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

Band: 11 (1904)

Heft: 16

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: 29.07.2025

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

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

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.

№ 16. XI. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 26 Nummern. | **Zürich,** 6. August 1904.

Träume nicht immer von Taten,
Die du einst später wirst tun.
Sorge dich nicht um die Saaten,
Die in der Erde noch ruhn.
Zähme dein stolzes Verlangen,
Tu' was die Stunde gebeut,
Und du brauchst nimmer zu bangen,
Daß dich dein Leben einst reut.

Cornelia v. Machern.

Die Hygiene des Obstes.

Von Dr. med. Ehlers.

(Nachdruck verboten.)

Man braucht nicht Anhänger der Pflanzenkost zu sein, um sich an den herrlichen Gaben der Natur zu erfreuen, welche Sommer und Herbst uns in reicher Fülle bringen, der Früchte, welche in Gärten und Feldern für uns heranreifen. Mit den prächtigen, auch in ihrer äußeren Erscheinung uns herrlich anmutenden Erdbeeren, welche uns schon der Mai bietet, beginnt die Freude am Obste und dauert fort bis zu den Aepfeln, welche im Herbste ihre volle Reife entwickeln und uns bis in den Winter erfreuen, abgesehen von den Früchten, welche aus südlichen Gegenden zu uns geschafft werden und beinahe das ganze Jahr hindurch zu haben sind, den Orangen, Ananas 2c. Und wenn sich Alt und Jung über diese Herrlichkeiten der Natur freuen, so hat der Hygieniker seine besondere Freude daran, denn der Genuß des Obstes ist sehr gesund.

Freilich heißt dies nicht etwa: Obst ist nahrhaft. Der Nährwert des Obstes ist im Gegenteil sehr gering; wer sich lediglich vom Obste ernähren wollte, müßte unglaubliche Mengen davon verzehren. Denn wenn man erwägt, daß das Eiweiß ein Hauptbestandteil der Kost, besonders bei körperlich arbeitenden Personen ist, so müßte etwa ein Arbeiter ca. 12 bis 15 Kilogramm Obst täglich verzehren, um die für ihn notwendige Menge Eiweiß zu sich zu führen, wobei noch zu bemerken ist, daß gerade die populärsteu Obstsorten die geringste Eiweißmenge haben, während Kürbis und Melone den größten Eiweißgehalt besitzen.

Die hygienische Bedeutung des Obstes liegt also auf einem anderen Gebiete, als dem der Ernährung des Körpers, vielmehr darin, daß das Obst eine Reaktion in demselben hervorruft, die ja bei vielen Obst-

sorten sich recht deutlich in einer Beförderung des Verdauungsprozesses bemerkbar macht. Indessen täuscht man sich über die Bedeutung, die das Obst für die Verdauung hat, sehr oft. Keineswegs wirken alle Obstsorten verdauungsbefördernd, einige haben sogar die gegenteilige Wirkung, was indessen keineswegs heißen soll, daß sie nicht doch eine gesundheitliche Wirkung in anderer Weise ausüben und eine Reaktion im Ernährungsprozeß hervorrufen, die so wohltätiger Art ist, daß man ganze Obstkuren einführte.

Verdauungsbefördernd sind vornehmlich diejenigen Obstsorten, welche einen starken Säuregehalt haben und vorwiegend sauer sind, insbesondere also Johannisbeeren und Stachelbeeren, während die gegenteilige Wirkung die vorwiegend süßen Obstsorten ausüben: Erdbeeren, Birnen, Pfirsiche und ganz besonders die Heidelbeeren, die von allen Obstsorten den stärksten Korngehalt haben und die meiste Asche besitzen.

Der hauptsächlichste Nährwert des Obstes besteht in dem reichen Zuckergehalt desselben und sind zuerst die Weintrauben, nächstdem die süßen Kirschen und sodann die Birnen am nahrhaftesten. Indessen ist es, wie gesagt, keineswegs gut, Obst, welches es auch sei, zu einem beträchtlichen Teile der täglichen Nahrung zu machen; dies kann nur allenfalls bei den Weintrauben der Fall sein, welche bei den sogenannten Weintraubenkuren von den sich denselben unterwerfenden Personen bis zu 4 und 5 Kilo genossen werden.

Ist also das Obst wenn auch im allgemeinen keine nahrhafte, so doch sehr gesunde und zweckdienliche Kost, so kann es aber auch sehr schädlich wirken, wenn es in zu großen Mengen und unreif genossen wird, da sich der nachteilige Einfluß des großen Säuregehaltes im Magen bemerkbar macht. Das unreife Obst enthält dazu reichlich Stärkemehl, welches sich mit fortschreitender Reife in Zucker verwandelt, welcher dann die Säure verdeckt, die sich daher in unreifen Früchten um so bemerkbarer macht. Insbesondere sollen Kinder nur völlig ausgereiftes Obst bekommen, aber auch vor Fallobst sollten sich dieselben hüten, da es oft faulig und zur Nahrung unbrauchbar ist.

Ganz besonders streng ist den Kindern zu verbieten, Kerne von Kirschen, Pflaumen, Zwetschgen, Pfirsichen und Aprikosen herunterzuschlucken. Einerseits können bei ganz jungen Kindern Erstickungen erfolgen, aber auch andere schwere Leiden. Die Kerne setzen sich im Blinddarm fest, so daß lebensgefährliche Operationen vorgenommen werden müssen.

