

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

Band: 12 (1905)

Heft: 12

Heft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 18.03.2025

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. 12. XII. Jahrgang.

Erscheint jährlich in
24 Nummern.

Zürich, 24. Juni 1905.

Rastlos vorwärts mußt du streben,
Nie ermüdet stille stehn,
Wißt du die Vollendung sehn;
Mußt ins Breite dich entfalten,
Soll sich dir die Welt gestalten;
In die Tiefe mußt du steigen,
Soll sich dir das Wesen zeigen.

Schiller.



Was soll ich kochen?

(Nachdruck verboten.)

Der lange Winter, die gemüßarme Zeit, ist vorüber. In den Gärten stehen junge Gemüse, auf dem Markte sind sie in großer Abwechslung vorhanden und das erste Obst geht der Reife entgegen.

Gleichwohl herrscht in mancher Küche die denkbar größte Eintönigkeit des Küchenzettels. Da gibts Kaffee und Kartoffeln und Kartoffeln mit Kaffee, einmal eine Suppe, Bier und Wurst und wenns hoch geht, leistet man sich etwa ein Stücklein Fleisch und Salat. Gemüse kommen sozusagen das ganze Jahr nicht auf den Tisch, denn die Mittel erlauben keine große Abwechslung, die Hausfrau hat wenig Zeit

und die Bequemlichkeit ist eben auch ein wichtiger Faktor.

Auch in gut situierten Familien, wo diese Gründe alle wegfallen, wird wenig Gemüse gekocht. Man hält sie für ein bloßes „Füllmaterial“ ohne Nährwert und gibt höchstens ein kleines Portübchen als Zuspeise zu Fleisch und Eiern, die man als einzig würdige Nahrungsmittel ansieht. Wohl möchte die Küchenregentin etwas mehr grüne Gemüse verwerten, aber trotz der Auswahl hat sie die Qual. Sinnend fragt sie: „Was soll ich kochen? Der Hausherr ißt weder Spinat noch Mangold, das Gritli keine Böhnchen und keine Karotten, der Hans keine Erbsen“. So läßt man grüne Gemüse eben Gemüse bleiben und behilft sich mit Teigwaren und Reis. Die Kinder lernen nicht Gemüse essen.

Rationell und klug ist das nicht. Gerade die grünen Gemüse haben für die richtige Ernährung einen ungemein großen Wert, um so größer noch für unsere nervenschwache, blutarme Generation.

Eine wirklich zuträgliche Mahlzeit muß neben Eiweiß auch einen Bestand von Kohlehydraten und mineralischen Stoffen enthalten. Zu letztern gehören Kali, Natron,

Eisen und phosphorsaure Salze. Es sind dies die sog. Nährsalze, wie sie in günstigster Zusammenstellung in Salat, Gemüse und Obst enthalten sind. An Nährstoffen sind Kleber und Pflanzeiweiß, Stärke, Zucker, Gummi, Pflanzenleim und Gallerte (Pectin) vertreten; der Rest ist Zellstoff und Wasser.

Begreiflich ist die Verteilung dieser Stoffe in den Gemüsearten eine ganz verschiedene. Der im Frühjahr und Herbst erhältliche Spinat, auch der Neuseeländer Spinat der Sommermonate, hat einen hohen Eisengehalt. Derselbe wirkt auf die Blutbildung höchst günstig ein und macht dieses Gemüse zu einem eigentlichen Heilmittel für blutarme Kinder und bleichsüchtige Mädchen. Dasselbe wird in der günstigen Wirkung von keinem künstlichen Eisenpräparat erreicht, geschweige übertroffen.

Dicht hinter dem Spinat steht als blutbildendes Gemüse der Lattich und der Kopfsalat. Er wirkt infolge des bitteren Milchsaftes blutreinigend, verdauungsbefördernd, anregend und erfrischend auf den gesamten Organismus. Die gute Wirkung darf aber nicht durch Beigabe von scharfem Essig und viel Gewürz aufgehoben werden. Am zuträglichsten ist der Salat, wenn er mit frischem Zitronensaft und feinstem Olivenöl bereitet wird. Für ganz gesunde Leute ist auch guter Weinessig gestattet. Spinat sowohl als Salat passen sehr gut als Zuspense zu Eier- und Fleischgerichten.

Zur Erzielung einer guten Blutmischung sind ferner die Karotten höchst empfehlenswert. Dieselben enthalten auch Pflanzeiweiß und bedeutenden Gehalt an Zucker. Hohen Nährgehalt haben auch die festgeschlossenen Kohlköpfe und der Rosenkohl (ersterer bis 4%, letzterer 4—5% Kleber). Den höchsten Gehalt an Eiweiß, also an nährenden Substanzen mit den sog. Nährsalzen findet man in den Hülsenfrüchten, in Erbsen und Bohnen. Ihre Bestandteile sind: Eiweiß, Legumin (Pflanzenkäsestoff), Pflanzenschleim, Zucker, Gummi, Kali, Natron, Schwefel- und Phosphorsäure, Salze, Kalk und Eisen und diese Zusammenstellung gestaltet sie zu einem ausgezeichneten Nahrungsmittel. Der Gehalt an Zellstoff,

der in ausgereiftem Zustande größer ist, als in jungen, zarten Hülsenfrüchten, macht sie allerdings schwerer verdaulich. Beim Kochen reifer Bohnen und Erbsen ist die Erweichung des Zellstoffes wichtig und werden sie deshalb mit weichem Wasser gekocht.

