

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

Band: 11 (1904)

Heft: 18

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: 27.07.2025

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



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

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 Bäderstrasse 58, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

Nr. 18. XI. Jahrgang.

Erscheint jährlich in
26 Nummern.

Zürich, 3. September 1904.

Der Welt mehr geben, als sie uns gibt,
Die Welt mehr lieben, als sie uns liebt,
Nie um den Beifall der Menge werben,
Macht ruhig leben und selig sterben.



*** Unsere Nahrungsmittel. ***

In der Sprache des Volkes heisst jeder Stoff ein Nahrungsmittel, der Hunger und Durst zu stillen vermag. Nach dem wissenschaftlichen Begriff ist ein Nahrungsmittel das, was dem Blute seine verloren gegangenen wesentlichen Bestandteile ersetzt. Die Nahrungsmittel bestehen aus Nahrungsstoffen. Unter letztern sind alle diejenigen Verbindungen zu verstehen, welche entweder den wesentlichen Blutbestandteilen gleich oder ähnlich genug sind, um sich durch die Verdauung in dieselben umzuwandeln. Je leichter die Nahrungsstoffe in den Verdauungsfüssigkeiten gelöst und in Blutbestandteile umgewandelt werden können, um so grösser ist ihre Verdaulichkeit.

Das Fleisch des Ochsen veranschaulicht die Zusammensetzung aller anderen Fleischarten. Die eiweissartigen Stoffe des Ochsen-

fleisches sind der Faserstoff der Muskeln und das eigentliche Eiweiss. Seine rote Farbe verbankt das Fleisch allein dem Blut, das in seinen zahlreichen Blutgefässen enthalten ist. Dieses Blut aber enthält Eiweiss, Blutbläschenstoff, Faserstoff und eine Spur von Käsestoff und zu allen diesen eiweissartigen Verbindungen gesellt sich noch der eisenhaltige Farbstoff des Blutes.

Wenn man ein Stück Fleisch in kochendes Wasser bringt und es lange genug in der Siedehitze verweilen lässt, gerinnen die löslichen eiweissartigen Stoffe. Der Farbstoff des Blutes bekommt eine braune Farbe, indem er sich bei der Siedehitze zerlegt; dabei verliert seine Löslichkeit im Wasser. Es lösen sich die Bindefasern, weil sie sich durch das Kochen in Leim verwandeln. Die Fette schmelzen. Weil das Eiweiss in den äussern Schichten durch das siedende Wasser sogleich gerinnt, bildet es eine schwerer durchdringliche Decke um die innern Teile. Deshalb bleibt ein grosser Teil der löslichen Nahrungsstoffe, welche unter günstigen Verhältnissen das Wasser dem Fleisch entziehen würde, in diesem zurück. Aber die Hitze pflanzt sich nach innen fort. Jeder

Fleischbündel umgibt sich gleichsam mit geronnenem Eiweiß und so gibt das Fleisch verhältnismäßig nur wenig von seinen Bestandteilen an das Wasser ab. Mit den Nahrungsstoffen aber behält es nicht nur seine Nahrhaftigkeit, sondern auch seinen Geschmack. Deshalb siedet das Wasser, aus dem die Hausfrau ein saftiges, wohlgeschmeckendes, gehaltreiches Fleisch erhalten will, bevor sie das rohe Stück hineintaucht.

Nicht so, wenn es sich um die Bereitung einer kräftigen Brühe handelt. Wenn das Fleischstück mit kaltem Wasser aufgesetzt wird, das man allmählich erwärmt, dann sind ihm die löslichen Nahrungsstoffe entzogen, bevor das Eiweiß gerinnen konnte. Aber dieses geht dann selbst in das Wasser über. Wir erhalten in diesem Falle dann eine Lösung, in welcher veränderte Eiweißstoffe, Fleischstoff, Fleischbasis und Fleischsäure, Leim und Milchsäure neben Salzen enthalten sind, während Eiweißflöckchen und geschmolzene Fette — die bekannten Fettaugen — ungelöst in der Flüssigkeit umherschweben. Solche Fleischbrühe ist nahr- und schmackhaft, das Fleisch aber ist um so ärmer und zäher, je langsamer erhitzt und je länger auch nachher noch die Einwirkung des siedenden Wassers fortgesetzt wurde.

Essig macht das Fleisch in ähnlicher Weise leichter verdaulich wie das Kochsalz, welches die Eiweißkörper auflöst. — Sind große Fleischstücke nach dem Kochen oder Braten im Innern noch blutig, so rührt dies daher, daß der Farbstoff des Blutes sich erst dann in einen braunen Körper zerlegt, wenn die Wärme über 70 Grad gesteigert wird; die im Innern noch blutigen Teile haben also jenen Wärmegrad nicht erreicht.

Schweinefleisch ist reicher an Fett, dagegen ärmer an eiweißartigen Körpern als Ochsenfleisch, wenn auch der letztere Unterschied nicht bedeutend ist. Das Fleisch junger Tiere ist ärmer an Faserstoff als das der erwachsenen, dagegen reicher an löslichem Eiweiß, an leimgebenden Fasern und Wasser und deshalb auch zarter. Durch jenen Reichtum an Leim erklärt es sich, daß die Brühe von Kalbfleisch und Schaffleisch rascher steif

wird als die von Ochsen, denn der Leim ist es, der beim Erkalten in der Brühe zu Gallerte geseht.