Aepfel und Birnen sollten von den Kindern niemals ungeschält genossen werden. An den Schalen haften, wie nachgewiesen, oft schon, wenn sie noch am Baume hängen, schädliche Pilzkeime, die der Gesundheit mindestens nicht zuträglich sind. Noch schlimmer ist's aber mit dem Obst, das durch zahlreiche Hände ging. Außerdem aber enthält auch die Schale die meisten unlöslichen Substanzen des Obstes, die dem Körper absolut keinen Nutzen bringen.

Auch bei anderen Obstsorten ist es, zumal bei Kindern, angebracht, daß man sie vor dem Genusse abwischt oder abwäscht und bei denjenigen Obstsorten, deren Schalen schwer verdaulich sind, daß die Kinder veranlaßt werden, diese nur auszusaugen und nicht herunterzuschlucken. Dies ist zum Beispiel bei den Stachelbeeren und Weintrauben der Fall. Auch von hartschaligen Pfirsichen und Aprikosen sind die filzartigen Schalen zu entfernen.

Nicht selten bekommen Personen, welche hierzu zwar disponiert sind, von gewissen Obstsorten Ausschläge und Blutandrang. Das erste ist zum Beispiel sehr viel beim Genuß von Erdbeeren der Fall, die bei den betreffenden Personen, insbesondere bei Kindern, oft aber auch bei Erwachsenen, die kräftig und im allgemeinen durchaus gesund sind, einen roten Frieselausschlag erzeugen, der einige Stunden lang anwährt. Hat man bis jetzt auch noch keineswegs schädliche Folgen andauernder Art bei diesem Ausschlage beobachtet, so daß kein Grund vorliegt, sich deshalb zu ängstigen, so ist es doch immerhin zu empfehlen, daß Personen, die derartige Folgen vom Obstgenuß bei sich beobachtet haben, sich der betreffenden Obstsorten enthalten, denn es ist immerhin möglich, daß bei auftretenden anderen Leiden jene Ausschläge Komplikationen hervorrufen können.

Auf die Frage: „Wann soll man Obst essen?" lautet die Antwort vom Standpunkt des Hygienikers: Stets, nur nicht bei nüchternem Magen und nicht unmittelbar vor und nach reichlichem Wassergenuß. Das letztere erklärt sich schon daraus leicht, daß die Hauptbestandteile des Obstes (80—90 % desselben) Wasser sind. Die wasserreichsten Obstsorten sind Melone, Kürbis, Erdbeeren, Himbeeren und Stachelbeeren; den geringsten Wassergehalt haben Weintrauben, Heidelbeeren und Kirschen. Am besten ist der Obstgenuß als Zuspeise zu anderen Mahlzeiten und als Beschluß derselben zu empfehlen, einerseits als ein die Verdauung regelndes Gegengewicht für die anderen Speisen, anderseits aber auch als desinfizierendes, Zähne, Mundhöhle und Rachen reinigendes Mittel.

Es hat unbedingt seine äußerst weise Begründung, daß schon die alten Völker gern Obst als Nachtisch aßen und daß diese Sitte sich bis in unsere Zeit wohl erhalten hat. Diejenigen Völker, welche die Sitte befolgen, haben im allgemeinen bessere Zähne, als andere Völker, welche sie nicht kennen. Bei den Franzosen insbesondere gilt das Obst als Nachtisch selbst bei der ärmeren Bevölkerung als allgemein üblich und wenn auch nur eine ganze Familie sich mit einem einzigen, in sechs Teile zerlegten Apfel begnügen sollte. Und tatsächlich sind in Frankreich Zahn- und Mundkrankheiten nicht so verbreitet, wie bei uns, wo das Obst als Nachtisch nur die Tafel der besser situierten Bevölkerung ziert, statt dessen freilich Obst vielfach zwischendurch als Näscherei verzehrt wird. Hat es da auch immerhin seine gesundheitlichen Vorteile, so hat solcher Obstgenuß bei Kindern doch vielfach auch den Nachteil, daß derselbe ihnen den Appetit zu den regelrechten Mahlzeiten verlegt und demgemäß das wenig Nährwerte enthaltende Obst an die Stelle nützlicherer und wertvollerer Nahrung tritt.

Ganz besonders empfehlenswert ist reichlicher Obstgenuß bei Gichtleiden, wie denn auch gegen diese vielfach Weintrauben- und Zitronenkuren empfohlen werden, auch bei Darmleiden und chronischen Stuhlverstopfungen. Doch sind Obstkuren niemals ohne Befragung des Arztes und ohne seine Anleitung vorzunehmen.

Entschieden gewarnt muß noch vor der Unsitte werden, die Kerne von Kirschen, Pflaumen 2c. aufzuknacken und den mandelartigen Inhalt zu verzehren, der ein Gift enthält und, in größeren Mengen verzehrt, schädigende Wirkung ausübt. Blutarmen sind reichliche Mengen Obstes, insbesondere des sauren Obstes, entschieden zu widerraten, ebenso wie bei verschiedenen anderen Leiden (z. B. Zuckerkrankheit), die Diät, Enthaltsamkeit von Obst vorschreibt. Indessen soll unsere hygienische Betrachtung im allgemeinen nicht für Kranke bestimmt sein, denen ja der Arzt sicherlich bestimmte Normen vorschreibt, sondern für die Gesunden, und diesen kann nur zugerufen werden:

„Eßt Obst!"

Ueber das Aufbewahren der Speisen im Sommer.