Die Knollen- und Wurzelgewächse liefern in erster Linie die Kartoffel. Sie enthält gegen 70% Wasser bis 20% Stärke und nur wenige Prozente an Eiweiß und Salzen. Sie ist also für sich allein kein blutbildendes Nahrungsmittel, wie etwa die Hülsenfrüchte. Sie bedarf der Ergänzung durch Milch, Käse, Hülsenfrüchte oder Fleisch. Auch das Fett ist eine notwendige Zugabe, weil es bei der Verdauung die Stärke in Zucker verwandeln hilft.

Noch weniger Nähr- und höhern Wassergehalt als die Kartoffeln haben die weißen Rüben. Sie bestehen bis zu 95% aus Wasser, sind aber mit Beigabe von Fett und Eiweiß (Speck, Schweine- oder Schafsfleisch) ein anregendes Gemüse. Boden- und Obertohlrahi enthalten neben Wasser auch Kleber, Zucker und Nährsalze, Schwarzwurzeln phosphorsaure Salze, Rhabarber viel Apfel- und Zitronensäure, Spargel viel Wasser, ätherische Öle und Gurken und Kürbisse Wasser, Zucker, Pflanzenschleim.

Zu den Gemüsen gehören im gewissen Sinne auch unsere Küchenkräuter und einheimischen Gewürze, sei es, daß wir sie als eigene Gerichte zubereiten oder als Würze des Mahles betrachten.

Zu den weniger scharfen Produkten gehören Laucharten, Senf, Meerrettig, Rettig, Rapern und zu den milden Gewürzen dürfen wir Sellerie, Petersilie, Körbel, Majoran, Estragon, Thymian, Zitronenkraut, Anis, Kümmel, Koriander und Wachholderbeeren rechnen.

Zur Gattung der Lauche gehört nach dem gewöhnlichen Lauch der Schnittlauch, die mit Recht so geschätzte aromatische Würze der Fleischbrühen, ferner die Zwiebel und der Knoblauch. Erstere hat außer dem scharfen, die Verdauung befördernden Öle noch fast ebenso viele Nährstoffe wie die

Hülsenfrüchte. Etwas milder als die gewöhnliche Zwiebel ist die Schalotte, während Knoblauch bedeutend schärfer ist. Derselbe besitzt ein so scharfes Öl, daß eine einzige „Zehe“ genügt, um einem Braten schon Knoblauch-Geschmack zu verleihen. Letzterer aber ist vielen Leuten unangenehm, deshalb brauche man in der Küche dies Gewürz sparsam, ohne es jedoch zu verbannen, denn auch der Knoblauch hat, wie alle Laucharten, seine heilkräftige Wirkung auf das gesamte Verdauungssystem.

Der Senf enthält ebenfalls ein ätherisches Öl, das Senföl; in mäßiger Weise genossen, vermag er auf die Verdauung ebenfalls günstig einzuwirken. Starke Dosen üben auf die Magenschleimhaut ebensoviel Reiz aus, wie äußerlich auf die Oberhaut und sollen dann auch vielfach unreine Haut (Säuren) hervorrufen. Meerrettig und Rettig sind, mit Maß genossen, treffliche Magenmittel, die den Magen reinigen, anregen und stärken.

Die Selleriewurzel ist ein vorzügliches Gewürz für Fleischbrühe und verschiedene Suppen. Auch als Gemüse mit Buttersauce, wie als Salat, ist sie in gleicher Weise beliebt. Sie ist ein schwaches Reizmittel für die Absonderungsorgane (Nieren) und wird als Heilmittel gegen Gicht, Rheumatismen etc. empfohlen.

Ähnliche Wirkungen schreibt man den Blättern und Wurzeln der als Suppengewürz bekannten Petersilie zu. Große Ähnlichkeit mit der echten krausen Petersilie hat der Körbel; er besitzt jedoch größere, dunklere Blätter und einen anisartigen Geruch.

Majoran dient als Würze für Suppen, Würste, Hackbraten und geröstete Leber. Derselbe soll nervenstärkende Heilkraft besitzen, während das Bohnenkraut (Saturei), das als Würze zu Bohnen beliebt ist, sich bei Brustkatarrhen heilsam zeigt.

Koriander kann dienen als Würze zu Backwerk und zum Einmachen der Runden. Er befördert die Verdauung und hindert Blähungen. Letzteres gilt auch vom Anis, der ebenfalls als Würze von Backwerk beliebt ist, während der rezentere Kümmel

hauptsächlich zu Suppen, zu Schafffleisch, Gulasch etc. verwendet wird.

Wachholderbeeren dienen zum Beizen des Fleisches, zum Einmachen des Sauerkrautes u. s. w. Ihnen wird eine schweißtreibende und erwärmende Wirkung zugeschrieben.