Die Eingeweide verschiedener Tiere, die häufig gegessen werden, sowie Leber, Hirn, Nieren und Milz schließen sich in den Eigenschaften ihrer Bestandteile sehr nahe an das Fleisch an. Leber, Milz, Hirn und Nieren zeichnen sich durch großen Reichtum an löslichem Eiweiß aus. In den Knochen sind die stickstoffhaltigen Nahrungsstoffe fast nur durch leimgebendes Gewebe vertreten.

Kein anderes Nahrungsmittel vereinigt so vollständig die Vorzüge des Fleisches in sich, als die Eier unseres Geflügels. Dotter und Eiweiß bestehen hauptsächlich aus eiweißartigen Körpern, der Dotter aus Dotterstoff, dessen Sauerstoffgehalt den des Eiweißes übertrifft, das Eier-Eiweiß aus löslichem Eiweiß, das etwas mehr Schwefel enthält als die gleichnamige Verbindung des Blutes und aus einem sehr schwefelreichen, schwerlöslichen, eiweißartigen Körper, der in der Gestalt von Häutchen Zellen bildet, die das lösliche Eiweiß umschließen. Das Eiweiß des Eies ist reicher an Wasser als der Dotter; während dieser nur etwas mehr als zur Hälfte aus Wasser besteht, sind im Eiweiß vier Fünftel Wasser vorhanden. Um so reicher ist der Dotter an Dotterstoff und Fett.

Je reicher unsere Fleischgerichte an löslichem Eiweiß, je ärmer sind sie an Faserstoff und Fett, desto leichter sind sie verdaulich. So ist das Fleisch von Tauben und Hühnern verdaulicher als das Kalbfleisch, Kalbfleisch verdaulicher als die Muskeln von Ochsen, Hammeln und Rehen. Der Reichtum an Fett ist die Ursache, warum die Muskeln von Schweinen und Gänsen zu den schwerverdaulichsten Fleischgerichten gehören und umgekehrt verdanken die meisten Arten des Wildbrets ihre Vorzüge dem geringen Fettgehalt, der sie von dem Fleisch unserer gemästeten Haustiere unterscheidet.

Das Fleisch der Fische müßte man, da es verhältnismäßig arm an Faserstoff, aber reich an löslichem Eiweiß ist, für leicht verdaulich halten, allein das phosphorhaltige Fett der Fische macht sie schwer lös-

lich in den Verdauungssäften. Das Gleiche läßt sich sagen vom Hirn und der Leber aller Wirbeltiere. Das Fleisch, das nicht mit zu vielem Fett gebraten wird, ist stets verdaulicher als gekochtes. Weichgekochte Eier werden leichter gelöst als harte. Da aber gelöstes Eiweiß durch die Säure des Magensaftes gerinnt und nachträglich wieder gelöst wird, tut das Hartkochen, wenn es nicht übertrieben wird, der Verdaulichkeit der Eier keinen erheblichen Eintrag. Das Fleisch, welches am reichsten an eiweißartigen Körpern, ist auch das nahrhafteste, darum sind Rehfleisch und Ochsenfleisch nahrhafter als Kalbfleisch und Kalbfleisch viel nahrhafter als Fisch. Dagegen übertrifft das Fleisch von Tauben und Hühnern an Nahrhaftigkeit das Ochsenfleisch, dem es im Gehalt an eiweißartigen Körpern nicht nachsteht und in der Verdaulichkeit den Vorrang abgewinnt. Schweinefleisch ist aus doppeltem Grund weniger nahrhaft als Ochsenfleisch, weil es weniger reich an eiweißartigen Verbindungen und durch seinen übergroßen Fettgehalt viel weniger verdaulich ist.

Fleisch und Gemüse ist eine so allgemein verbreitete Verbindung von Speisen, daß man sich der Vermutung nicht erwehren kann, das eine werde durch das andere ergänzt. Und in der Tat, wenn man die Zusammensetzung unserer Kohl- und Krautarten, des Spinats, des Salats und der Spargeln betrachtet, so findet man, daß neun Zehntel ihres Gewichts aus Wasser bestehen, dagegen aber das lösliche Eiweiß in ihnen sehr schwach vertreten ist. Wohl aber enthalten die Blätter und Schößlinge, welche wir als Gemüse benutzen, organische Säuren, die Spargeln und die meisten Kohlarten Äpfelsäure. In den Spargeln gesellt sich ein eigentümlicher Stoff zur Äpfelsäure, der Spargelstoff, der durch seinen Stickstoffgehalt ausgezeichnet ist. In Weißkraut und Spargeln, Salat und Rosenkohl herrscht das Kali bedeutend vor, während im Spinat Natron dem Kali das Gegengewicht hält. Viel Kalk und Bittererde zeichnen den Rosenkohl aus und in den Stengeln und Blättern des Salats, in

Spargeln und Blumenkohl hat man Spuren von Mangan gefunden, einem Metall, das mit dem Eisen größte Ähnlichkeit besitzt. Während die Gemüse dem Blute nur wenig zuführen, wie es die kraftlosen Muskeln der von Kräutern lebenden Tropenvölker beweisen, helfen sie schon im Verdauungskanal die Eiweißkörper des Blutes lösen und nachdem sie in unser Blut gelangt sind, vermögen sie das Eiweiß und den Faserstoff in flüssigem Zustand zu erhalten.