Jede Hausfrau weiß, daß die Speisen sich im Sommer schnell zersetzen, daß sogar der Eisschrank oder das Aufbewahren in Eis die Verderbnis nicht sehr lange aufhalten kann. Vergiftungsfälle, die durch „Speisegift" hervorgerufen werden, sind nicht selten — das sogenannte Wurstgift, Käsegift, Fischgift 2c entwickelt sich auf den betreffenden Eßwaren sehr leicht und rasch. Die Ursache ist überall dieselbe. Die größere Wärme der Luft befördert die Entwicklung von Fäulnisbakterien, jene mikroskopisch kleinen unsichtbaren Pilze, die einen günstigen Nährboden überall finden, so z. B. im Staub, in den Küchenabfällen, im Kehricht, in längere Zeit ungereinigt dastehenden Tellern und Kochgeschirren 2c. Wenn auch in einer gut in Stand gehaltenen Küche das sofortige Reinigen gebrauchter Kochtöpfe und Eßgeschirre Regel und Gesetz ist, so muß ganz besonders im Sommer das Augenmerk darauf gerichtet werden. Das Wohlbefinden, ja das Leben der ganzen Familie hängt davon ab. Man nehme zur gründlichen Säuberung heißes Sodawasser, spüle lauwarm aus

und trockne gut ab. In den Schränken, wo Speisen aufbewahrt werden, ist die Reinigung immer erschwert, da wir mit Holzbrettern zu rechnen haben; diese müssen oft abgewaschen, gut getrocknet und womöglich mit Wachstuch belegt werden. Gläserne Schränke (oder Glasplatten statt Holzbrettern), wie sie die Aerzte zur Aufbewahrung ihrer Instrumente brauchen, wären auch in der Küche am Platze, vorderhand hat sich die Hausfrau aber immer noch mit dem schwerer sauber zu haltenden Holze zu begnügen.

Im Sommer empfiehlt sich, „ohne Resten" zu kochen, d. h. dafür zu sorgen, daß keine Ueberbleibsel von der Mahlzeit aufbewahrt werden müssen. Schon vom Mittag bis zum Abend können Speiseresten verderben. Fische und Fleisch und unter den Gemüsen die Kohlrabi, die Schotenerbsen zersetzen sich sehr rasch. Aus diesem Grunde ist Fleischsalat für den Abendtisch aus Resten der Mittagsmahlzeit hergestellt, im Sommer nicht anzuraten.

Wo man nicht frisches Fleisch auftischen kann, ist ein Eiergericht mit Salat zu empfehlen oder andere leicht zu bereitende Abendgerichte. Wer kalten Aufschnitt liebt und nicht Gefahr laufen will, verdorbene Ware zu essen, wähle vorzugsweise solchen von gut geräucherten Würsten. Bei nur schwach oder gar nicht geräucherten läuft man leicht Gefahr, seiner Gesundheit zu schaden, wenn man diese Fleischwaren nicht aus einem sehr gangbaren Geschäft, das den Vorrat rasch absetzen kann, bezieht.

Man hüte sich ebenfalls vor dem Genuß von altem Käse, der auch Vergiftungs-Erscheinungen, schweren Magen- und Darmkatarrh hervorrufen kann. Dieses sogenannte Käsegift (Tyrrotoxin) ist auch in verdorbenem Schlagrahm und Vanille-Glace gefunden worden; an letzterer war also nicht die Vanille, sondern der Rahm schuld.

Im Sommer soll die Hausfrau beim Einkauf aller Nahrungsmittel strenge auf gute und frische Ware sehen. Frisches Fleisch hat eine hellrote, kräftige Farbe und ist geruchlos. Will man Hackbraten oder Fleischbouletten bereiten, so hacke man das Fleisch im Sommer selbst.

Fische kaufe man nur lebend oder dann in ganz frischem Zustande.

Auf dem Lande wird es der Hausfrau, die ihren Tisch mit Fleisch bestellen muß, oft sehr schwer gemacht, immer frische Ware zu bringen. Zur Aufbewahrung von Fleisch empfiehlt sich hier, solches in ganz frischem Zustand in ein reines weiches Tuch einzuschlagen, in einen Kasten zu legen, der an einem kühlen Orte steht und das Stück ganz mit kühlem Sande zu überschütten. Schon das Einschlagen von Fleisch in ein mit Molken angefeuchtetem Tuch schützt vor dem Verderben. Andere legen das Fleisch in saure Milch, die alle zwei Tage erneuert wird, auch in Kaffee, der zwei Tage an der Luft gestanden und so sein Aroma verloren hat. Auch Fische lassen sich, wenn sie ausgenommen, gut getrocknet und in ein Tuch gewickelt worden sind, auf Steinen liegend an kühlem Ort aufbewahren, wenn sie, wie das Fleisch, gut mit Sand bedeckt werden.

B.

Haushalt.

Eier aufzubewahren. Die „August-Eier" eignen sich am besten zur Aufbewahrug. Warum? Weil man womöglich von den letzten Eiern aufbewahrt, welche die Hühner vor der Mauser noch legen. Sollen aber die Eier wirklich längere Zeit frisch und gut bleiben, so kommt es nicht nur auf die Anwendung einer vorteilhaften Konservierungsmethode, sondern zu allererst darauf an, ob die Eier auch vorher schon möglichst frisch und gesund sind. Haben wir einen eigenen Hühnerhof und sind wir entschlossen, Eier für den Winter aufzubewahren, so müssen wir 1. unbefruchtete auswählen, da sich solche länger halten; 2. die Hennen nur mit gutem, immer frischem Futter und reinem Wasser versehen, denn das Füttern halb verdorbener, sehr starker und leicht in Säuerung oder Zersetzung übergehender Futterstoffe übt auch einen nachteiligen Einfluß aus auf die Güte der Eier; 3. müssen die Eier wennmöglich sogleich nach dem Legen den Nestern entnommen werden, denn wenn z. B. eine Henne nur eine Stunde lang darauf gesessen, ist das Ei zur Konservierung schon nicht mehr tauglich.