Damit die Gemüse von den Familienmitgliedern, von Erwachsenen und Kindern richtig geschätzt und auch genossen werden, müssen sie vor allem auch richtig zubereitet sein.

Gerade hierin wird am meisten gefehlt. Da klagt Frau A.: „Mein Mann und die Kinder essen kein Gemüse. Erst heute haben sie die delikatsten jungen Karotten verschmäh.“

Wir besehen uns das „verschmähete“ Gemüse, das allerdings wir auch nicht acceptieren würden. Wie kleine Hügel ragen die Karotten aus einem graubraunen „stockdicken“ Mehlbrei, einem Brei, auf dem man fast tanzen könnte. Auf die schüchterne Bemerkung, die Sauce sei halt etwas zu dick, blickt Frau A. uns geringschätzig an und meint: „Auf einen Löffel voll Mehl kommts bei mir nicht an; ich will nahrhaft kochen und bereite keine „Schlampe“, wie meine Schwester, die Frau B. nebenan.“

Mit guten Erwartungen gehen wir zu Frau B. und obschon „Topfgucken“ kein ehrenvolles Metier ist, so werfen wir doch einen Blick durch die offene Küchentüre. Auf dem Tische steht eine mächtige Schüssel, aber mit dem besten Willen könnten wir den Inhalt nicht definieren. Ist es Suppe, Brei, Sauce? In einer misfarbigen, grauen Flüssigkeit schwimmen gleich Inseln kleine grünbraune Stücke eines undefinierbaren Etwas. Es soll Kohl sein. Aber niemand wird sich wundern, daß er auch zu den „verschmäheten“ Speisen gehören wird.

Alle Gemüse sollten möglichst frisch zum Verbräuche kommen und mit großer Sorgfalt zubereitet werden.

Ganz junge Gemüse sind am zartesten und feinsten. Sie haben sehr wenig Zellstoff, sind deswegen auch leichter verdaulich. Am besten werden junge Gemüse, seien es nun Zuckerschoten, Karotten (Rübli), Schäfen u. dgl., wenn sie in frischer Butter

und mit Beigabe von wenig Fleischbrühe rasch gedämpft werden, bis sie völlig weich sind und der Saft ziemlich eingekocht ist. Mehlsatz ist nur in geringer Menge gestattet. Damit die Gemüse hübsch grün bleiben, deckt man sie während des Kochens nicht fest zu, sondern legt einen Kochlöffel zwischen den Deckel und die Pfanne, damit immer etwas Dampf entweichen kann. Das Beimischen von kohlensaurem Natron oder gar das Mitkochen einer Kupfermünze halte ich dagegen für verwerflich. Es gibt wohl den Gemüsen eine herrliche grüne Farbe, aber auf Kosten des Wohlbefindens. Natron wird nicht von jedem Magen vertragen und die Kupfermünze teilt dem Kochwasser immer etwas Grünspanlösung — also Gift — mit.

Gemüse, welche vor dem eigentlichen Zubereiten erst abgekocht werden, wie Spinat, Mangold (Kraut), Kohlrabi bringe man in reichlich siedendes Salzwasser. Sehr große Portionen koche man in zwei oder mehr Malen ab, wobei jedoch zu beobachten ist, daß das Wasser immer sieden muß, bevor eine neue Portion eingelegt wird. Muß man Wasser nachgießen, so darf dies nicht mit kaltem, sondern nur mit kochendem Wasser geschehen.

Alle Gemüse sollten bei schwachem Feuer gekocht werden. Die Flamme soll nicht höher am Kochgeschirr emporlobern, als die in demselben sich befindliche Speise reicht. Schlägt die Flamme allzustark empor, so nimmt das Gemüse leicht einen Brandgeruch an und der Wohlgeschmack geht zum guten Teil verloren. Nicht umsonst hat man in Frankreich den Grundsatz, daß man nur bei kleinem Feuer gut kochen kann.

Ist einmal unglücklicherweise ein Gemüse angebrannt, so gieße man nicht Wasser zu, sondern man schütte das, was noch unangebrannt ist, in ein anderes Gefäß und koche mit anderm heißem Wasser völlig weich. Man nehme aber ja nichts von dem am Kochgeschirr Angefessenen dazu, sonst erhält die ganze Speise den widrigen Brandgeschmack. Wird das Anbrennen übrigens nicht rechtzeitig bemerkt, d. h. im ersten Stadium, so hat sich der Brandgeschmack leider

auch schon den obern Schichten mitgeteilt und läßt sich nicht mehr ganz entfernen, selbst wenn das Gemüse in kaltem Wasser blanchiert und nachher in einer frischen Buttersauce oder braunen Mehlschwitze aufgekocht wird.

Gemüse, welche hübsch ganz bleiben sollen (wie Blumenkohl, Rosenkohl, Spargeln, Schäfen), rühre man nicht mit dem Kochlöffel, sondern schwenke sie bloß in ihrem Gefäße. Bei Blumenkohl ist auch dies nicht ratsam.