Der Zellstoff mancher Kohlarten gehört zu den schwerverdaulichen Nahrungsmitteln und erklärt die blähende Wirkung, welche sie auf schwache Verdauungsorgane ausüben. Von den übrigen Kohlarten zeichnet sich das Sauerkraut aus, das wegen seines Gehalts an Milchsäure zu den leicht verdaulichen Speisen gehört. Mit Unrecht steht dieses Gemüse im Ruf der Schwerverdaulichkeit, den ihm Schweinefleisch und hartgekochter Erbsenbrei, die so häufig mit demselben gegessen werden, zugezogen haben.

Der Mensch wird durch bloße Gemüse nur auf kurze Zeit gesättigt, denn Blut und Gewebe werden dadurch nur spärlich mit Eiweiß versorgt. Durch den Genuß von Gemüse aber wird die Verdauung des genossenen Fleisches erleichtert.

Daß man Kaffee, Thee oder Schokolade im gewöhnlichen Leben als Getränk betrachtet, die einander bis auf einen gewissen Grad ersetzen können, hat einen guten chemischen Grund: alle drei enthalten eine stickstoffhaltige Basis, welcher sie einen Teil ihrer Eigentümlichkeiten verdanken. In den Kakaobohnen, aus denen die Schokolade bereitet wird, findet sich außer dem Kakao-stoff Eiweiß, Talg und Delfstoff, Gummi und Stärkemehl, ein roter Farbstoff und ein wenig Wasser.

Die gerösteten Kaffeebohnen unterscheiden sich von den rohen durch ihr geringeres Gewicht bei größerem Umfang. Ein sehr reichlicher Eiweißgehalt macht die Schokolade zu einem nahrhaften Getränk. Obgleich Thee und Kaffee für sich nicht unverdaulich sind, so stören sie doch leicht die Verdauung eiweißartiger Stoffe. Darum ist Milch in Kaffee und Thee schwerer

verdaulich, als wenn sie allein getrunken wird und nur schwarzer Kaffee ist wirklich im Stande, nach Tisch die Verdauung zu fördern, indem er die Absonderung der lösenden Säfte vermehrt. Der übermäßige Genuß des Kaffee's hat aber Schlaflosigkeit und einen Zustand von Aufregung zur Folge; es entsteht dadurch ein Gefühl von Unruhe und Hitze, Angst und Schwindel. Mit dem Kaffee au lait, diesem beliebten Labetrunk unserer Frauenwelt, sei nun für heute das Kapitel „Unsere Nahrungsmittel“ abgeschlossen. M.



»»» Traubenkuren. «««

Infolge des außergewöhnlich heißen Sommers kann dieses Jahr früher als in andern Jahrgängen mit den Traubenkuren begonnen werden. Jedermann weiß, daß die Trauben, mäßig genossen, kühlend und durststillend auf den Organismus einwirken, den Appetit erhöhen und die Tätigkeit der Nieren und des Darms anregen. Wird beim Traubengenuß die übrige Nahrung herabgesetzt, so wird die Ernährung des ganzen Körpers vermindert; reicht man aber kräftige Kost (Fleisch und Fett) dazu, so ist eine beträchtliche Vermehrung des Körpergewichts zu erwarten. Will man also mit der Traubenkur den Organismus kräftigen, so ist mit dem mäßigen Genuß der Trauben (ca. 2 Kilo täglich) eine reichliche Fleischnahrung zu verbinden. Wer mit einer solchen Kur beginnt, Sorge dafür, daß die Verdauungsorgane sich in gutem Zustande befinden, damit sie den an sie gestellten höheren Anforderungen genügen können. Während dieser Kur genieße man nur süße, sehr zuckerhaltige Trauben. Große gesundheitliche Vorteile bringen diese Kuren den blutarmen, skrofösen, mageren, schlecht genährten Personen auch nach Fiebern und bei Frauenkrankheiten, die auf Blutarmut beruhen.

Wer eine lösende, die Darmtätigkeit fördernde Wirkung der Traubenkur im Auge hat, also z. B. bei Blutzudrang zum Unterleib, bei Hartleibigkeit, Hämorrhoiden, Hy-

pochondrie, Gicht und Katarrhen der Atmungsorgane u. wird mit Vorteil eine Kur mit sehr reichlichem Traubengenuß bis 4 Kilo täglich machen. Dazu sind mehr säuerliche Trauben zu empfehlen. Die Diät muß dabei in magerer Kost bestehen, man genießt wenig Fleisch und meidet Butter und Fett. Diese Traubenkuren schließt man mit gutem Erfolg vorangegangenen Kuren mit Mineralwässern an.

Man beginnt in der Regel mit dem täglichen Genuß von $\frac{1}{2}$ —1 Kilo Trauben und steigt erst allmählich mit dem Quantum. Am besten tut man, drei Hauptmahlzeiten aus Trauben zu halten: am Morgen, vormittags und gegen den Abend. Die Hälfte der ganzen Tagesmenge fällt auf den Morgen und wird nüchtern genossen. Nur Kranke mögen vorerst ihr Frühstück zu sich nehmen und eine Stunde später ihre Trauben essen. Viele ertragen sie zwar bei Anfang der Kur morgens früh nicht. Werden Sie nüchtern genossen, so nimmt man das leicht verdauliche Frühstück eine Stunde später ein (Brot, Thee, dünne Schokolade oder eine leichte Suppe). Ein Viertel der Tagesmenge an Trauben folgt vormittags, eine Stunde vor der Mittag Mahlzeit; das letzte Viertel fällt auf die Nachmittagsstunden und muß spätestens eine Stunde vor dem Nachtessen zu sich genommen werden.

