

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

**Band:** 15 (1908)

**Heft:** 16

**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:** 30.01.2025

**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.

**No. 16.** XV. Jahrgang.

Erscheint jährlich in  
 24 Nummern

Zürich, 29. August 1908.

Versäume keine Pflicht und übernimm  
 Nicht eine neue, bis du allen alten  
 Genug getan; was sich mit diesen nicht  
 Verträgt, das weise von dir, sonst verwickelst  
 Du dich in Dornen, die du nicht mehr lösest.  
 E. Schefer.



### Die Hygiene der grünen Gemüse.

Von Dr. E. J. Ernst.

Die warme Jahreszeit bedeutet für uns eine willkommene Auffrischung unserer Lebensweise. Wir denken dabei in erster Linie an die grünen Gemüse. Der Spinat, die Kohlpflanzen, der Salat &c. gestatten es uns, in unsern Speisezetteln eine angenehme Abwechslung zu bringen. Und da dürfte es denn zweckmäßig sein, einen Blick auf die Gemüse zu werfen und uns zu fragen, wie sich die Wissenschaft zu ihnen stellt.

Der Sammelname „Gemüse“ schließt eine Menge von Pflanzen und Pflanzenteilen in sich: Blätter, Stengel, Früchte, Wurzeln, Knollen und Zwiebeln.

Vor allem sind alle Gemüse sehr reich an Wasser. Doch ist das kein großes Un-

glück, denn ob wir das uns nötige Wasser in Form von Quell- oder Brunnenwasser zu uns nehmen oder als Gemüse- und Obstwasser ist einerlei. Die Gemüse sind auch reich an Salzen, dagegen arm an Eiweiß und Fett. Auch die Kohlehydrate sind in den Gemüsen — außer in den Kartoffeln, im Reis und in den Hülsenfrüchten — nur spärlich vertreten. Eiweißreich sind die Hülsenfrüchte und die Schwämme. Was das Wasser betrifft, enthält beispielsweise die Gurke bis 96 Prozent Wasser, der Salat 93 Prozent und der Rohl 88 Prozent. Dazu kommt noch, daß die Nahrungstoffe der Gemüse in den von Cellulose, d. i. Holzfaserstoff, umhüllten Zellen enthalten und den Verdauungssäften schwerer zugänglich sind, so daß sie vom Darm schlecht ausgenützt werden. Die gelben Rüben enthalten beispielsweise über 1 Prozent Eiweiß und über 9 Prozent Kohlehydrate; sie wären also ganz gute Nahrungsmittel; doch kann unser Organismus aus ihnen bei der besten Ausnützung nur 60 Prozent des Eiweißes und 80 Prozent der Kohlehydrate aufsaugen, während der Rest wieder unverdaut ausgeschieden wird. Dasselbe gilt

von den Pilzen, die durchschnittlich 3 Prozent Kohlehydrate beherbergen, von denen wieder eine Menge unverdaut bleibt.

Trotz alledem ist das Gemüse ungemein wichtig und kann wie das Brot kaum entbehrt werden. Der Grund hierfür liegt hauptsächlich in dem Gehalte der Gemüse an Pflanzensäuren und Salzen, die unserem Organismus nötig sind und die einerseits den Appetit anregen und andererseits die Darmtätigkeit regeln. Daher sind die Gemüse für Leute mit Verstopfung geradezu unentbehrlich.

Andererseits haben die Gemüse noch einen Vorzug, der dem großen Publikum sehr wenig bekannt ist, der aber bei gewissen Krankheiten — nehmen wir z. B. Zuckerruhr — sehr wichtig ist. Es ist ganz erstaunlich, wie viel Fett manche Gemüse, z. B. Kohl, Sauerkohl, Kartoffeln &c. aufnehmen können, ohne daß dadurch ihr Geschmack und ihr Aussehen beeinträchtigt wird. Sie eignen sich also ganz besonders dazu, dem Organismus viel Fett in angenehmer Form zuzuführen, das er sonst nur mit Widerwillen und mit Verdauungsstörungen akzeptieren würde.

Der Mensch müßte ungeheure Quantitäten von Gemüse verzehren, wenn er von diesen allein seinen Nahrungsbedarf decken wollte, denn, wie schon erwähnt, fehlt das Fett nahezu gänzlich und sie sind arm an Eiweiß. Darum gelten auch viele Gemüse — vielleicht mit Unrecht — nur als Genußmittel zur Verbesserung der Diät. Dahin gehört auch der Salat, der arm an Nährstoffen ist und noch mehr davon verliert, da er meistens roh genossen wird, daher ziemlich unverdaulich ist und hauptsächlich stuhlbesördernd wirkt. Das Nahrhafte am Salat sind das Öl und bei manchen Leuten der Speck und der Zucker, der zum Salate gegessen wird. Aber trotzdem ist er für eine hygienische Ernährung von größter Wichtigkeit. Der Kopfsalat ist die erfrischendste Zugabe zu Fleischspeisen, zu Kartoffeln, Rößen &c. Salat macht Appetit. Nur soll er in der heißen Jahreszeit nicht mit zu viel Fett — Öl oder Speck — zubereitet wer-

den. Essig oder Zitronensaft ist nötig, teils um die derben Pflanzenfasern des Salats zu lockern, teils um durch die Säuren zu erfrischen. Zitronensaft oder gelöste Zitronensäure tut dieselben Dienste wie der Essig, ist aber für einen schwachen Magen gesünder.