Das Siedewasser von feinem Gemüse, von Blumenkohl, Spargeln, auch Rüb- kohl zc. gieße man nicht weg. Es enthält einen Teil der Nähr- und Heilstoffe der betreffenden Pflanze und läßt sich zum „Strecken“ von schwachen Fleischbrühen vortrefflich verwenden. Alle diese Gemüse werden selber dann sehr gut, wenn man sie mit einer feinen Buttersauce zubereitet, während zu Hülsenfrüchten, Sauerkraut zc. vielerorts das Mehl mit Vorliebe hellbraun geröstet wird.

* * *

Zu den Gemüsen gewährt uns die Natur auch die verschiedensten Früchte ab Baum und Strauch und Kraut, die verschiedensten Obstarten (Stein- und Kernobst) und die Garten- und Waldbeeren.

Die Bestandteile dieser Früchte sind Stärke, Eiweiß, Zucker, Pflanzengallerte, Nährsalze, Pflanzensäure und 50—75 % Wasser.

Betreff Nährgehalt und leichter Verdaulichkeit, wie in Bezug auf Haltbarkeit steht der Apfel obenan. In frischem Zustande weist er immer einen kleinen, aber wertvollen Eisen- und Phosphorgehalt auf, kräftigt also das Blut und die Gehirnmasse in gleicher Weise. Dazu tritt ein ziemlicher Gehalt an Apfelsäure, etwas Zucker und — was ein Hauptvorteil ist — ein nur geringer Teil Faserstoff (nur 10—12 %), so daß er leicht verdaut wird und selber als Verdauungsmittel gilt.

Größern Gehalt an Faserstoff, aber auch mehr Zuckergehalt hat die Birne. Mit dem Apfel gehört sie zu den eigentlichen Blutverbesserungsmitteln. Das letztere gilt auch von Kirschchen und Trauben. Namentlich die

schwarzen Kirschen genießen eines sehr guten Rufes und nicht ganz ohne Grund hat das Volk den Spruch geprägt: „Gäts zweimal im Jahr Kirschen und zweimal Trauben, so hätten die Aerzte nichts zu tun.“

Ein ähnliches Wort hat der Volksmund für die Heidelbeere (Heubeeri), wenn er sagt: „Gedeihen die Heubeeren, ist keine Zeit zu Krankheiten“. Die kleine Frucht ist in der Tat eine Perle im Schatze des deutschen Waldes. Der Saft enthält nämlich Apfelsäure und Zitronensäure in fast gleicher Menge, außerdem Zucker, Gummi, Gallerte und Eiweiß, so daß der Heidelbeersaft nicht so rasch gärt, wie manche andere Beeren-säfte, z. B. Himbeeren.

Die Verwendung der Heidelbeeren in der Küche ist mannigfaltig zu Suppe, Kompott, Kaltschalen, Brei („Mus“) und zur Kuchenbäckerei. Gekochte Heidelbeeren (frische oder gedörrte Beeren) sind ein alterprobtes Heilmittel gegen Durchfall und besonders Heidelbeersaft bewährt sich glänzend (dank der Gerbsäure) auch der hartnäckigsten Diarrhöe gegenüber.

Gehaltreiche, gesunde Früchte sind ferner auch Erdbeeren, Himbeeren, Preiselbeeren, Brombeeren und Johannisbeeren. Frische Walderdbeeren sind die delikateste Frucht unserer Wälder, und es hieße Wasser in den Rhein tragen, wollte man ihr Lob verkünden. Ebenso hat die aromatische, säurehaltige Himbeere überall Anerkennung gefunden und es gibt fast kein Haus, in welchem heutzutage nicht etwas Himbeersirup oder Himbeer-Konfitüre bereitet würde, resp. zu finden wäre, denn in letzter Zeit werden diese Produkte oft vom Delikatessenhändler bezogen.

Hat die Himbeere mehr kühlende Eigenschaften, so gilt die Brombeere gleich der Hollunderbeere als erwärmendes Mittel; Johannisbeeren als Saft, Wein oder Gelee wirken erfrischend und die säuerlich-bittere Preiselbeere gilt als ein „Gesundheitsmittel“ erster Güte.

Der Wald liefert jedem, sei er reich oder arm, des Guten die Fülle, so daß auch noch etwas zur Aufbewahrung bleibt. Darüber nächstes Mal!
M. H.



Um die Ameisenheere von Speiseschränken u. fern zu halten, empfiehlt es sich, im Sommer wiederholt frische Büschel von Hauhechel auf dieselben oder in unmittelbare Nähe zu legen. Diese Pflanze hat einen bockigen Geruch, der für die Ameisen unangenehmer ist, als für die Menschen; die Speisen nehmen ihn durchaus nicht an. Hauhechel (eigentlich Heuhechel) gehört zu den Halbsträuchern. Sie blüht im Juni an Wegen, Wiesenrainen u. s. w. Die Blüte ist hellrot, schmetterlingsförmig, die Fahne gestreift und zurückgebogen. Die Pflanze ist leicht behaart und weist fast immer Dornen auf; die letztern sind weniger zahlreich bei der kriechenden Art, die in unserer Gegend häufiger vorkommt, als bei der aufstehenden, die dann auch dornige Hauhechel genannt wird. Es ist vielfach erprobt worden, daß der Geruch der frischgepflückten Zweige die Ameisen abschreckt.

