz zu beseitigen. Natürlich verträgt man es dann nicht mehr, die Jupons auf den Hüften zu tragen, sondern die Achseln helfen dem Gewicht der Kleider nach. Da Sie also für die Unterkleider ein Reformleibchen haben, so setzen Sie Ihre obere Kleidung ebenfalls in Reform um. Die Arbeit ist nicht sehr groß und läßt sich successive machen. Die Reformkleidung zu tragen, ist für mich von ganz unschätzbarem Wert. Fassen Sie Mut und lassen Sie sich bekehren wie eine

„Glückliche Reformierte".

Fragen.

38. Wie reinigt man **Cocosläufer?** Besten Dank zum voraus für die Auskunft.

Eine Abonnentin.

39. Wie werden schwarzseidene **Bänder** gewaschen? Marie.

40. Da ich im Sinne habe, nächstens neben dem gewöhnlichen Kochherd mit Holzfeuerung noch einen andern **Kochapparat** anzuschaffen, so möchte ich anfragen, ob vielleicht jemand Auskunft geben könnte, welcher Apparat den Vorzug verdient, der gewöhnliche Petrolapparat, der schon viel angepriesene Reliable-Gaspetrolherd oder vielleicht der Ardent? Für gefl. Auskunft besten Dank zum voraus. Eine Abonnentin.

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