Der Traubensaft enthält auf 1000 Teile im Durchschnitt 800 T. Wasser, 218 T. Zucker, 7 T. Säure, 13 T. Eiweiß und 3 T. Salze. Der Gehalt an Traubenzucker variiert sehr, je nach der Gegend und auch den Bitterungsverhältnissen, unter denen die Trauben gewachsen sind. Bedenkt man nun, welche Menge wichtiger Nährstoffe und Flüssigkeiten man dem Körper täglich während einer Traubenkur zuführt, so liegt klar zu Tage, daß sie auf Blut und Säfte, überhaupt auf alle Organe des Körpers gesundheitlich großen Einfluß ausüben müssen. Wer glaubt, seinem Organismus durch eine Traubenkur neue Kräfte zuführen oder Krankheiten vorbeugen zu können, tut gut, sich vorher mit seinem Arzte zu beraten und seine Vorschriften genau zu befolgen.



Haushalt.



Am Springen der Gläser beim Sterilisieren ist laut „Frischhaltung“ in den meisten Fällen die verkehrte Handhabung schuld. Entweder sind die Gläser beim Einfüllen oder beim Einstellen ins Wasserbad oder beim Herausnehmen einem zu jähen Temperaturwechsel ausgesetzt worden oder äußere Einwirkungen (Stoß oder dergleichen) haben das Springen verursacht. Das letztere dürfte besonders dann in Frage kommen, wenn die Arbeit des Sterilisierens nicht von der Hausfrau ausgeführt wird.

Vielfach werden heiße Materialien in die kalten, statt in die vorgewärmten Gläser gefüllt, dann werden diese kalt in das Wasserbad, welches der Zeitersparnis wegen schon vorher auf 50–60 Grad erhitzt wurde, gestellt und es werden die heißen Gläser im Apparat dem Wasserbade entnommen und statt auf den Tisch, wo kein Zug herrscht, auf den zugigen, manchmal sogar mit Steirfliesen gedeckten Boden gestellt. Dies sind dann die Ursachen des Springens.

Das wird viel zu oft übersehen und allzugern verkannt.

Besonders ist die Gefahr beim Herausnehmen der Gläser aus dem heißen Wasserbad dann vorhanden, wenn man den Bügelverschluß anwendet und die Gläser statt in die gleichzeitig herausgenommenen Schutzkörbchen auf einen kalten Gegenstand stellt, wobei wir nicht unerwähnt lassen wollen, daß es beim Einzelverschluß manchmal übersehen wird, eine Topfeinlage oder die Schutzkörbchen zu benutzen. Steht das Glas auf dem Boden des Kochgefäßes, so muß es springen.

Undurchsichtig macht man fensterscheiben auf folgende Weise: Man rührt arabischen Gummi in kochendem Wasser klar. In einem zweiten Gefäß macht man, gleichfalls in kochendem Wasser, eine starke Lösung von Bullrichsalz und setzt dieser irgend einen Farbstoff zu. Dann gießt man beide Lösungen zusammen und rührt sie bis zum Erkalten. Das Ganze trägt man mit einem weichen Pinsel gleichmäßig auf und läßt es trocknen.

Um **Marmorplatten** auf Holz zu befestigen, wird pulverisierter Gips in's Wasser gegossen (nicht umgekehrt) und zu einem dünnflüssigen Brei gerührt. Dieser Brei wird dann rasch, ehe er fest wird, in dünnflüssigen Tischlerleim gegeben und die Marmorplatte mit der Masse bestrichen. Dann wird sie gut auf den Unterfuß gedrückt und beschwert. Nach 24 Stunden ist die Platte fest mit dem Holze verbunden.

Blutflecken in Taschentüchern, Wollschachen, darf man niemals sofort mit Seife einreiben. Die Flecken werden dadurch fast unauslöschlich. Weißzeug weicht man in Regenwasser, in Ermangelung dessen in erst reinem, dann mit etwas Soda versetztem Wasser ein. Die Flecken sind dann mit Leichtigkeit mit Schmierseife zu entfernen. Bei

Wollzeug genügt ein kürzeres oder längeres Einweichen in Regenwasser, das oft zu wechseln ist. Bei kleineren Flecken ist dabei das Einweichen in einem Seifenschälchen zu empfehlen, damit sich die Nässe nicht zu weit ausdehne. Alte Blutflecken sind selbstverständlich schwieriger zu entfernen als frische.



* * Küche. * *



Speiserezept für die bürgerliche Küche.

Montag: *Tomatensuppe, Rindsbraten, feine Wasserzuppen, gemischter Salat.

Dienstag: Gerstensuppe, Schweinsfüße in brauner Sauce, Bohnen, Salzkartoffeln.

Mittwoch: Brotsuppe, *Gulasch mit Kartoffeln, Eierhabe, *Reineklaudencompott.

Donnerstag: Flädchensuppe, Schafbraten, *gefüllter Kopfsalat, Pflaumentörtchen.

Freitag: Mehlsuppe, grillierte Kalbsbrust, *Kürbisgemüse, *Omeletten mit Kalbsherz.