Moos zu färben. Zum Färben des Mooses nimmt man käufliche Anilinfarbe, dunkelgrün mit etwas gelb vermischt. Man macht zuerst den Versuch mit einem Stückchen Löschpapier, das man in die Farbe taucht; ist diese zu grell, verdünnt man sie ein wenig mit Wasser und taucht dann das frische Moos erst hinein. Dieses läßt man dann an der Sonne, wenn sie nicht zu grell scheint, sonst im Schatten, langsam trocknen. Dieses Moos läßt sich als Unterlage für Kränze, worüber man dann frisches Laub- oder Tannen- oder Lebensbaumzweige bindet, sehr gut verwenden. Auch weißes Moos, dies ist eine Art Schimmelbildung, eine Krankheit, die man an Lärchen öfter findet, trocknet man und verwendet es gleichfalls zu Kränzen, was sehr hübsch aussieht.

Wie man federkissen wäscht. Die einfachste Art, die Kissen einer gründlichen Reinigung zu unterwerfen, ist es, wenn man sie wäscht. Dies kann aber nur im Sommer an heißen Tagen geschehen. Man klopft die Kissen zunächst aus, feuchtet sie an, macht dann eine heiße Seifenlauge, drückt die Kissen in derselben mit der Hand, ohne sie zu reiben. Ist die Lauge schmutzig, nimmt man frische, bis dieselbe klar bleibt, dann spült man die Kissen in klarem Wasser aus, hat man eine Auswindmaschine, läßt man sie durch diese laufen, sonst drückt man sie gut aus, hängt die Kissen dann zuerst im Schatten an das Waschseil, dann legt man sie auf ein Tuch auf den Rasen oder den Zinnenboden, in die grelle Sonne und wendet sie öfter um. Abends müssen sie heringegenommen und am folgenden Tage erst herausgelegt werden, wenn die Sonne scheint. Am Abend des zweiten Tages werden sie ganz trocken und dick gequollen sein.

Woran erkennt man das Alter des Geflügels? Ist das Geflügel geschlachtet und gerupft, so ist es sehr leicht, zu erkennen, ob dasselbe jung oder alt ist. Man hat nur nötig, an die Spitze des Brustknochens zu fassen; ist er weich

und biegsam, so hat man junges Geflügel vor sich, bei alten Tieren ist er fest und hart. Auch die Haut ist ein gutes Erkennungszeichen für die Güte des Geflügels; je feiner und zarter sie ist, um so besser ist das Tier. Lebendes Geflügel ist schwerer zu beurteilen; weiche Haut und scharfe, spitze Krallen sind das beste Merkmal für junge Tiere, die alten haben harte, grobschuppige Haut und stumpfe Krallen. Junge Rebhühner und Puler haben bläuliche Beine, bei den alten Tieren sind dieselben rötlich.

* * Küche. * *

Kochrezepte.

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

Grüne Suppe. In einer Obertasse kaltem Wasser zerquirlt man 2 Eßlöffel Mehl, tut feingehackte Petersilie, Körbel, nach Belieben auch etwas Sauerampfer oder Schnittlauch hinzu. Man verrührt dies mit etwas zugegossener kochender Fleischbrühe, worauf man alles zusammen in 1½ bis 2 Liter siedende Brühe (oder Wasser, welches man mit Wurzelwerk gekocht und dann durchgegossen hat) schüttet und unter fortgesetztem Umrühren einigemal aufkochen läßt. Zuletzt legt man die Suppe mit zwei Eidottern und richtet sie über gerösteten Semmelwürfeln an.

Gebratenes Huhn (Poulet). Zeit 35–40 Minuten. 1½ Kilo Huhn, 50 Gr. Fett, 2 Deziliter Fleischbrühe, Salz. — Man dreßiert das Huhn, salzt es innen und außen, legt es in die Bratpfanne und begießt es mit dem heißen Fett. Nach und nach ist etwas warme Fleischbrühe unter das Fleisch zu gießen. Die Sauce wird erst verlängert, nachdem das Huhn derselben entnommen ist. Für Hühner eignet sich das Braten am Spieß vorzüglich.

Netzbraten. 500 Gramm Kalbsbraten und ebensoviel rohes, nicht zu fettes Schweinefleisch werden fein gehackt oder gemahlen, mit 2–3 gehackten, ausgegräteten Sardellen, 2 in Butter weichgeschwitzten und gehackten Schalotten, etwas Petersilie und Basilicum, einer Obertasse Rahm, 2–3 Eßlöffeln geriebener Semmel, ein wenig Salz und einer Messerspitze gestoßener Muskatblüte vermischt. Dann wird alles in ein sauber gereinigtes Schweineetz gefüllt, das Netz gut zusammengefaltet übereinandergeschlagen; man bratet die Masse in einem Kasserol mit Butter und gießt nach und nach etwas heißes Wasser zu.

Fricandeaux von Hammelkeule. Eine größere, von allem Fett befreite Hammelkeule wird in mehrere einzelne Fricandeaux zerlegt, die man zwei Tage in einer Beize von ¼ Liter Essig, ¼ Liter Weißwein und ebensoviel Wasser nebst zerschnittenen Zwiebeln und Schalotten, Pfeffer-

körnern, einigen Wachholderbeeren und zwei Lorbeerblättern mariniert und dann reichlich gespickt in Butter mit ein wenig kräftiger Fleischbrühe und einem Teil der Marinade weichgedämpft, wobei man den durchgeseihten und entfetteten Fond mit einer Mehlschwitze verkocht und über den Fricandeaux aufgibt.