Das in der Medizin in Betracht kommende Moment sind die Salze und die Säuren der Pflanzen. Wenn man die Pflanzensalze in den Gemüsen behalten will, darf man sie nicht mit zu viel Wasser kochen und das Gemüswasser nicht gleich weggießen und wechseln, sonst beraubt man sich ja der Vorteile der Gemüse! Je ärmer das zum Kochen der Gemüse angelegte Wasser ist, desto mehr Salze zieht es aus dem Gemüse an sich, wodurch dieses an Wert für den Organismus verliert. Darum soll man die Gemüse nur mit wenig Wasser kochen, mehr dünsten und außerdem soll man hierzu Salzwasser nehmen, weil dieses dem Gemüse keine Nährsalze entzieht. Diese Nährsalze der Gemüse sind vorwiegend Natronsalze (das Fleisch enthält hauptsächlich Kalisalze). Da nun unser Organismus Kochsalz braucht, das ein Natronsalz ist, müssen die Fleischnesser unbedingt neben ihrem mit Kalisalzen überladenen Fleisch eine gehörige Portion Gemüse verzehren, weil die Gemüse so die für unsere Blutflüssigkeit unentbehrlichen Natronsalze in den Körper bringen. Am reichsten an solchen Natronsalzen sind Spinat, Spargel und Möhren, aber auch die verschiedenen Sorten des grünen Salates enthalten ansehnliche Mengen von Natronsalzen.

Außer den Natronsalzen spielt auch das Eisen bei den Gemüsen eine gewisse Rolle. So sind beispielsweise eisenreich und daher besonders für Blutarme und Bleichsüchtige recht geeignet: Endiviensalat, Erdbeere, Spinat, Kartoffeln, Sichorie, Artischoke, Morchel, Spargel, Mohrrübe &c., alle je nach dem Boden, der sie hervorgebracht und ihnen viel oder wenig Eisen geliefert hat.

Es gibt nun noch einige weniger gekannte, weil seltener gebrauchte Gemüse-

arten, auf die die Aufmerksamkeit gelenkt werden muß. Speziell als Salat werden in verschiedenen Gegenden die Blätter mancher wildwachsender Pflanzen genossen, z. B. der Löwenzahn (*Taraxacum officinale*), die Feigwurz (*Ficaria ranunculoides*), die Brunnenkresse (*Nasturium officinale*), der Wasserehrenpreis (*Veronica beccabunga*), der Boretisch (*Borago officinale*), der Gänsefuß (*Chenopodium album*) und die Frühlings sprossen vom Hopfen (*Humulus lupulus*) etc. Verschiedene dieser wilden Salate sind sogar nahrhafter, als die kultivierten Salate, so enthalten die Blätter des Löwenzahnes 3 Prozent Eiweiß, 8 Prozent Kohlehydrate und 2 Prozent Mineralsalze.



### Zur Obstgeleebereitung.

Das Obstgelee besteht aus Saft und Pektin der Früchte, welche, mit Zucker versetzt, zur sulzartigen Dichtigkeit eingekocht werden. Das Pektin ist eine gallertartige Masse, welche sich klebrig anfühlt und namentlich unter der Haut und um die Kerne gelagert ist. Damit es in den Saft übertritt, muß es erst durch Hitze gelöst werden. Kalte Abpressung von z. B. Äpfeln oder Johannisbeeren liefert wohl eine dicke, sirupartige Flüssigkeit, aber kein Gelee, welches im fertigen Zustande sulzartig zusammenhängend und durchscheinend klar ist. Zur Geleebereitung eignen sich nur Früchte, welche viel Pektose enthalten, wie Johannisbeeren, nicht ganz reife Trauben, nicht ganz reife Stachelbeeren, nicht ganz reife Äpfel und Quitten etc.

Da man bei der Geleebereitung Saft und Pektin des Obstes vom Obstmark trennt, ist letzteres wert- und geschmacklos und bleibt ohne Verwendung. Deshalb nimmt man vom Kernobst aus wirtschaftlichen Gründen hierzu nur Fallobst, unverkäufliche Minderqualitäten, Obstabfälle, kleines, krüppeliges, wurmiges Obst u. dgl. Bei Verwendung von noch ganz unreifen Früchten jedoch erhalten wir kein Obstgelee, da in der Frucht noch keines vor-

handen ist. Ein solches Produkt ist dann nur eingedicktes Zuckerwasser mit Obstsäure. Ganz reife Früchte aber, wobei das Pektin bereits in Zucker verwandelt ist, ermöglichen eben deshalb auch keine Geleebereitung.

Die Geleebereitung erfordert viel Arbeits- und Kostenaufwand (Zucker) und ist nur dann am Platze, wenn die Qualität der Früchte eine andere Verwertung nicht zuläßt, z. B. bei dem größtenteils beschädigten Fallobste oder wenn für Gelee speziell ein Bedürfnis da ist, das der Arbeit und den Kosten entspricht. Recht unwirtschaftlich wäre es, aus Früchten, die man ganz verwerten kann, nur einen einzigen Teil, die Pektose (Sulz oder Gallerte) herauszuziehen und alles andere wegzuworfen. Bessere Früchte verwende man deshalb zu Mus oder Marmelade, die besten zu Kompotten.