Der Zweck des Konservierens ist der, durch Luftdichtmachen der Schale das Eindringen von Luft und Feuchtigkeit ins Ei-Innere und dadurch die Fäulnis derselben zu verhindern. Von all den vielen, bisher angewandten Mitteln hat sich bis jetzt die konzentrierte Wasserglaslösung am besten bewährt. In 10 Liter heißem Wasser

werden 1 Kilo Wasserglas aufgelöst und die Lösung noch warm (ja nicht heiß) über die hiezu berechneten fünfzig Stück in passendes Gefäß eingelegten Eier geschüttet. Das Wasserglas bildet nämlich mit dem Kalk der Schale eine Kieselverbindung, wodurch der luft- und wasserdichte Verschluß hergestellt wird. Nach einer Stunde nimmt man die Eier wieder aus der Lösung, läßt sie trocknen und bewahrt sie dann an einem kühlen, trockenen Orte auf. Wasserglas ist billig und in jedem größern Drogueriegeschäfte oder auch in den meisten Apotheken erhältlich.

Die Fliegenplage wird besonders auf dem Lande, nicht minder auch in der Stadt bei Zuckerbäckern, Metzgern, Wurstgeschäften, überhaupt in Handlungen mit Nahrungsmitteln im Sommer oft unerträglich. Das beste Mittel dagegen ist Reinlichkeit und starkes Lüften der Räume. Wo den Fliegen ungehindert der Zutritt und die Eierablage an Speisen und deren Ueberresten möglich ist, da darf man sich nicht wundern, daß die Vermehrung der Plage mit jedem Tage zunimmt. Die Lüftung der Räume hat spät am Abend, während der Nacht und bis zeitig in der Frühe zu erfolgen, d. h. man läßt die Fenster über Nacht offen und schließt sie am Morgen oder hängt Fliegengitter ein.

Gardinenbrände löschen sich schnell und leicht, wenn kein Schlauch zur Hand ist, indem man sofort Haarbesen in Wasser taucht und damit immer erneuert von oben herab über die Vorhänge hinunterstreicht. Muß man sie durchaus herunterreißen, dann drückt man stärker an; hat man aber nur oben oder an der Seite Flammen, so bewältigt diese das herabrieselnde Wasser. Die brennenden Fetzen werden natürlich an der Erde ausgegossen. So kommt man bei solchem kleinen Brande noch mit Besen, Schüsseln und Kannen mit Wasser aus.

Cigarrenasche als Putzmittel. Gold- oder Silbersachen, welche ihr schönes, glänzendes Aussehen verloren haben, erhalten ihren früheren Glanz zurück, wenn man etwas Cigarrenasche auf ein wollenes Läppchen nimmt und sie damit abreibt. Sofort verschwindet jedes trübe Aussehen und die Gegenstände sind rein und fleckenlos wie neue.

Kupfer, Messing, Britannia, Nickel und das in neuerer Zeit so bekannt und beliebt gewordene Mexikosilber werden ebenso behandelt. Bei den ersteren wird der Glanz noch erhöht, wenn man die Cigarrenasche mit einigen Tropfen Petroleum mengt (so daß ein dicker Brei entsteht) und damit die Gegenstände abreibt, nachdem man die Masse mit einem Flanellläppchen aufgetragen und einige Zeit hat wirken lassen. Darauf mit lauem Wasser nachspülen und gut abtrocknen.

Auch die bekannten weißen Flecken, welche so oft auf polierten Möbeln entstehen und so schwer zu bekämpfen sind, schwinden beim Abreiben mit Cigarrenasche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: *Petersiliensuppe, *Roastbeef, gebratene Kartoffeln, Kopfsalat.

Dienstag: Julienne-Suppe, Gulasch, braungedünstete Kohlrabi.

Mittwoch: Gerstensuppe, Schweinskoteletten mit Bohnen, *Himbeerbrötchen.

Donnerstag: Klare Fleischsuppe, Rindfleisch mit Cornichons, *Wirsing, Salzkartoffeln, Heidelbeerkompott.

Freitag: Kartoffelsuppe, Filet mit Maccaroni, *Pfirsichglace.

Samstag: Brotsuppe, Kutteln à la Wiel, Erbsen mit gebähten Brotschnitten, Salzkartoffeln, Aprikosenauflauf.

Sonntag: Königinsuppe, *Schellfisch mit feiner *Senf-Sauce, Kalbskopf, *Pilz-Koteletten, Stachelbeertorte, Kopfsalat.

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

Kochrezepte.

(Alle Gerichte, zu deren Herstellung eine Zugabe von Wein notwendig ist, können auch mit alkoholfreiem Wein oder Zitronensaft gesäuert werden.)

Petersiliensuppe. Ein eigroßes Stück Butter wird zerlassen. Man läßt drei Eßlöffel Mehl darin ziehen, dann fügt man zwei bis drei Eßlöffel ganz fein gewiegte Petersilie hinzu, läßt diese samt dem Mehl noch etwas ziehen, füllt einen bis zwei Liter Wasser auf, salzt, kocht die Suppe durch und fügt zum Schluß einen Theelöffel Fleischextrakt bei.