Samstag: Luftsuppe, *Braisiertes Huhn mit Reis, Gurkensalat.

Sonntag: Tapiokasuppe, *gedämpfter Hase, Kartoffelstock, *Obstkuchen.

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

Kochrezepte.

Alkoholhaltiger Wein kann zu süßen Speisen mit Vorteil durch alkoholfreien Wein oder wasser- verdünnten Sirup und zu sauren Speisen durch Zitronensaft ersetzt werden.

Tomatensuppe. Zutaten: 40 Gr. Butter, 1 Zwiebel, 10 geviertelte Tomaten, Salz, 100 Gramm trocken geröstetes Weißbrot oder 100 Gr. Reis, 15 Gr. Fleischextrakt, Pfeffer. — Zwiebel und Tomaten werden 10 Minuten in der Butter geschwitzt, knapp 2 Liter kochendes Wasser, das nötige Salz, das Weißbrot oder der Reis dazu getan und die Suppe 35 Minuten gekocht. Sie wird durchgestrichen, mit Pfeffer gewürzt, mit dem aufgelösten liebigen Fleischextrakt durchgekocht und über verlorenen Eiern angerichtet.

Braisierte Hühner. Junge, gut gefäuferte Hühner werden inwendig mit Salz bestreut und mit einem Stückchen frischer Butter (etwa 30 bis 40 Gramm) gefüllt, dressiert auf der Brust mit Zitronensaft eingerieben, mit einigen Speckscheiben belegt und in einem Kasserol mit festschließendem Deckel nebst etlichen Speck- und Schinkenscheiben, zerschnittenem Wurzelwerk, sehr wenig Gewürz, Salz und einem kleinen Kräuterbündel mit soviel Fleischbrühe übergossen, daß sie knapp davon bedeckt werden, worauf man sie über gelindem Feuer langsam weichdämpft. Noch wohlgeschmeckender wird dies Gericht, wenn man Zwiebeln, Wurzelwerk, etwas feingehackten Speck und rohen Schinken über mäßigem Feuer eine Weile röstet, hierauf mit guter Fleischbrühe eine reichliche halbe Stunde verkocht und diese Brühe dann durch ein Sieb

über die Hühner gießt, die man darin weichdünstet. Die Bräile benützt man zur Bereitung von verschiedenartigen Saucen oder Gemüsen, nachdem man sie entfettet und mit einer Mehlschwitze verdickt hat; so kann man Austern-, Estragon-, Kräuter-, Trüffel-, Champignon-, Tomaten-, Zitronen-, Sardellen-Sauce daraus herstellen oder gefüllten Kopfsalat, Blumenkohl, Spargel, Reis zc. darin weichdünsten.

Gedämpfter Hase. Der gut vorbereitete Hasenrücken wird gepickt, in Portionenstücke geschnitten und in Butter angebraten. Dann macht man in einem irdenen Kochgeschirr Butter und Speckscheiben heiß, fügt die nun gesalzenen Hasenstücke, sowie etwas Mehl und wenn vorrätig zwei Löffel sauren oder süßen Rahm dazu. Hierauf verschließt man das Kochgeschirr und verklebt die Fuge ringsum mit einem Papierstreifen. Der Inhalt wird auf mäßigem Feuer zirka 2—2½ Stunden weichgekocht und der Hase mit den Speckscheiben auf eine heiße Platte hübsch angerichtet, während man den Fond im Kochgeschirr gut auflöst, die Sauce aufkocht, durch ein Sieb streicht, nötigenfalls verdünnt oder entfettet und vor dem Anrichten mit einigen Tropfen „Maggi Würze“ kräftigt. Zu diesem Gericht kann auch ein älterer Hase Verwendung finden.

Gulasch (vorzüglich schmeckend und sehr ausgiebig). 1 Kilo Rindfleisch ohne Bein (Schwanzfeder oder Lendenstück) wird in Streifen, wie Leber, geschnitten. Dann viel fein geschnittene Petersilie, 3—4 in runde Rädchen geschnittene Rübli, Lauch und Zwiebel. Alles ist gut durcheinander zu mischen. Die Kartoffeln halbiert man nur. Eine tiefe Email- oder Bruntruterfasserole belegt man gut mit Ochsenmark; dann kommt eine Lage Fleisch, eine Lage Grünes (gemischt), 1 Lage Kartoffeln, auf die flache Seite gelegt. Pfeffer und Salz wird darüber gegeben, nach Belieben auch Paprika, und so fortgefahren bis alles aufgebracht ist. Die Kartoffeln kommen zuletzt und noch wenig Ochsenmark. Nun wird ein Schöpflöffel gute Fleischbrühe dazu gegossen und mit einem festschließenden Deckel zugebedt, auf der Herdplatte oder auf schwacher Gasflamme weichgekocht.

Kürbisgemüse. Kochdauer 1 Stunde. Frischer Kürbis wird geschält, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten. Man setzt sie in kochendem Salzwasser, dem etwas Essig und Fleischbrühe zugegeben ist, auf, kocht sie weich und nimmt sie mit dem Sieblöffel heraus. Aus 50 Gr. Butter und 60 Gr. Mehl bereitet man eine dunkle Mehlschwitze, gibt die auf ½ Liter eingekochte Kürbisbrühe, etwas Zucker, Pfefferkörner und, wenn nötig, noch Essig und Salz dazu, läßt die Sauce nochmals durchkochen, legt die Kürbisstücke hinein, rührt ½ Theelöffel Maggiwürze darunter und richtet das Gemüse an.