Bei der Bereitung von Gelee aus Johannis-, Stachelbeeren und Trauben nimmt man jede Gattung für sich oder auch Johannis- und Stachelbeeren zusammen. Johannisbeeren sollen ganz reif, Stachelbeeren und Trauben nahezu reif, aber noch hart sein. Die Früchte werden gewaschen, abgebeert, bei den Stachelbeeren Stiel und Blütenrest abgeschnitten.

Frau Albert, deren Schrift „Das Konserbieren von Obst, Gemüse und Fleisch“ diese Ausführungen entnommen sind, beschreibt das weitere Verfahren wie folgt:

In einem möglichst weiten Topfe (Kasserolle, höchstens 15 Cm. hoch) bringt man z. B. 1 Liter Wasser zum Kochen und gibt dann so viele Früchte hinein, daß sie mit Wasser bedeckt sind, worauf man den Topf zudeckt und die Masse ungefähr 8 Minuten schwach kochen läßt, wobei Saft und Pektose in das Wasser übergeführt werden. Unter der Haut und um die Kerne befindet sich das meiste Pektin.

Währenddessen wird ein eigens für diesen Zweck gehaltenes, gutes, aber sehr poröses, leinenes oder baumwollenes weißes Tuch (im Notfalle benutze man einen sogenannten Stidstramin, den man vor der ersten Benützung durch mehrmaliges



Waschen von der Stärke befreit) auf die vier Beine eines umgekehrten Stuhles gespannt, so daß in der Mitte ein freischwebender Beutel sich ergibt, worunter eine Schüssel gestellt wird.

Ist die erste Portion gekocht, so wird dieselbe in den freischwebenden Beutel gegossen und neuerdings Wasser zum Kochen für die zweite Portion hingestellt.

Sobald diese zweite Portion fertig gekocht ist, ist auch die erste durchgelaufen. Mit einem reinen Löffel nimmt man den Inhalt aus dem Beutel und schüttet jetzt die gekochte zweite Portion hinein. Schließlich gibt man den gesamten Häute- und Kernrest nochmals in wenig kochendes Wasser und schüttet das Ganze in den Beutel. Sobald es die Hitze gestattet, streift man mit dem Finger ringsherum den Beutel ab, solange noch Gelee durchdringt. Dann gießt man den so gewonnenen Saft durch ein feines Haarsieb und läßt ihn in einem Glas- oder Porzellangefäß bis zum nächsten Tag sich setzen.

In einem Messingtopf (weit, aber nur höchstens 15 Cm. hoch) läßt man 1 Kilo Kristallzucker unter beständigem Rühren heiß werden und schüttet dann unter fortwährendem Rühren nacheinander 3 Liter von obigem Fruchtsaft dazu. Wenn der Zucker sich vollständig aufgelöst hat, hört man zu rühren auf und läßt die Masse (nicht zugedeckt) lebhaft kochen. Der anfangs sich bildende Schaum wird mit dem Porzellan- oder Messingschaumlöffel entfernt. Recht schmackhaft wird das Gelee mit Zugabe von Erdbeer- oder Quittensaft oder wenn man etwas dünnste Zitronenschale mitkochen läßt. Der Geschmack wird noch etwas verfeinert, wenn man gegen Schluß des Kochens ein wenig Weißwein dazu gibt. Zur leichtern Gellierung fügt man zuletzt etwas Zitronensaft hinzu.

Beim Kochen handelt es sich um das Verdampfen der wässrigen Flüssigkeit. Deshalb dürfen wir nicht die ganze Masse in einem großen Topf zum Kochen hinstellen, denn dabei haben wir ja nur

eine Verdampfungsfläche. Wir dürfen im Gegenteil einen ungefähr 15 Cm. hohen und möglichst weiten Topf nur ungefähr 6 Cm. hoch mit Geleemasse füllen. So oft also aufgefüllt wird, ebenso viele Verdampfungsflächen schaffen wir und sind so weit schneller mit der Arbeit fertig, als wenn wir die ganze Masse in einem Topfe gekocht hätten. Aber auch das Gelee bleibt schöner in Farbe, besser in Geschmack und namentlich sulziger in der Konsistenz.

Um den Grad der Konsistenz des fertigen Gelees zu erkennen, läßt man einen Tropfen auf einen kalten Teller fallen; solange der Tropfen in die Breite verläuft, ist das Gelee nicht fertig. Erst wenn beim Umkehren des Tellers der Tropfen wie gesulzt hängen bleibt, kann das Gelee vom Feuer genommen werden. Eine andere Probe ist folgende: Man läßt einen Tropfen auf ein Fließblatt fallen. Augenblicklich wird sich ringsherum ein wässriger Hof bilden. Man mache jede Minute eine solche Probe; sobald sich keine wässrige Abscheidung mehr zeigt und der Geleestropfen zusammenhängt, ist das Gelee fertig, wird gleich in eine irdene Schüssel geschüttet und — indessen stellt man geschwind die zweite Partie zum Kochen hin — noch heiß in die Gläser gefüllt und nach Belieben bei 90° 10 Minuten sterilisiert.