Wachsbohnen mit Eiersauce. Die abgezogenen Bohnen müssen in Wasser einmal aufkochen und werden darauf in Fleischbrühe gekocht. Nachdem die Bohnen auf einem Siebe abgetropft sind, röstet man Mehl mit Butter, rührt letzteres mit Bohnenbrühe ab und läßt es zu einer sämigen Sauce verkochen, die mit Zitronensaft gewürzt und mit Eigelb abgezogen wird. Die Bohnen werden in eine runde Schüssel gefüllt und in die Mitte die Sauce gegossen.

Spargelsalat. Mittelstarker Spargel wird geschält, in 2 Ctm. lange Stücke geschnitten, gewaschen und in Salzwasser nicht zu weich gekocht. Dann läßt man ihn auf einem Sieb abtropfen, übergießt ihn mit kaltem Wasser und schwenkt ihn mit genügend Del, Essig, Pfeffer und Salz gut durch. Der Salat wird in einer Glasschale bergartig angerichtet und mit einem Kranz recht gelber Endivien umgeben. Eine Mayonnaise- oder Remouladesauce kann man auch zur Bereitung des Spargelsalates verwenden.

Kräuterklösse. Zeit 1 Stunde. 500 Gr. Spinat, 2 Eßlöffel gehackte Petersilie, 1 Theelöffel (gehackte) Borreischblätter, Gartenkresse, Schnittlauch, Estragon, Pimpinelle, je 1 Prise (gehackt) Majoran, Thymian, Basilicum, 100 Gr. in Milch eingeweichte Semmelkrume, 250 Gr. geriebene Kartoffeln, 2–3 Eßlöffel Mehl, 4 Eier, 50 Gr. Butter, Salz, Pfeffer Muskatnuß. — Der Spinat und die grünen Kräuter werden gewaschen, abgetropft und fein zerhackt, die leicht ausgebrückte Brotkrume mit den Kartoffeln, dem Mehl und den übrigen Zutaten vermischt und das Ganze zu einem leichten Teig gerührt. Mäßig große, runde Klöße daraus formen und 10 Min. lang im Salzwasser kochen. Die Klöße werden mit einer Brosamenschweize zu Tisch gegeben. Es können auch weniger Arten Gewürzkräuter zur Verwendung kommen.

Abgerührter Kirschauflauf. 125 Gr. Butter rührt man zu Schaum, mengt nach und nach 7 Eidotter, 4 in Milch geweichte und wieder ausgebrückte Mundbrötchen, 70 Gr. gestoßene Mandeln, die abgeriebene Schale einer Zitrone, 125 Gr. Zucker nebst dem Schnee der 7 Eiweiße und 750 Gramm ausgesteinte, mit Zucker und Zimmt bestreute Sauerkirschen hinzu und bäckt den Auflauf eine Stunde bei mäßiger Hitze.

Eiskaffee. Es wird von 65 Gramm frisch gebranntem, fein gemahlenem Kaffee zirka 1 Liter aufgebriht. Hat man denselben nach Geschmack versüßt, so gießt man ihn in eine Eishüchse oder in eine Flasche und vergräbt dieselbe in Eis. Wenn der Kaffee recht kalt geworden ist (jedoch nicht wirklich gefroren), nimmt man den-

selben aus dem Eise, vermischt ihn mit dem steifen Schaum von $\frac{1}{2}$ Liter süßen Rahm, gibt den etwa noch fehlenden Zucker dazu und serviert dies erfrischende, belebende Getränk in Tassen oder Gläsern.

Eingemachte Früchte.

Rhabarber-Konfitüre. Die Blattstiele von getriebenem oder gebleichtem Rhabarber sind am vorzüglichsten hierzu; man wäscht sie und schneidet sie in Stückchen von 3—6 Centimeter Länge, schält sie jedoch nicht, was nur bei dem ungebleichten, schon völlig ausgewachsenen Rhabarber notwendig ist. Auf 500 Gr. Rhabarberstengel nimmt man 375 Gr. feinen Zucker, mischt beides in einer Schüssel untereinander und läßt es zugedeckt bis zum andern Tag stehen. Dann gießt man den sich bildenden Saft rein ab, bringt ihn zum Kochen und schäumt ihn dabei ab, legt die Rhabarberstückchen hinein und läßt sie darin 10 Minuten kochen, hebt sie mit dem Schaumlöffel heraus und kocht den Saft dann zu einem dicken Sirup ein, welchen man über den Rhabarber gießt und damit umschwenkt. Noch heiß füllt man die Konfitüre in die Gläser und bindet diese nach dem vollständigen Erkalten mit Blase oder Pergamentpapier zu.