Omeletten mit Kalbsherz. Ein Kalbsherz wird recht weich gekocht und in feine Streifen geschnitten. Etwas Mehl wird dunkelbraun geröstet, Zwiebel, gelbe Rüben, Sardellen, Pfeffer

dazu getan, mit der nötigen Fleischbrühe oder Wasser aufgefüllt, gut durchgekocht, durch ein Sieb getrieben und mit dem feingeschnittenen Kalbsherz noch ½ Stunde gut durchgekocht. Während dieser Zeit bäckt man Omeletten, füllt von dem fertigen Ragout einige Löffel auf die fertigen Omeletten, schlägt dieselben zusammen und fährt so fort, bis man für den Gebrauch genug hat. Dann legt man die fertigen Omeletten schön nebeneinander, stellt die Platte einige Minuten in die heiße Möhre und serviert sie.

Kopfsalat als Gemüse. Die weniger festen oder schon etwas in die Höhe geschossenen Salatköpfe werden gelesen, indem man die Blätter von den Rippen streift, worauf man sie wäscht, in Salzwasser weichkocht, in frischem Wasser abkühlt, auf einem Durchschlag abtropfen läßt, ausdrückt, hackt und eine Weile in Butter schwitz, worin man häufig vorher eine kleingeschnittene Zwiebel gelbgeröstet hat; hierauf würzt man das Gemüse mit Salz und geriebener Muskatnuß, stäubt einen Löffel Mehl darüber, verrührt alles gut, gießt kräftige Fleischbrühe an und verkocht diese eine kleine Viertelstunde damit, worauf man das Gemüse zu Koteletten, Bratwurst und dergleichen gibt.

Reineclauden-Kompott. Zu 1 Kilogramm reifen aber noch festen Reineclauden läutert man 625 Gr. Zucker mit einem Glase Weißwein und ebensoviel Wasser, läßt die mit einem Tuch abgewischten Früchte langsam darin weichkochen, ohne daß sie zerplagen dürfen, nimmt sie einzeln mit einem Löffel heraus, legt sie auf eine Kompottschale, düst den Zucker noch etwas ein und gießt ihn halb ausgekühlt darüber.

Obstkuchen. Eier, Zucker, Butter (alles gleich schwer) wird schaumig gerührt, dann mit gleich schwer Mehl in eine gebutterte Form gebracht. Halbe Zwetschgen oder Traubenbeeren oder Aepfelstücke werden in den Teig gedrückt (recht eng aneinander) und bei guter Hitze im Ofen gebacken.

Eingemachte Früchte.

Brombeer-Gelee. Die recht reifen und saftigen Brombeeren werden verlesen, gesäubert und zu einem flüssigen Brei verrührt, welchen man auf ein Haarsieb gießt und den Saft in eine untergestellte Schüssel laufen läßt. Den durchgelaufenen Saft stellt man einige Stunden ruhig hin, gießt ihn dann behutsam ab, damit der Bodensatz zurückbleibt, vermischt den Saft mit dem gleichen Gewicht Zucker und läßt diesen darin sich auflösen, erwärmt ihn in der Pfanne recht langsam und bringt ihn schließlich zum Kochen, nimmt den auf der Oberfläche sich während des Kochens bildenden Schaum ab und kocht die Flüssigkeit bis zur Gelee-dicke. Dann füllt man die Gelee recht heiß in kleine, vorher erwärmte Gelee-gläser und bindet diese nach dem Erkalten mit Pergamentpapier oder Blase zu.

Reineclauden-Konfitüre. Reife Reineclauden werden vom Stiel und Kern befreit,

halbiert, gewogen und mit dem gleichen Gewicht gestoßenen Zucker vermischt, worauf man sie über Nacht in den Keller stellt und am folgenden Tage in einem irdenen, glasierten Kasserol über gelindem Feuer unter öfterem Abschäumen und Umrühren kocht, bis kein Saft mehr abläuft. Hat sich die Konfitüre am folgenden Tage darauf wieder verdünnt, so muß man sie nochmals eine Zeitlang kochen; dann läßt man sie erkalten, füllt sie in einen Steintopf, bedeckt sie mit einer Lage Zucker und überbindet den Topf mit Pergamentpapier.

Birnen in Essig. Nicht zu weiche Blanchebirnen oder Bergamotten schält, halbiert und pükt man, während auf $2\frac{1}{2}$ Kilo Birnen 1 Liter feiner Weinessig mit 875 Gr. Zucker verkocht und der Zucker in dem Essig geklärt wird. Dann legt man die Birnen hinein, fügt eine Stange ganzen Zimmt, einige Gewürznelken und die Schale einer halben Zitrone hinzu, füllt die Birnen, nachdem sie weich geworden sind, in einen Steintopf oder in Gläser, kocht den Essig zu einem dünnen Sirup ein, seigt ihn durch und gießt ihn auf die Birnen. Nach einigen Tagen kocht man den Essig nochmals auf, schüttet ihn nach dem Erkalten über die Früchte und wiederholt dies nach Verlauf einer Woche abermals, worauf man die Töpfe oder Gläser mit Pergamentpapier überbindet und gut verwahrt.