Die Geleeprobe ist von großer Wichtigkeit, denn bei kurzem Kochen geliert die Masse nicht und bei zu langem Kochen wird sie zäh und schmierig oder brennt an, wodurch sie nahezu untauglich zum Genuß wird. Die ungenügend gelierte Masse kann zwar nochmals gekocht werden, jedoch verliert sie sehr an Qualität, wird zwar dicker, aber geliert nicht mehr.

Wir können reines Apfel-, Birnen- oder Quittengelee herstellen, aber auch ein Gemisch der Früchte ist sehr schmackhaft.

Bei der Herstellung von Gelee aus Äpfeln und Quitten wird das Obst gewaschen und in gleich große Schnitze, welche an ihrer dicksten Stelle nur ungefähr 1—1½ Cm. dick sein dürfen, geschnitten. Dabei werden alle schlechten Teile entfernt, das Kernhaus aber und was an den Kernen von

selbst daran bleibt, darf darangelassen werden. In einem möglichst weiten, ungefähr 15 Cm. hohen Topfe werden 3 Liter Wasser zum Kochen gebracht, worauf man so viele Obstschneide hineinlegt, daß das Wasser noch darübergeht. Das gleichmäßige und nicht zu dicke Schneiden der Obstteile ermöglicht ein gleichmäßiges und schnelles Durchkochen. Die Masse darf nicht gerührt werden. Nachdem sie weich gekocht, d. h. die Gallerte in das Wasser ausgetreten ist, wird die Masse in den Beutel geschüttet und weiterverfahren, wie bereits angegeben.

Ein gut geratenes Gelee muß durchscheinend sein, je nach Sorte heller oder dunkler, aber nicht trübe; es muß in Kriställchen zerfallen und sich ohne Rückstand vom Glase trennen. Der Nahrungswert vom trüben, wolkigen und schmierigen Gelee ist zwar der gleiche wie der des gut geratenen, jedoch ist der Geschmack nicht so fein und das Aussehen nicht so appetitlich. — Wo nicht sterilisiert wird, nimmt man nur kleine Gläser zur Aufbewahrung des Gelees.

### Haushalt.

Darüber, ob eine neue Wohnung schon ausgetrocknet sei, können uns unsere Sinne ziemlich bestimmte Auskunft geben. Ein feuchtes Haus, eine feuchte Wohnung hat immer einen unangenehmen, frischen Kalkgeruch. Dieser Geruch ist besonders dann bemerkbar, wenn die Türen und Fenster längere Zeit geschlossen waren und wir direkt von der äußeren Luft in die Räumlichkeiten des neuen Hauses eintreten. Die Flecke an den Wänden, hauptsächlich wenn die Flecke sich kälter anfühlen, als die fleckenlose Wand, sind gleichfalls ein beachtenswerter Fingerzeig, daß wir das Haus noch meiden sollen. Ferner wird in einer feuchten Wohnung das Salz im Behälter feucht, ja es zerfließt auch; die Wäsche, besonders die Lederschuhe bekommen einen muffigen Geruch und werden schimmelig. Ein Haus, eine Wohnung, worin diese Symptome sich zeigen, ist ungesund. Selbst kleine Häuser sind erst ein Jahr nach der Fertigstellung völlig trocken. Also Vorsicht!

Fisch zersetzt sich noch viel schneller als Fleisch. Deshalb laufe man die einheimischen Fische nur lebendig; aber nicht mehr, wenn sie bereits auf dem Rücken oder der Seite schwimmen oder auf dem Rücken schon auffallend helle Flecken haben. Seefische laufe man nur, wenn die Kiemenbedel

innen noch rot, die Augen, obschon eingefallen, doch noch durchscheinend, der Geruch noch nicht stechend ist. Schleimige, weiße Kiemenbedel, hornartige, blinde Augen, stechender Geruch sind Zeichen der Zerlegung; faulendes Fischfleisch aber entwickelt Gifte.

Die Gewürze sind, weil sonst ihre Düfte zu sehr in einander ziehen, getrennt aufzubewahren und zwar nicht bloß in Düten, in denen ihr Duft verfliegt, sondern in gut schließenden Büchsen oder Fläschchen. Die Gewürze, die nur durch ihren Duft wirken, kommen erst kurz vor dem Anrichten in die Speise, weil sonst ihr Duft mit den Wasserdämpfen verfliegt. Die andern dagegen, die durch ihre bittren, scharfen Säuren wirken, kommen während des Kochens hinzu, damit das Wasser Zeit behält, sie auszulaugen.

### Küche.

#### Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: Nudelsuppe, Schellfisch \*mit Gurkensalat, Kartoffelbouletten, \*Apfelpompott mit Schokoladenschäum.

Dienstag: Einlaufsuppe, \*jalscher Hase, Gemüse aus Kopfsalat, +englischer Früchtepubbing.

Mittwoch: Braune Klößchensuppe, +Rüben mit Schweinefleisch, Apfelmüchli.

Donnerstag: Gurkensuppe, +Paprikaschnitzel, +Kartoffelknöpfli, \*Raubengemüse.

Freitag: +Semmel-suppe, +Rindszunge mit Kapernsauce, +grüne Bohnen, \*Brombeerencreme.

Samstag: \*Reissuppe mit Gemüse, \*gebackener Kalbskopf, +Tomatensalat, \*Pilzkartoffelauf-lauf.