Marmelade von Süßkirschen. Zu 1 Kilogramm recht dunkelfarbiger Kirschen nimmt man 125 Gr. Zucker. Die Kirschen werden abgestielt und ohne Zusatz von Wasser auf einer mäßig heißen Herdplatte unter beständigem Rühren im eigenen Saft so lange gekocht, bis sich das Fruchtfleisch ganz von den Kernen gelöst hat. Alsdann streicht man sie durch ein Sieb, vermischt den Fruchtbrei mit dem Zucker und kocht ihn unter fortgesetztem Rühren zu einer geschmeidigen Marmelade ein, welche man recht heiß in vorher erwärmte Gläser füllt und nach dem Erkalten mit Pergamentpapier überbindet.

Erdbeerkonfitüre. Auf 1 Kilogr. Garten-erdbeeren rechnet man 1 Kilogramm Zucker. Man spült die Erdbeeren leicht ab und läßt sie auf einem Siebe abtropfen; die minder ansehnlichen Früchte, etwa den vierten Teil der ganzen Menge, sucht man aus und streicht sie durch ein feines Sieb, die fehlerfreien drei Viertel legt man in eine Schüssel. Zu den durchgestrichenen Erdbeeren gibt man den Zucker und kocht ihn zur kleinen Perle, schäumt ihn dabei fleißig ab und gibt ihn etwas verköhlt, über die Erdbeeren in die Schüssel. Am andern Tage gibt man die Erdbeeren nebst Saft auf ein Sieb und läßt letzteren rein ablaufen; kocht ihn etwas ein und gibt ihn abermals verköhlt über die Früchte. Am dritten Tage läßt man die Erdbeeren in dem Saft über schwachem Feuer langsam heiß werden, aber nicht kochen, hebt sie dann mit dem Schaumlöffel heraus, worauf man sie in die Einmachgläser füllt und mit dem nochmals eingedickten und wieder erkalteten Saft übergießt. Die Gläser überbindet man auf gewöhnliche Weise mit Pergamentpapier oder Blase und verwahrt sie an einem trockenen, kühlen Orte.



Kinderpflege und -Erziehung.



Ein den Blick des Kindes sehr entstellender Fehler der Augen ist das **Schielen**. Es besteht darin, daß beim Sehen ein Auge oder auch abwechselnd beide Augen abweichen von der Sehachse (d. i. von der geraden Linie, die von der Mitte des angeschauten Gegenstandes bis zu dem Punkt der Netzhaut ruft, auf welchem das Bild jenes Gegenstandes scheint). Beim Rechtssehen vereinigen sich die Sehachsen beider Augen in der Mitte des gesuchten Gegenstandes, während sie beim Schielen sich entweder vor dem Gegenstande (Einwärtsschielen), oder hinter demselben (Auswärtsschielen), oder gar nicht treffen (falscher Blick). Der Ursprung dieses Sehfehlers ist zu suchen in einer Augenkrankheit oder in Angewöhnung oder in Nachahmungssucht.

Um das Schielen zu verhüten, darf man nicht dulden, daß die Kinder die zu betrachtenden Gegenstände dem Auge zu nahe bringen, ferner nicht gestatten, daß sie viel mit schielenden Kindern verkehren. Wenn aber ärztlich festgestellt wäre, daß die regelwidrige Stellung des schielenden Auges keine bleibende ist, so könnte man versuchen, falls der Arzt keine Bedenken erhebt, das gesunde Auge zeitweise, etwa eine Viertelstunde lang zuzubinden, damit das schielende und schwachsichtige Auge sich allmählich an deutliches Sehen gewöhne. Ebenso würde es zweckmäßig sein, daß das Kind beide Augen recht oft fest auf einen Gegenstand richtet.



Gartenbau.



Gartenkalender im Monat Juni.

Im Gemüsegarten gehört das Säen, Stehen, Behaken, Häufeln zu den hauptsächlichsten Arbeiten dieses Monats. Bei trübem Wetter bedürfen starkzehrende Gemüsepflanzen, wie Kohlarthen zc. der Jauchedüngung. Man sät noch Oberkohlraben, Blätterkohl, Endivien, Monat- und Winterrettige. Es kam auch noch eine letzte Ausaat von Busch- und Stangenbohnen und Erbsen gemacht werden. Erdbeeren müssen mit Holzwolle unterlegt werden, wenn man saubere Früchte ernten will.

Im Obstgarten wird der Sommerschnitt an den Zwergbäumen fortgesetzt, umgepfropfte Bäume gepflegt und solche wie auch die Reben bespritzt. Bei sehr trockenem Wetter werden die Bäume auch begossen. Die Ungeziefervertilgung darf nicht unterlassen werden.

Im Blumengarten erntet man verblühte Frühjahrsblumen ab und bepflanzt die Beete neu. Der Rasen wird regelmäßig gemäht und die Gartenwege unkrautfrei gehalten.



Tierzucht.

Eine bei den großen Papageien recht oft vorkommende krankhafte Unart ist das **Selbstausrupfen der Federn**. Der Grund liegt fast immer in naturwidriger Verpflegung, bezw. der Verabreichung von Fleisch, Butterbrot u. dergl. bei gleichzeitigem Mangel an Holz zum Nagen und an Kalkstoffen. Das einzige wirklich wirksame Mittel dagegen ist, den Papagei recht zweckmäßig zu verpflegen, ihm einen geräumigen Käfig und viel weiches, umrindetes Holz zum Nagen zu geben und sich viel mit ihm zu beschäftigen, denn Langesweile bildet oft eine Hauptursache dieses Lasters. Ein Bespritzen oder Beschmieren des Gefieders mit bitteren Stoffen ist zwecklos und mitunter schädlich.