Eingemachte Zwiebel. Die kleinen, weißen Zwiebeln werden sauber geschält, in Wasser mit etwas Essig und Salz halbweich gekocht, abgegossen und in Glasbüchsen eingeschichtet. Man kocht nun guten Weinessig mit einigen Lorbeerblättern, Nelken, Pfeffer- und Gewürzkörnern nebst ein wenig Macis auf, läßt ihn auskühlen, seigt ihn durch, gießt ihn über die Zwiebeln, überbindet die Gläser fest mit Blase und bewahrt sie auf, um die Zwiebeln gelegentlich im Verein mit andern eingelegten jungen Gemüsen zur Garnierung von Salaten, Mayonnaisen, in Gelee gesetztem Fleisch oder warmem Braten zu benützen.

Krankenpflege.

Blutvergiftung wird nicht selten beim Schneiden von Hühneraugen hervorgerufen, indem man statt nur die obere Hornschicht durchzuschneiden, mit dem Messer die blutreiche Unterhaut trifft und dann die entstandene Wunde nicht vor Verunreinigung schützt. Durch den Schnitt wird eine Eingangspforte in den Körper geschaffen, Schmutz und Krankheitskeime können dadurch eingeführt werden, z. B. wenn man zum Schneiden ein unreines Messer verwendete oder wenn der vielleicht schon getragene Strumpf, in dem sich Schweiß und Staub angesammelt haben, direkt auf die Schnittstelle zu liegen kommt. Krankheitsprozesse mit tödlichem Ausgange können die Folgen solcher Unvorsichtigkeit sein. Um derartige Eventualitäten zu vermeiden, empfehlen die „Blätter für Volksgesundheitspflege“ ein ganz reines Messer,

das vor dem Gebrauche mit einer desinfizierenden Flüssigkeit abgewischt worden ist, zu verwenden. Wenn zu tief geschnitten wurde, ist die Wunde gründlich zu waschen und mit Sublimatwatte zu bedecken. Den Hühneraugen und allen damit verbundenen Schmerzen kann durch ein dem Fuß angepaßtes Schuhwerk am besten vorgebeugt werden.

Gartenbau.

Arbeitskalender im Monat September.

Das Einsammeln der verschiedenen Gemüsearten nimmt im September den größten Teil der Zeit weg. Bohnen, Kohlraben, Kohl, Gurken und Zwiebeln werden geerntet. Knollensellerie bleibt im Boden bis zu den ersten Winterfrösten, Pastinaken läßt man den Winter über im Freien. Frühe Endivien bindet man zusammen, damit sie weiß bleiben, am Rosenkohl werden oben die Spitzen ausgebrochen, damit die Körschen besser gedeihen. Wintersalat setzt man auf abgeerntete Beete und sät ferner Rühlisalat, Spinat, Kerbelrüben, Körbel und Petersilie. Abgeernteter Boden, der keinem andern Zwecke mehr dienen muß, wird tief umgegraben und in großen Schollen liegen gelassen, damit der Frost die Erde gründlich durchbringt und lockert. Erbbeerbeete werden mit Vorteil im September angelegt.

Im Obstgarten wird die Ernte fortgesetzt und die Obstbäume für die Herbstpflanzung vorbereitet. Frühobst nimmt man am besten kurz vor der Reife ab und lagert es zweckmäßig.

Im Blumengarten sind Blumenzwiebeln zu pflanzen und Frühlingsblumen (Pensées, Stilenen etc.) auf schon abgeräumte Beete zu säen. Kalla, Dracenen werden in Töpfe gesetzt, aber bis zum Frosteintritt noch draußen gelassen. Nelkenfenster, die schon bewurzelt sind, schützt man vor Regen und Kälte.

* Frage-Ecke. *

Antworten.

66. Sie können für jede beliebige Suppe, für welche Fleisch- oder Knochenbrühe vorgeschrieben ist, nur Wasser verwenden. Ich koche nie mit Fleischbrühe und habe doch stets schmackhafte Suppen und Gemüse. Kochen Sie jeweilen etwas Suppengrün, Zwiebeln, Rüben oder Kohl darin, fügen Sie auch Ueberreste von Fleischsaucen dazu oder zur Abwechslung etwas abgenommenen Rahm, oder rösten Sie etwas Mehl etc. Mehl-, Gries-, Mais-, Reis-, Hafer-, Pansen-, Gersten- und Bohnensuppen werden besonders schmackhaft im Selbstkochen, weil sie besser aufgehen. Sie können sich diesen auch selbst herstellen, indem Sie einen Korb oder eine Kiste mit Wollstoff ausfüllen, mit Holz- oder Wollwolle auslegen, die Pfanne mit der etwas vor-

gekochten Suppe hineinstellen und wieder Wollzeug darübergeben. Abstinente Küchenfee.

66. Der Sparsamen teile ich aus eigener Erfahrung gerne mit, wie man jede **Suppe** auch ohne Fleischbrühe kräftig und zugleich nahrhaft machen kann. Vor dem Anrichten jedwelter Suppe, außer Fleischsuppe, sei sie aus Mehl, Hafer, Gerst 2c., geröstet oder ungeröstet, reibe ich etwas guten, fetten Käse in die Suppenschüssel und unter Umrühren schütte ich die Suppe daran. 1 Pfund Käse reicht für manche Suppe, ist somit billiger als Fleisch und ebenso nahrhaft.

Frau A. in A.