Sonntag: Gemischte Suppe, Vol-au-vent, Entrecôte, Blumenkohl mit Rahmsauce, +Melonentorte.

Die mit \* bezeichneten Rezepte sind in dieser Nummer zu finden, die mit + bezeichneten in der letzten.

#### Kochrezepte.

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

**Reissuppe mit Gemüse.** 2½ Liter Wasser, 750 Gr. Gemüse, bestehend aus: 1 Wirsingköpfchen, 3 Tomaten, 1 gelbe Rübe, 3 Kartoffeln, 1 Lauchstengel; 100 Gr. Reis, 80 Gr. Fett, Salz, Petersilie, 50 Gr. Käse. — Das Gemüse wird gewaschen, gepuzt und feingeschnitten mit dem Wasser und Salz aufs Feuer gebracht. Der Reis wird im heißen Fett samt dem feingeschnittenen Lauch etwa 5 Minuten gedämpft und der Suppe beigegeben. In einer halben Stunde ist alles weich gekocht.

**Gebackener Kalbskopf.** Zeit 2 Stunden. Ein halber Kalbskopf, 2 Kochlöffel Mehl, 100 Gr. Stofsbrot, 2 Eier, 2 Liter Salzwasser, Backfett. —

Der Kalbskopf wird weich gekocht, zerschnitten und erkalten gelassen. Dann paniert man die Stücke in Mehl, Ei und Brosamen und bäckt in schwimmendem Fett. Kartoffelsalat schmeckt sehr gut dazu.

**Gurkensalat.** Man schäle die Gurken vom Stiel aus und überzeuge sich, ob sie an der Spitze nicht bitter sind. In diesem Falle wird das Bittere, welches stets dort sitzt, weggeschnitten. Dann hoble man die Gurken fein, ohne das wässrige Kerngehäuse mitzuverwenden und hülle sie sofort mit 1—2 Eßlöffeln Olivenöl ein. Der Essig und das Salz, etwas Pfeffer und allenfalls ein wenig Dill, aber sonst keine Gewürze, werden erst im letzten Moment vor dem Auftragen dazugegeben. Das früher gebräuchliche Auspressen des Saftes ist verwerflich, da gerade in diesem Saft das Erfrischende der Gurke liegt.

Aus „Gritli in der Küche“.

**Pilzkartoffelauflauf.** Kartoffeln werden gekocht, geschält und in Vierecke geschnitten. Die Pilze (Stein- oder Eierpilze) reinigt man, wiegt sie roh und dämpft sie in Butter weich. Man streicht eine Form mit Butter aus, belegt den Boden halbfingerhoch mit Kartoffeln, gibt von den Pilzen darauf und füllt die Form, mit Kartoffeln schließend. 2 Eier, etwas Salz, Schnittlauch und 1 Tasse saurer Rahm werden zusammen gut verrührt, über den Auflauf gegossen und dieser im Ofen hellgelb gebacken. Damit er oben nicht trocken wird, legt man kleine Butterstückchen darauf.

**Randengemüse.** Junge, zarte Randen können recht gut zu Gemüse verwendet werden, während man die ausgewachsenen nur zu Salat gebraucht. Die Rüben werden vom Kraut befreit, gut gewaschen und im Dampf weichgekocht. Man löst dann das äußere Häutchen ab und schneidet die Rüben in Rädchen. In einer Pfanne läßt man Fett heiß werden, schwitzt darin 2—3 Kochlöffel voll Mehl dunkelbraun und gießt Salzwasser hinzu, bis eine dickflüssige Sauce entsteht, welche mit Zitrone gesäuert wird. In diese Sauce legt man die Rübenrädchen und läßt das Gericht noch  $\frac{1}{4}$  Stunde zusammen langsam kochen.

**Apfelkompott mit Schokoladeschaum.** Es werden Äpfel geschält, halbiert, ausgetern und mit Wasser, Zucker und Zitronenschale weich gekocht. Sie werden auf eine Porzellanplatte gelegt, eine dicke Lage eingemachte Himbeeren darüber gestrichen, oder statt Konfitüre eine Lage aufgequollener Sultaninen oder Rosinen darauf gefüllt. Nun wird der Schnee von 4—6 Eiweiß steif geschlagen, Zucker und ziemlich viel geriebene Schokolade darunter gemengt, die Masse zusammen  $\frac{1}{4}$  Stunde gerührt, über die Früchte gestrichen (in der Mitte viel dicker als an den Seiten) und in 10 Minuten im Ofen aufgezogen.

„Vegetarische Küche“ von M. Rammelmeyer.

**Brombeerencreme.**  $\frac{1}{2}$  Liter Rahm, 250 Gr. Zucker, 500 Gr. Brombeeren. — Den recht steif geschlagenen Rahm vermischt man mit Zucker und frischen sauberen Beeren. Man kann auch die

Halbte Beeren durchbrühen, mit dem Rahm mischen und mit der andern Hälfte die Creme garnieren.

Hat man keine frischen Beeren, so läßt man den Zucker weg und nimmt statt Beeren  $\frac{1}{2}$  Liter Marmelade oder feines Apfelmus zc. Diese Creme wird mit jeder Frucht fein, besonders auch mit Hagebuttenkonfitüre, eingemachten Preiselbeeren oder gemischten Früchten.

„Reformkochbuch“ von J. Spühler.