* Frage-Ecke. *

Antworten.

34. Auf Ihre Frage kann ich Ihnen sagen, daß ich selbst schon in Papier gekocht habe. Nach dem Morgenessen setzte ich alles in einem gut verschließbaren Topf aufs Feuer und lasse es $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ Stunde kochen. Dann lege ich 6—8 große Zeitungen aufeinander, hebe den Topf rasch vom Feuer, wickle denselben fest damit ein und verbinde ihn, daß ja kein Dampf entweichen kann. Zirka eine halbe Stunde vor dem Essen, stelle ich das Gericht wieder aufs Feuer, um es gar werden zu lassen. Habe ich etwas, das lange nicht weich wird, zum Beispiel geräuchertes Fleisch, Sauerkraut oder Kastanien, so koche ich es abends zuvor und tue es ins Papier, um dann aber am Morgen die gleiche Kocherei nochmals vorzunehmen.

Abonnentin in G.

38. Beim Waschen von gestrichenen Holzwänden verwenden wir immer Natronlauge als Beigabe zu dem warmen Wasser. Man rechnet auf zirka 5 Liter Wasser etwa 5 Eßlöffel voll Lauge. Man wäscht die Fläche gründlich mit der Mischung ab (am besten benutzt man ein Leber), nimmt zum Nachwaschen noch lauwarmes Wasser ohne Beigabe von Lauge und trocknet gut nach. Natronlauge ist giftig, man gehe also sorgfältig damit um. In Apotheken erhältlich. Frau R.

39. Es ist immer von großem Vorteil, wenn man einen **Selbstkocher** neben dem Gasherd hat, wenn auch die Gasherde wirklich immer mehr auf sparsames Kochen eingerichtet werden. Im Laufe des Jahres summiert sich der Gasverbrauch doch, wenn bei Speisen von langer Kochdauer auch nur eine sehr kleine Flamme brennen muß. In keiner Familie von 4—6 Personen sollte der Selbstkocher fehlen. Entbehrlicher ist er da, wo nur 2—3 Personen sich an den Tisch setzen, und wo man gerne „kurz“ kocht. Hausfrau in U.

Fragen.

40. Wer könnte mir sagen, wie man **hellgraue Strohüte** am besten vor dem Gelbwerden

schützt, oder wie man solchen eventuell ihre ursprüngliche Farbe wieder geben kann? Gewiß hat die eine oder andere Leserin dies schon erprobt. Dank zum voraus von einer Abonnentin.

41. Es würde mich sehr interessieren, zu vernehmen, ob eine Gartenfreundin unter den werten Abonnentinnen vielleicht schon Erfahrungen gemacht hat, mit **Tabaksand** als Vertilgungsmittel gegen lästiges Ungeziefer. Zu welcher Tageszeit und in welcher Dosis wird es am besten angewandt? Wie viel rechnet man ungefähr auf eine Siebkanne voll siedendes Wasser?

Abonnentin in G.

42. Wer gibt mir ein paar billige **Rezepte** an, von Gerichten, die man aus Kirschen bereiten kann? Wir haben in der Regel Ueberfluß an solchen Früchten, ich möchte sie daher auf verschiedene Art zubereitet auf den Tisch bringen. Besten Dank für gute Auskunft. Frau Lisa.

43. Sind die gemalten Küchen wirklich viel praktischer als die geweißelten? Wir bauen ein Haus und die Mieter wollen ihre Küchen mit **Del-farbe** angestrichen haben. Ich hörte aber jüngst, solche seien gar nicht zu empfehlen, der Küchendampf setze sich an den Wänden fest, oder besser gesagt, man müsse immer am Boden austrocknen, weil der wieder in Wasser verwandelte Dampf beständig abfließe. Wer kann mir aus eigener Erfahrung sagen, wie sich die Sache verhält?

Hausfrau in B.

44. Wie vertreibt man die **Erdkrebse** (Werren) am sichersten? Eine geplagte Gärtnerin.

Haus- u. Küchengeräte

emaillirt, verzinnt, poliert,
Spezialität: feuerfeste Geschirre.

Emaillierte Schilder jeder Art,
Molkereigeschirre, verzinnt,

Alles in vorzüglichster Ausführung

liefert zu billigsten Preisen prompt die

Metallwaren-Fabrik Zug A.-G.

Stanz- und Emaillirwerke, Verzinnerei.

Zu beziehen in allen Geschäften
für Haushaltsartikel.

Höchste Auszeichnungen an ersten Ausstellungen.

Zuger Stadt-Theater-

Lose

Emission II, versendet à **1 Fr.** per Nachn.

Frau Blatter, Lose-Versand,
Aldorf.

Haupttreffer Fr. 30,000, 15,000. Gewinnliste
20 Cts. **Auf 10 ein Gratislos.**