Schellfisch mit feiner Senfsauce. Man tut 70 Gr. Salz in 2½ Liter Wasser, läßt das Wasser heiß werden, gibt den gut gesäuberten, geschuppten und gewaschenen Fisch hinein, bringt das Wasser rasch zum Kochen und nimmt den Fisch dann nach etwa 10 Minuten heraus, sobald das Fleisch sich leicht von den Gräten ablöst. Man legt ihn auf eine Schüssel, garniert ihn mit Petersilie und gibt Salzkartoffeln und eine holländische oder Senf-Sauce dazu. Ist der Fisch nicht ganz frisch, so muß er eine Stunde gewässert werden.

Feine Senfsauce. Zwei gewaschene, entgrätete, feingehackte Sardellen, zwei rohe Eigelb, zwei knappe Eßlöffel Senf, zwei kleine geriebene Zwiebeln, zwei Eßlöffel gutes Salatöl, zwei Eßlöffel Essig, eine gute Messerspitze feines Salz, ein kleiner Eßlöffel Kapern. — Man mischt Eigelb, Sardellen, Senf, Zwiebeln und Salz, rührt langsam und abwechselnd auch Essig und Oel darunter, bis die Sauce die richtige Konsistenz hat. Man versucht während dem Rühren ob sie genügend Salz hat.

Roastbeef. Zeit 1—1½ Stunden. 1½ Kilo Nierstück, 60 Gr. Fett, 40 Gr. Speck, 1 Karotte, Zwiebel, Salz, Pfeffer, 2 Deziliter Rotwein 3 Deziliter Fleischbrühe, 1 Eßlöffel Olivenöl,

2 Deziliter sauren Rahm. Das Fleisch (weniger als 1½ Kilo sollten für Roastbeef nicht genommen werden) wird anhaltend geklopft, enthäutet und mit Olivenöl bestrichen, mit Salz und Pfeffer eingerieben und gebunden. Das Fett wird auf dem Herde heiß gemacht, über das in die Bratpfanne gelegte Fleisch mit den Zutaten: Karotte, Zwiebelscheibe, Speck ꝛc. gegossen und alles zusammen in den sehr heißen Bratofen geschoben, unter öfterm Begießen braun gebraten. Dann gießt man das Fett ab und fügt die Flüssigkeit warm zu; wenn wieder alles im Kochen ist, wird der saure Rahm in einigen Malen über das Roastbeef gestrichen und vollends gar gebraten. Roastbeef muß innerhalb zart und rosa aussehen und schmeckt auch kalt sehr gut.

Aus „Gritli in der Küche".

Pilz-Koteletten. (Russisches Rezept.) Man putzt und zerschneidet frische oder getrocknete Pilze, brüht sie mit kochendem Wasser ab und läßt sie abtropfen. Dann hackt man sieben bis acht Sardellen recht fein, ebenso zwei Zwiebeln, welche man in Butter gelb schwitzt, und vermischt dies mit den ebenfalls fein gehackten Pilzen, ¼ Liter süßem, Rahm oder Milch, 80 Gr. Butter, vier Eiern einigen Eßlöffel geriebener Semmel, dem nötigen Salz und Pfeffer und nach Belieben etwas Muskatnuß. Man läßt die Masse etwas stehen und formt dann Koteletten davon, die man auf beiden Seiten in Butter bratet.

Esdragon-Essig zu Salaten und Saucen. 3 Hände voll abgestreifte Esdragonblätter werden in einem ½ Liter Essig 3 Tage an der Sonne destilliert, dann durchgeseiht und in Flaschen verkorkt.

Wirsing. (Kohl). Für ein feineres Gericht eignen sich am besten kleine, feste Köpfchen. Man trennt die äußeren Blätter ab, bis man das gelbe Herz behält, reinigt dies, schneidet die dickeren Rippen etwas ab, wäscht den Wirsing gut und kocht ihn in siedendem Wasser weich, ohne ihn zerfallen zu lassen. Mittels Schaumlöffel nimmt man die Köpfchen heraus und läßt sie ablaufen. Dann macht man Butter oder Fett heiß, dämpft etwas kleingeschnittene Zwiebel darin dunkelgelb, nimmt sie mit dem Schaumlöffel heraus und bratet einen Löffel Mehl darin hellgelb. Nun gibt man Salz, wenig Pfeffer und Muskat hinzu und füllt mit Bouillon auf, läßt diese Sauce tüchtig durchkochen, legt den Wirsing wieder hinein, begießt ihn häufig mit der Sauce und richtet an.

Pfirsichglace mit Rahm. Man läutert 200 Gr. Zucker in ¼ Liter Wasser, kocht zwölf halbierte, abgeschälte, recht reife Pfirsiche nebst ihren blanchierten Kernen darin unter fortdauerndem Umrühren zu Brei und reibt denselben durch ein Haarsieb; dann schlägt man sechs Eidotter, ¼ Liter süßen Rahm und 100 Gr. Zucker über gelindem Feuer bis zum Kochen, schlägt es wieder etwas kalt, vermischt es mit dem Pfirsichbrei und füllt alles in die Gefrierbüchse.

Himbeerbrötchen. 4—5 Eier und 500 Gr. Zucker werden zusammen gut gerührt, 500 Gr. Mehl und auf jedes Ei einen großen oder zwei mittlere Löffel voll frische oder eingemachte Himbeeren darunter gerührt, löffelweise auf das Kuchenblech gesetzt und im Ofen gebacken.

Eingemachte Früchte.