### Eingemachte Früchte.

**Kürbisse und Melonen à l'aigre-doux.** Die Früchte muß man schälen, entkernen, in halbfingerlange und fingerdicke Stücke schneiden, mit gutem Essig übergießen und zugedeckt über Nacht stehen lassen, nachher den Essig abgießen aber nur die Hälfte davon verwenden. Auf je 1 Liter Essig sind 1 Kilo Zucker zu nehmen und einige Gewürznelken damit aufzulochen und die Stäbchen darin zu sieden, bis sie weich sind. Dann läßt man sie auf einem Sieb abtropfen, kocht den Saft zu Strupdicke ein und gießt ihn heiß über die Früchte. Nach 1—2 Tagen soll man den Essig nochmals aufkochen und erkalten darüber geben.

**Brombeerenkonfitüre.** In den zum Faden gekochten Zucker gebe man die Brombeeren und koche sie 4—5 Minuten. Dann schütte man sie auf ein Sieb, koche den Saft noch mehr ein, ziehe die Beeren noch einmal durch, fülle sie ein und gieße den erkalteten Saft darüber.

**Bohnen in Essig.** Junge, zarte Böhnli bringe man in siedendes Salzwasser und lasse zweimal aufwallen, schütte sie ab und wickle sie zum Erkalten in ein Tuch. Hierauf koche man Essig mit einem Lorbeerblatt und einigen Pfefferkörnern auf, entferne die Gewürze, koche die Böhnli noch einmal darin auf, schütte dann alles in eine Schüssel und lasse es zugedeckt einen Tag stehen. Hierauf gieße den Essig ab, schichte die Bohnen nicht zu fest in einen Topf, oder in ein Glas, dann koche man nochmals den Essig auf und gieße ihn kalt in das Gefäß (der Essig soll die Böhnli gut bedecken). Lege ein Sträußchen Estragon dazu und gebe vor dem Zubinden etwas Salatöl darauf. Nach etwa zehn Tagen sehe man nach und koche, wenn es nötig erscheint, die Flüssigkeit nochmals auf.

**Beerenobstsirup.** Einige Kilo Beeren zerbrühe in einer Schüssel und stelle sie 2—4 Tage in den Keller zum Gären. Man rühre öfters, presse dann den Saft durch ein Tuch und lasse ihn über Nacht stehen. Tags darauf gieße die klare Flüssigkeit ab, nehme gleich schwer Zucker wie Saft, setze ihn übers Feuer und koche unter beständigem Abschäumen bis der Saft nicht mehr steigt und der Schaum verschwunden ist (drei Wälle). Man lasse dann den Sirup abkühlen, fülle ihn ein und verschleße, wenn er erkalten ist.

Aus „Herstellung von Konserven“.





● Frage-Ecke. ●

**Antworten.**

75. Seit einigen Jahren pflanze ich Helianthi und liefert uns diese Pflanze ein sehr beliebtes Gemüse für Herbst und Winter. Ich lege im Frühjahr die Knollen an einer etwas abgelegenen Stelle im Garten in den Boden, da die Pflanze stark wuchert. Bald entwickeln sich starke, hohe Stengel mit hübschen, gelben Blumen. Pflege brauchen Helianthi keine, doch sind sie für einen guten Düngguß dankbar. Im Herbst nehme ich die Knollen aus dem Boden und lege sie für den Bedarf im Winter in Sand in den Keller.

Gekocht werden Helianthi wie Sellerie als Suppengemüse. Sie können auch in Salzwasser weich gekocht, fein geschnitten und in einer Butter-sauce zu Fisch gegeben werden.

Hat man genügend Gartenland, so ist es vorteilhaft, die Helianthi, die sehr ertragreich sind, in größerer Menge anzupflanzen, da sie sich auch als Futter für Hühner und Schweine sehr gut eignen.

76. Einen Versuch machen! Kürzlich wurde Bonum auch an dieser Stelle von Seite einer Hausfrau warm empfohlen. Es scheint also „was dran zu sein!“ Alice.

77. Hier ein Rezept für Käsestangen. 60 Gr. Butter, 60 Gr. Mehl, 60 Gr. feine Brotkrumen, 60 Gr. Käse, Pfeffer und Salz. Der Käse wird fein gerieben und mit den übrigen Zutaten zu einem Brei gemischt. Der Teig soll dünn ausgerollt und in je 1 Cm. breite und ungefähr 12 Cm. lange Stäbchen geschnitten werden. Nachdem man letztere nochmals gedreht hat, legt man sie auf ein mit Butter bestrichenes Blech und backt sie 5 Minuten lang. Die Stangen können nach Belieben heiß oder kalt gegessen werden.

Abonnentin.

77. Ich stelle Ihnen hier zwei Käsestangen- oder Käseplätzchen-Rezepte zur Verfügung: 120 Gr. Mehl, 80 Gr. Butter, 100 Gr. Parmesan- oder 150 Gr. Emmenthalerkäse, 6 Eßlöffel saurer Rahm, Salz, eine Prise Pfeffer, Zucker, Paprika, oder: 140 Gr. Mehl, 140 Gr. Butter, 140 Gr. Parmesankäse, Salz, eine Prise Zucker, Muskat, Paprika.