67. Ich glaube zirka 30—40 gefüllte **Konserven-Gläser** könnten Sie schon brauchen fürs erste Jahr, dann sehen Sie, wie Sie damit auskommen. So dankbar ist man, wenn man nur schnell ein Glas Obst oder Gemüse heraufholen kann und dasselbe nicht mehr kochen, höchstens das letztere noch dämpfen muß. Das Obst können Sie dann auch zu Wähen und Torten verwenden. Eine große Zahl Früchte sind nun schon vorbei, es bleiben Ihnen noch Birnen, Zwetschgen, Quitten, Brombeeren, eventuell Pfirsiche, ferner Tomaten und diverse Gemüse. Äpfel können ja bis weit in den Frühling gelagert werden. Wir sind drei Personen und brauchen jährlich etwa 70 Gläser à 1½ Liter nebst großen Vorräten an frischem Obst. Ich würde Ihnen raten, 1-litrige Gläser zu verwenden; damit sie in einem Male geleert werden können. Wenn Sie guten Appetit haben, wird nicht mehr viel übrig bleiben!

Abstinente Küchenfee.

68. Die starke Abkühlung der letzten Tage haben wohl auch in der Druckerei die schlimmen Plagegeister, genannt **fliegen**, vertrieben. Sollte aber am Ende noch ein Sommerchen kommen und mit ihm die geflügelten schwarzen Gefellen, so dienen Ihnen vielleicht folgende Winke: Fliegen-gläser kann man Ihnen nicht empfehlen und ob Sie immer im Durchzug stehen mögen und können (Durchzug vertreibt die Fliegen) möchte ich auch bezweifeln. Vielleicht fangen Sie die Tierchen in einem Netz. Man macht ein solches aus Tüll oder aus einem andern leichten durchsichtigen Stoff, ähnlich wie ein Schmetterlingsnetz, nur etwas länger und unten spitz zulaufend. Der Stod muß leicht und auch bedeutend länger sein, als der eines Schmetterlingsnetzes, damit man auch hohe Stellen erreichen kann. Nachdem man auf einem Tisch oder irgend einem freien Raum etwas Krumen oder gestohlenen Zucker recht dünn ausgestreut hat, sammeln sich die Fliegen dort scharenweise und es ist dann leicht, mit dem Netz eine ganze Menge Fliegen auf einmal zu fangen. Die Fliegen werden durch den Luftdruck alle nach unten in die Spitze gedrängt; man faßt jedoch, während man weiter Umschau hält, mit der linken Hand die Mitte des Netzes zusammen. Hat man eine große Anzahl Fliegen gefangen, so übergießt man den Zipfel mit heißem Wasser, und entfernt die Fliegen aus dem Netz, indem man es umkehrt. Einen bessern Rat, der sich in einer Druckerei in

die Praxis übertragen ließe, weiß ich nicht. Es sei denn, Sie hängen die viereckigen Schächtelchen mit Fliegenband auf, die man in vielen Läden sieht. Diese machen mancher Fliege den Garauß! Uebrigens haben sich gewiß auch andere Leser mit guten Ratschlägen eingestellt! Besten Erfolg wünscht
Abonnentin in A.

Fragen.

69. Ostschweizerin in Bern würde sich gerne einen Korb **süsse Äpfel**, sogenannte Ästeräpfel, kommen lassen und wäre um diesbezügliche Adresse dankbar.

70. Welche Firma in Zürich liefert das **echte feuerfeste Kochgeschirr**? Wie hoch ist es im Preise? Wir haben einen Haushalt von sechs Personen, brauchen also wohl mittlere Nummern.
Oberländerin.

71. Können **Roskastanien** auch zu irgend einem Zwecke verwendet werden? Ich hörte, sie geben ein treffliches Viehfutter; stimmt dies? Für Auskunft dankt sehr Junge Bauersfrau in O.

72. Ich las kürzlich, es gebe gar kein wirksames Mittel gegen die **Motten**; Naphthalin, Kampfer, Pfeffer 2c. nützen absolut nichts. Beruht diese Behauptung auf Wahrheit? Ich pfeffere meine Woll- und Pelzsachen immer gründlich ein, möchte mir aber diese Mühe gerne ersparen, wenn sie zwecklos ist. Was wendet man denn am besten gegen die Motten an?
Junge Hausfrau.

Zur Ausrottung der so ekelhaften Schwabenkäfer und Wanzen.

Allen unsern werten Lesern machen wir die Mitteilung, daß Herr **J. Urech**, Buchdrucker in Brunegg bei Lenzburg, laut uns eingesandten zahlreichen Dankschreiben und Zeugnissen von den Herren Bäckern, Müllern, Gasthofbesitzern, Käsern u. a. m. aus allen Gegenden des Schweizerlandes das beste Mittel zur gänzlichen Vertilgung der so lästigen **Schwabenkäfer** und **Wanzen**, sowie aller übrigen Hausläfer, verkauft. Preis gegen Schwabenkäfer, Rassen 2c. **fr. 2.—**; gegen Wanzen **fr. 2.—**. Niemand der von diesen ekelhaften Tieren belästigt wird, sollte es unterlassen, diese besten und wirksamsten Mittel anzuwenden.

Sommersprossen und Leberflecken

verschwinden rasch und sicher
bei Gebrauch der Sommerspros-
sensalbe der

St. Leonhards-Apotheke

Basel. (Za 2253 g)

 Preis per Topf Fr. 1.50.