Himbeeren ganz aufzubewahren. Recht frische, tadellose Himbeeren werden lagenweise mit gestoßenem Zucker in Verschlußgläser gefüllt; diese werden sofort geschlossen, eine Viertelstunde im Dunst gekocht, im Wasser erkalten lassen, dann an kühlem Orte aufbewahrt. Die Himbeeren bleiben auf diese Weise längere Zeit wie frische.

Beeren-Marmelade. Erd-, Himbeeren und Johannisbeeren eignen sich in guten Jahren vorzüglich zu doppelter Verwendung, indem man sie nicht auspreßt, sondern nach kurzem Aufkochen nur den besten Saft klar ablaufen läßt und zu Gelee verwendet. Der Rückstand wird mit 250 Gr. Zucker auf 500 Gr. Früchte noch gut durchgekocht und eignet sich prächtig zum Füllen von Kuchen oder Omeletten. (Will man die Marmelade erst im Winter verwenden, so gebe man etwas mehr Zucker dazu.) R.

Brombeerkonfitüre. Auf 500 Gr. Beeren rechnet man das gleiche Gewicht gestoßenen Zucker, erliest die Beeren und vermischt sie mit dem Zucker, setzt das Kasserol über das Feuer und läßt sie eine Viertelstunde lang, ohne mit dem Löffel umzurühren oder abzuschäumen, unter beständigem sanftem Rütteln des Kasserols kochen, füllt sie nach dem Erkalten in die Gläser und überbindet dieselben mit Blase. Ein anderes Verfahren besteht darin, ein den Beeren gleiches Gewicht Zucker zum Breitlauf zu sieden, die Brombeeren fünf Minuten darin kochen zu lassen, dann behutsam herauszunehmen und in die Gläser zu legen, den Zucker zu dickem Sirup einzusieden und ausgekühlt darüber zu schütten, worauf man die Gläser mit Blase verbindet.

Melonen mit Zucker einzumachen. Eine große reife, aber noch harte Melone wird geschält, am besten in etwas abgerundete Stücke zerteilt, mit 250 Gr. gestoßenem Zucker überstreut und 2 Stunden zugedeckt auf Eis oder sehr kaltes Wasser gestellt. Hierauf kocht man einen Sirup aus ½ Kilo Zucker und reichlich ¼ Liter Wasser, schäumt ihn gehörig ab und schüttet ihn auf die Melonenstücke, kocht ihn am folgenden Tage wieder auf, gießt ihn über die Früchte, siedet am dritten Tage den Sirup mit den Melonenstücken zusammen auf, legt letztere in die Büchsen und übergießt sie mit dem dick eingekochten, erkalteten Zuckersaft, wonach man die Büchsen zubindet und aufbewahrt.

Fruchtpasten. Johannisbeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Aepfel, Aprikosen und Pfirsiche können zu Fruchtpasten Verwendung finden. Erstere werden roh durchgetrieben, letztere in Zuckerwasser weich gesotten. Auf 500 Gr. Obst oder Fruchtmark kommt 625 Gr. Zucker. Auf dem Feuer röstet man die Masse bis man sie fast trocken

anrichten kann. In gestoßenem Zucker werden Pasten geformt oder Formen ausgestochen und auf dem Herd abgetrocknet.

Mirabellen-Konfitüre. Aus 1 Kilogramm recht reifer Mirabellen entfernt man die Kerne, läutert 1 Kilogramm Hutzucker mit fast 1/2 Liter Wasser, schäumt ihn gut ab, tut die Mirabellen hinzu, siedet sie völlig weich, nimmt sie heraus, legt sie in einen Steintopf, siedet den Zucker-Sirup zu dicker Gelee ein, schüttet ihn heiß über die Früchte, bindet den Topf dann gut zu und bewahrt ihn an einem kühlen Orte auf. — Oder man kernt die Mirabellen aus, nimmt auf jedes Kilogramm Früchte 1/2 Kilogramm Zucker, läutert ihn zu Sirup, kocht die Pflaumen dann so lange darin, bis der Saft geleeartig dick geworden ist, richtet an, bindet sie zu und hebt sie an einem kühlen Orte auf.

Gartenbau.

Arbeitskalender im Monat August.

Im August sät man Kabis, Schwarzwurzeln, Spinat, Nüßlisalat, Endivien zum überwintern, gegen Ende des Monats auch Wintersalat. Leergewordene Beete werden übersetzt mit Kohl, Rosenkohl, Randen 2c. Nach dem Setzen ist reichlich zu gießen, bis die Setzlinge angewachsen sind. Ganz besonders die Kohlarten bedürfen großer Feuchtigkeit. Die Ungeziefervertilgung muß fortgesetzt werden, auch darf es am Hacken und Jäten nicht fehlen. Obstwildlinge werden okuliert, Bäume gestützt und aufgebunden und an den Spalierreben die Beischosse ausgebrochen. Die reifenden Weintrauben werden von den Insekten und Vögeln durch Netze und Säckchen geschützt.

Im Blumengarten macht man Stecklinge von Geranien, Fuchsien 2c., zerteilt und verpflanzt Staudengewächse; Zwiebelgewächse, wie Lilien, Kaiserkronen, Traubenhyazinthen werden aus dem Boden genommen, von der Brut gelöst und wieder gepflanzt. Rosen veredelt man auf das schlafende Auge und macht jetzt noch eine Aussaat von Stiefmütterchen und Silenen.

Frage-Ecke.

Antworten.