Bei beiden Rezepten werden die Zutaten zusammengeknetet und der Teig eine Stunde an die Röhle gestellt. Er wird ausgewallt und entweder runde Plätzchen davon ausgestochen oder man schneidet messerrückenbreite, 10 Cm. lange und 2 Cm. breite Stangen, welche man nach Belieben lockenartig auf das Backblech legt. Man backt in starker Hitze 2—3 Minuten. Die Käsestangen dürfen nur hellgelb sein, sonst schmecken sie bitter. Käsestangen können vor dem Servieren jedesmal wieder erwärmt werden. Guten Erfolg!

Haushaltungslehrerin.

79. Probieren Sie's ein- oder ein paarmal mit der körperlichen Strafe, wenn das mordlustige

„Büßi“ wieder mit einem toten Vogel auf der Bildfläche erscheint. Und wenn dies nichts fruchtet, dann wenden Sie halt eben das erwähnte Kadifal-mittel an.

Eine Vogelfreundin.

79. Kürzlich wurde die Frage gestellt, wie man eine Kaze vom Fangen der Vögel kurieren könnte. Schwierige Kunst! Unsere „Sigis“ macht es nicht besser, wenn sie Gelegenheit hat. Nun hat mir eine Bekannte leztthin folgendes mitgeteilt, was wir bei der ersten Gelegenheit erproben wollen: Meine Kaze erappte ich mit einem Vogel; ich riß ihr solchen aus dem Maul, rieb ihn ihr so lange um die Nase herum, bis letztere ganz rot war, inzwischen mit der Hand ein paar „Tätzsch“ und nochmals den Vogel um die Nase herumgerieben! Alsdann ließ ich die Kaze los, den Vogel aber gab ich ihr natürlich nicht. Seither hat sie tatsächlich keinen Vogel mehr gefangen und im Winter konnten die Vögel ruhig das gestreute Futter picken, ohne daß sie dieselben verschreckte. Bekanntlich sind die Kazen sehr empfindlich an der Nase und hat die Wirkung hierin ihren Grund. Es wäre also ums Probieren zu tun! Jedenfalls muß die Kaze aber gut gehalten werden, damit sie nicht entfliehen kann und die Reibungen müssen energisch sein. Gar zu energisch ausgeführt, können sie aber den Tod der Kaze herbeiführen wegen der örtlichen Empfindlichkeit. Also „gut Glück!“ Möge „Büßi“ es sich merken!

Abonnentin G. S.

82. Ein sehr zu empfehlender Extrakt ist Dr. Herzen's Fleischextrakt, die Verdauung befördernd und Dr. Herzen's Fleischextrakt, Pepsin erzeugend. (Herr Dr. Herzen war früher Professor an der Universität in Lausanne.) Es ist dies ein wissenschaftlich hergestelltes Produkt und das Ergebnis von vielen Studien und Experimenten. Dem reinen Fleischextrakt sind gewisse Kohlehydrate zugefügt, wodurch der Extrakt neben seinem Nährgehalt und neben seiner Würze ein Produkt ist, das den Magen auf natürliche Weise zur Verdauung anregt und stärkt. Der die Verdauung fördernde Fleischextrakt ist eine gute Würze der verschiedenen Speisen. Sie finden ihn in allen bessern Spezerchandlungen. Der Pepsin erzeugende Extrakt ist stärker dosiert und ist für Personen bestimmt, die an Magenschwäche und Verdauungsstörungen leiden, für Schwache und Genesende zur Förderung des Appetites etc. Sie bekommen diesen Extrakt in allen Apotheken oder direkt durch die Firma Lehner, Pfisterer & Co., Basel.

82. In der Antwort auf Ihre Anfrage wird in der letzten Nummer gesagt, daß dem täglichen Gebrauche von Maggis Suppenrollen nichts entgegenstehe, sofern man in die Sache Abwechslung hineinbringe und die Mischung genügend lange kochen lasse; eine Kochzeit von 10 Minuten sei zu kurz. Die letztere Bemerkung ist in der Tat zutreffend; diese Kochdauer entspricht auch nicht den von den Herstellern gemachten Angaben. Es liegt auf der Hand, daß die Suppen je nach der Art ihre Grundstoffe — Teigwaren, Hülsenfrüchte,



Gemüse zc. — verschieden lange Kochzeit erfordern. Die Minimalkochbauer ist für jede einzelne Sorte durch eingehende Versuche festgestellt worden und ist in der jeder Tablette aufgedruckten Gebrauchsanweisung genannt. Bei der Zubereitung von Magg's Suppen halte man sich daher genau an diese Angaben und man ist alsdann sicher, daß das Resultat ein zufriedenstellendes sein wird.

B.

84. Grüne Erbsen sind frisch und eingemacht verdaulicher, aber noch nicht so nahrhaft wie reife, getrocknete. Das ist sehr natürlich. Die junge Frucht enthält viel Nährsalz, dagegen nicht so viel Stärkemehl und Pflanzeneiweiß (Legumin) wie die reife. Dagegen trocknen bei letzterer die Salze ein und werden teilweise durch die Nahrung verdrängt, die für das junge Pflänzchen aufgespeichert ist, denn was wir an der Erbse beim Keimen hart am Boden oder sogar darin bemerken, sind die fleischigen Samenlappen, die die Hühner so gern wegpicken, wenn sie schon weich sind. Die Salze dienen aber zum Verdauen und sind dem Magen überhaupt heilsam. Daher ist grünes Gemüse gesund. Erst durch das Kochen werden obige Bestandteile frei gemacht, wenn die Frucht trocken war. Dazu kommt, daß bei reifen Erbsen die Schale sehr zäh und hart ist. Bei grünen ist sie nur ein dünnes Häutchen. Man sollte stets geschälte Früchte haben oder sie beim Kochen durchschlagen. Bei einer Bohnenart (der Limabohne) werden die sehr großen Kerne zuerst wie Mandeln gebrüht und wie diese geschält. Sie geben ein ausgezeichnetes Gemüse, das sogar sehr verdaulich ist und in einem heißen Klima getragen wird. Sie kommen meist aus den südlichen Unionstaaten und sind von der Größe der türkischen Bohne.

Freundin.

85. Ich glaube, in Geschäften, die Fournituren für Gärtner haben, bekämen Sie Material zum decken Ihres Waschküchenbodens. Die Strohmatte, mit denen man die Saatsenster deckt, haben Sie wohl im Auge gehabt? Fragen Sie einmal bei Herrn Landolt, Samenhandlung in Wallisellen an. Vielleicht werden auch in Blindenheimen solche Decken angefertigt. Das zürcherische befindet sich an der Wytkonerstraße, Kreis V.

Helene.

86. Ich glaube, in erster Linie müssen wir doch dem Boden und seiner Eigenart Rechnung tragen, also Parkett wischen. Auch lackierte Böden würde ich wischen! Man sieht ja z. B. wie bald früher gewichene, dann aufgewaschene Böden reißen, Spalten und Sprünge bekommen und viel mehr Staub aufnehmen, respektive erzeugen, als ein gut unterhaltener Parkettboden. Ich glaube, der Ordnung- und Schönheitsfuss kommt dabei auch auf seine Rechnung. Also die Böden wischen und bloßen, eventuell ganz mit Linoleum belegen lassen — das wäre mein Rat! Ich bin gespannt auf die Ratschläge, die Sie von anderer Seite erhalten werden.

Hauslerin.

\* \* \*

## Fragen.

87. Ist es besser, die Wäsche einer Haushaltung von zwei Personen ohne Kinder mit der Bettwäsche von drei Zimmerherren auswärts, oder im Hause selbst durch eine Waschfrau waschen zu lassen? Es wird behauptet, daß durch die hohen Tagelöhne mit Verköstigung der Waschfrau annähernd 6 Fr. pro Tag ausgegeben wird, und daß man dabei mehr Auslagen hat, als wenn die Wäsche auswärts gewaschen wird. Man hat auch — ob gutes oder schlechtes Wetter — mit der Dinge nichts zu tun, als sie beim Ueberbringen wieder zu versorgen. Andererseits wird aber wieder behauptet, die Wäsche gehe durch die Chemikalien und die Prozedur der Waschanstalten viel eher zu Grunde und werde oft mit Kranken- oder gar Totenwäsche gewaschen. Wer gibt mir hierin sachliche Auskunft?

Frau S. in Z.

88. Vor halb einem Jahre sind wir in unsere jetzige Wohnung eingezogen. Wir wären hier recht wohl, wenn in unserem Logis nicht — Wanzen wären. Schon alles mögliche haben wir versucht, um diese lästigen Mitbewohner los zu werden. Terpentin, Zacherlin, ja sogar Mortolin, doch die Sippchaft ist nicht auszurotten. Kennt eine werthe Leserin oder ein werter Leser ein Mittel, sich dieser lästigen Gesellen zu entledigen, oder müssen am Ende wir diesen Peinigern das Feld, d. h. das Logis räumen? Für gütigen Rat dankt bestens

Wilhe Rebe.

89. Wer kann mir sagen, wie der Patissier seinen Blätterteig herstellt, daß er so schön ausgeht und so zart ist? Ich glaube nämlich nicht, daß er gleich schwer Butter wie Mehl dazu verwendet. Also, wie könnte man billigeren und doch guten Blätterteig herstellen?

Köchin.

90. Wer könnte mir einige Rezepte zur Zubereitung von Auberginen angeben? Bis jetzt habe ich sie immer nur mit Rahm und Parmesanläse in feuerfester Platte im Ofen gebacken. Für weitere Angaben von Herstellungsarten wäre ich sehr dankbar.

Köchin.

91. Ich finde die Zusammenstellung der größeren Menüs immer so furchtbar schwer. Existiert nicht ein Buch oder eine Zeitschrift, wo dazu Anleitung gegeben würde? Und wie hoch wären ungefähr die Auslagen dafür? Vielen Dank im voraus.

Köchin.

92. Könnte mir eine der werthen Leserinnen eine Adresse angeben, wo ich gute Zürchereschüblinge beziehen könnte? Für Antwort danke herzlich

Mimi.

93. Wer von den werthen Lesern könnte mir Auskunft geben, wie man Eier am besten lange frisch aufbewahren kann, ohne sie in Kalk zu legen? Zum voraus danke bestens

G.

94. Wie kann man gelb gewordenen Klaviertasten wieder die ursprüngliche weiße Farbe verschaffen?

B. M.

**Das Haar** mit Grolichs Heublumenseife gewaschen, wird voll, glänzend u. lockig. Preis 65 Cts. Ueberall erhältlich.