57. **Tuch- und Halbtuchresten** in allen Farben können Sie auf verschiedene Art verwenden; zu Boden- und Fensterteppichen braucht es einen ziemlichen Vorrat, man kann aber auch ganz gut ein Streifenmuster davon anfertigen und abwechselnd mit solchen noch andere einfarbige Streifen z. B. von Möbelstoff oder Plüsch folgen lassen. Oder Sie nehmen starken Stoff von der gewünschten Größe als Unterlage und setzen die aus den Tuchresten gleichmäßig in Form kleiner Schindeln geschnittenen und mit roter Wolle in verschiedenen Nüancen eingefaßten Läppchen von außen beginnend dachziegelartig darauf, so daß jede zweite Tour versetzt und die dritte vielleicht etwas kleiner als die vorhergehenden ist. In der Mitte kann man einen Katzenpelz oder eine Kreuzstichstickerei anbringen und der Teppich ist fertig. Soll er besonders warm sein, so richtet man sich beim Ausfüllen darnach. Zu Fensterkissen, Decken oder Rückenkissen macht man aus kleinern oder größern Drei- und Vierecken, die man sich genau nach einem Muster schneidet. Zusammenstellungen, die ganz unregelmäßig oder nach alter Mode auch regelmäßig sein dürfen; die einzelnen Stücke werden zuerst mit farbiger Wolle languettiert oder umhäkelt oder direkt mit der Nähmaschine oder spitzer Häkelnadel verbunden. Nach Belieben werden auch einige Stücke derart bestickt, daß es sich auf dem Ganzen zuletzt als Zeichnung ausnimmt.

Alle möglichen Resten, auch übrige Wollresten der verschiedensten Farben lassen sich auch zu kleinen Ueberraschungen für die Kinder verwenden; manche Ausschmückung braucht schon die Puppenstube; der Puppenwagen bekommt eine gestreifte Plüsch- oder Tuchdecke aus hell- und dunkelfarbigen Streifen, der Gaul des Jüngsten eine karrierte mit den Initialen darauf; der Lastwagen und das Eselein wollen sicher auch mit hübschen „Bletzliteppichen" geschmückt sein u. s. w. Die Phantasie hilft Ihnen nun wahrscheinlich noch eine Menge brauchbarer Dinge ausfindig machen, die man aus dem Restenvorrat herstellen kann, je nachdem man über viel oder wenig Zeit verfügt. Selbstredend müssen die Tuchresten vor dem Zuschneiden glatt und nicht zu dünn sein.

R.

58. Sind alle Vorbedingungen richtig erfüllt, um beim **Einmachen** die Früchte haltbar zu machen, so begeht man noch oft einen Fehler beim Zubinden der Gläser. Die letzteren sollen nämlich ganz voll sein; wenn zwischen Rumpapier und Pergament noch Luft ist, so hat diese in den meisten Fällen das Grauwerden der Früchte verursacht. Diese Luft müßte man eventuell noch im Augenblick des Zuschließens durch Schwefeln verdrängen. Am Grauwerden der eingemachten Früchte kann aber auch das Kochen schuld sein. Kurzes Kochen, wie man es dem Aroma halber vorzieht, verträgt sich nicht mit Zuckersparnis und jedenfalls nicht mit längerem Aufbewahren. In manchen Jahren sind sämtliche Früchte so wasserhaltig, daß längeres Kochen unbedingt notwendig ist und nimmt man Wasser dazu, so muß also auch dieses verdunsten. Ich nehme womöglich niemals Wasser (außer zum Vorkochen bei Gelee, dann aber ziemlich viel, damit der Saft, wenn er mit dem Zucker aufwallt, recht gründlich abgeschäumt werden kann, bis er ganz klar ist. Bei Anwendung von gestoßenem und gesiebtem Zucker hat man den Vorteil, weniger lange am Herde stehen zu müssen. Es kommt aber auch in Frage, ob Sie mit Gas, Kohlen oder Holz kochen. Bei letzterem darf man sich nicht so genau an die im Rezept vorgeschriebene, für Kohlenherde berechnete Zeit halten, vielmehr dem Auge und der Erfahrung, die man

in andern Fällen machte, auch etwas zutrauen, dann wirds gewiß gelingen. Dann gilt es auch die Gläser und Steintöpfe vor dem Einfüllen gut zu reinigen und zu trocknen und erst nach völligem Erkalten zuzubinden, bei der Hitze also erst am nächsten Tage. Der Aufbewahrungsort soll kühl sein. Wir stecken alles in's Ofenloch! R.

60. Suchen Sie Ihren **Theebedarf** zu decken, indem Sie junge Brombeerblätter sammeln (die Zeit der Lindenblüten ist nun vorüber) auch Pfeffermünze gibt einen sehr angenehmen wärmenden Thee. Holunderblütenthee wird mehr als Arzneimittel gebraucht. Ich rate Ihnen, im Herbst recht viele Hagebutten zu sammeln. Diese Kerne geben einen, nach meinem Geschmack, ganz vorzüglichen Thee, wenn sie recht lange gekocht worden sind. Theetrinkerin.

61. Sie sind ganz recht berichtet, junge Frau. Solche **Wasserschiffaufsätze** auf leere Gasapparate und Herde sind erhältlich und sollen, dem Vernehmen nach, sehr zweckentsprechend sein. Auch **Tellerwärmer,** bei Gasherden verwendbar, sind zu haben. Wenden Sie sich an die Firma Emil Bernhard, Seilergraben 67, Zürich. Die Tellerwärmer sind meines Wissens zum Preise von 6 Fr. zu beziehen, die Wasserschiffe je nach Material zu 30 und 45 Franken. Zürcherin.

62. Ich gebe Ihnen nachstehend gerne ein paar **Tomatenrezepte** an:

Gefüllte Tomaten. 6—8 große, reife Tomaten höhlt man behutsam aus, indem man ein zwei Centimeter großes Stück um den Stiel herum abschneidet und die Kerne nebst einem Teil des Marks mit dem Stiel eines Kaffeelöffels herausholt, ohne die Außenseite der Früchte zu beschädigen. Dann bereitet man eine Farce, indem man 60 Gr. Speck und 6 Champignons, 1 Handvoll Petersilie, 3 Chalotten und 1 Zweigelchen Thymian sehr fein hackt, mit Pfeffer und Salz würzt, diese Mischung 5 Minuten über gelindem Feuer verrührt und mit drei zerquirlten Eidottern mischt. Man füllt die Tomaten damit, stellt sie nebeneinander in ein Kasserol oder eine Sautirpfanne, gießt etwas feines Salatöl in dieselbe, überstäubt das ganze mit geriebenem und durchgesiebtem Weißbrot und brät sie so 10—15 Minuten über raschem Feuer, bräunt sie von oben mit einer glühenden Schaufel und begießt sie beim Anrichten mit Fleischbrühe.

Tomaten-Omeletten. 4—6 große, sehr reife Tomaten werden gebrüht geschält, durch ein Sieb gestrichen und mit 1/4 Liter Milch, 2—3 Löffeln Mehl, 7 Eiern und etwas Pfeffer und Salz tüchtig zerquirlt, worauf man aus dem Teige auf die gewöhnliche Art Omeletten von beliebiger Stärke bäckt, die man übereinanderlegt oder auch zusammenrollt.

Tomaten-Sauce. Ein Dutzend reife Tomaten werden in Hälften zerteilt und die Samenkörner nebst den wässerigen Teilen mit einem Löffel herausgenommen, worauf man die Hälften mit 1/8 Liter starker Fleischbrühe, einem Stückchen Butter, einem halben Theelöffel Salz und einer Messerspitze Cayennepfeffer weichdünstet, durch ein Sieb streicht, mit einem Glase Weißwein nochmals aufkochen läßt und mit ein wenig gelber Mehlschwitze verdickt.

Tomaten-Püree, zu gebratenem Rindfleisch, Hammel-, Schweine- oder Kalbfleisch, Koteletten und dergleichen. Ein Dutzend reife Tomaten, aus denen man die Kerne entfernt hat, werden in Stücke geschnitten und mit 3—4 Löffeln kräftiger Fleischbrühe, sowie etwas Salz und Cayennepfeffer, einer Zwiebel, einem Bündel Petersilie, einem Lorbeerblatt und einem Thymianreischen langsam gedämpft, bis sie ganz weich sind. Dann nimmt man die Zwiebel, die Petersilie, den Thymian und das Lorbeerblatt heraus, streicht die Tomaten durch, zerläßt 40 Gr. Butter in einem Kasserol, rührt einen halben Eßlöffel Mehl hinein, tut einige Löffel Fleischbrühe oder fetten Rahm, sowie den Fruchtbrei hinzu, verrührt das Püree 5—6 Minuten über dem Feuer und richtet es an.

63. Ein Rezept zum Einmachen von **Bohnen** haben Sie jedenfalls im letzten Ratgeber gelesen. Ich gebe Ihnen nachstehend noch eines an, das ich dem „Gritli in der Küche" (zweiter Teil von „Wie Gritli haushalten lernt" von Frau Coradi-Stahl) entnommen habe. Dieses treffliche Buch ist mir mit seinen vielen guten Ratschlägen ganz unentbehrlich geworden.

Bohnen in Salz. Auf 1 Kilo Bohnen 50 Gramm Salz. Junge Bohnen werden von Spitzen und Faden befreit, entweder blanchiert oder roh in Steintöpfe oder Holzkübel eingeschichtet und lagenweise das Salz darübergestreut. Zu unterst und an den Wänden werden gewaschene Rebenblätter gelegt und auch auf die oberste Schicht kommt Salz, dann Rebenblätter und zuletzt ein reines Tuch. Die Bohnen werden mit einem passenden Brettchen und einem Stein beschwert. Sollte sich nach einigen Tagen nicht so viel Lake gebildet haben, daß sie darüber steht, so muß mit gekochtem und erkaltetem Salzwasser (auf 1 Liter 100 Gr. Salz) nachgeholfen werden. Nach 3—4 Wochen soll die Gärung beendigt sein. Dann werden Tuch und Brettchen gut gereinigt, die oberste Schicht entfernt und nachher die Bohnen wieder beschwert. — Mangels Rebenblätter können auch große Kohlblätter verwendet werden.

Frau Annemarie.

Fragen.

64. Könnte mir vielleicht eine Blumenfreundin sagen, wie man die **Veilchen** behandeln muß, damit sie jedes Jahr blühen? Sie begrenzen eine Rabatte und zeichnen sich durch Ueppigkeit der Blätter aus. Ob man dem wohl abhelfen kann durch Kurzschneiden und Düngen im Frühling nach dem Blühen oder geschieht es erst gegen den Herbst? Besten Dank für guten Rat! R.

65. Wüßte mir wohl ein Frauenheimchen ein gutes Mittel, um den **Holzwurm** fern zu halten, der sich in den bessern Möbeln häuslich niederlassen möchte? Besten Dank zum voraus!

Eine Ratlose.