

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

**Band:** 19 (1912)

**Heft:** 14

**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:** 04.12.2024

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



Redaktion:  
Lina Schläfli  
Zürich.

Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Gartenbau und Blumentultur, Tierzucht.

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

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2. —, halbjährlich Fr. 1. —. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalstraße 27, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

No. 14. XIX. Jahrgang.

Erscheint jährlich in  
24 Nummern.

Zürich, 20. Juli 1912.

Sei im eigenen Hause du selbst das beste Gerät;  
Bist du des Hauses Zier, ist es am schönsten  
geziert.

Nicht des Hauses glänzender Ruhm rühmt immer  
die Hausfrau,

Aber der Hausfrauen Ruhm rühmt am besten  
das Haus.



### Kompottvorräte für den Winter.

Von M. Döring.

(Nachdruck verboten.)

Der verfeinerten Kultur entspricht die Verfeinerung des Geschmacks. Der moderne Mensch ist nicht nur, um den Hunger zu stillen, sondern auch, um einen Genuß von den Speisen, die ihm vorgesetzt werden, zu haben. Daher ist es Sache der Hausfrau, für die Mannigfaltigkeit des Menüs zu sorgen, und konsistente Speisen neben solchen, die mehr den Charakter der Delikatesse tragen, vorzusetzen.

Aus diesem Grunde fehlt selbst in den Haushaltungen des Mittelstandes kaum zu einer Mahlzeit das Kompott.

Alle Obstsorten lassen sich bei richtiger Behandlung konservieren, angefangen vom Rhabarber und den grünen Stachelbeeren,

die den Reigen im Frühjahr eröffnen, bis zu den Kern- und Steinfrüchten, die der Herbst erst zeitigt.

Als Merkworte für das Einmachen gelten: Sauberkeit, Schnelligkeit und Genauigkeit! Sie sind sichere Schutzmittel gegen das Verderben der konservierten Früchte. Gefäße und Gerätschaften müssen peinlich sorgfältig gereinigt und dürfen zu keinem anderen Zwecke vorher verwandt worden sein. Am besten eignen sich Steingutgefäße zum Einkochen der Früchte, auch neue, gut glasierte Emailgeschirre sind verwendbar. Die früher so beliebten Messingpfannen benutzt man selten mehr, da sie sehr schwer zu reinigen sind und da besonders die darin gekochten feinen Obstsorten leicht einen Metallgeschmack annehmen. Zum Umrühren dürfen keine Blech- oder Zinnlöffel gebraucht werden. Hat man keine aus Porzellan — die sich am besten eignen — so können ganz neue Holzlöffel, Email- oder auch Silberlöffel benutzt werden.

Gut verschließbare Gläser und Büchsen sind wichtige Vorbedingungen für die Haltbarkeit des Eingemachten. Ob Pergamentpapier- oder Patent-Verschluß für die Ge-

fäße bevorzugt wird, bleibt dem Ermessen der Hausfrau überlassen. Welcher Art der Verschluss auch sei, er muß luftdicht sein, da sonst die Mühe verloren wäre und das Kompott doch verdürbe.

Einzelne Fruchtarten lassen sich recht gut roh konservieren. Unter anderen eignen sich Stachelbeeren und Rhabarber ganz besonders für diese Art des Aufbewahrens. Die unreifen Stachelbeeren werden trocken abgerieben, nachdem Stiel und Blüte entfernt sind, in geschwefelte Flaschen gefüllt, die fest verkorkt und mit Lack luftdicht verschlossen werden. Der Rhabarber wird abgerieben, geschält, in 1 Cm. lange Stücke geschnitten und gleichfalls in geschwefelten und verkorkten Flaschen aufbewahrt. Gerade diese beiden billigen Obstarten bieten, in dieser Form konserviert, von kundiger Hand zubereitet, im Winter sehr schmackhaftes Kompott, das dem frischen keineswegs nachsteht.

Will die Hausfrau große Vorräte eingemachter Früchte herstellen, ohne ihr Ausgabebudget allzustark zu belasten und dennoch für die Haltbarkeit ihrer Schätze eine gewisse Garantie haben, so wähle sie vorzugsweise jene Fruchtarten, die ohne Zucker eingemacht werden können. Neben den vorerwähnten eignen sich noch Heidelbeeren und Preiselbeeren für dieses Verfahren.

Die Heidelbeeren werden roh in Flaschen gefüllt, verkorkt, mit kaltem Wasser aufgesetzt und so lange gekocht, bis die Beeren gar sind, das heißt, bis sie plagen.

Die Preiselbeeren müssen sorgfältig erlesen werden, dann schüttet man die guten, harten auf ein Sieb und übergießt sie mit kochendem Wasser zwei- bis dreimal nacheinander, darauf läßt man sie erkalten. Unterdessen werden die weiteren, überreifen Beeren ganz weich gekocht und durch ein Tuch gedrückt. Den auf diese Weise gewonnenen Saft fülle man über die abgebrühten Beeren und lasse sie vor dem Einfüllen in Gläser oder Töpfe erkalten. Einfaches Pergamentpapier, das durch Anfeuchten geschmeidig gemacht wurde, genügt als Verschlussmittel. Beim Gebrauch werden diese konservierten Früchte, die sich

lange Zeit im kühlen, trockenen Raume aufbewahren lassen, mit einer kochenden Zuderlösung gesüßt.

Dieses Verfahren ist — wenigstens für große Haushaltungen — als eine sehr geeignete Art des Einmachens zu bezeichnen, denn das so preiswert hergestellte Kompott kann die Hausfrau ohne Skrupel den Ihrigen auf dem täglichen Mittagstisch vorsetzen.

Wird Obst vor dem Einfüllen in die Gefäße gekocht, so wird auf diese Weise leichter das richtige Maß der Füllung erzielt.

Nachdem die Früchte in der Zuderlösung halbweich gekocht sind, werden sie mit dem Schaumlöffel herausgenommen und in eine Schüssel gelegt. Alsdann läßt man den Saft so lange nachkochen, bis er in dicken, schweren Tropfen vom Löffel herabgleitet.

Nach dieser Vorbereitung sind die Früchte vorsorglich mit einem langstieligen, silbernen Löffel, der durch ein angebundenes Stäbchen verlängert werden kann, in die Gläser oder Töpfe zu füllen. Und zwar ist dabei das Wörtchen „füllen“ wohl zu beachten. Halb oder dreiviertel volle Gläser dürfen nicht aufbewahrt werden, da ihr Inhalt gar bald dem Verderben anheim fällt. Bis auf einen Centimeter unterhalb des Randes der Gläser, Büchsen oder Töpfe muß die Obstschicht reichen. Alsdann füllt man den Saft vermittels eines Schnabelkännchens über die Früchte.

Das Gefäß mit dem Eingemachten ist beim Einfüllen des Saftes schräg zu halten. Läßt man den Saft langsam am Rande hinabgleiten, so verdrängt er die Luft aus dem Gefäße und durchbringt die Früchte völlig. Für die Haltbarkeit des Eingemachten ist damit Gewähr geleistet.

Nach dem Erkalten des Inhalts sind die Gefäße zu verschließen, die Flaschen mit einer Strohülle zu umgeben oder auf ein Brett zu stellen und im Wasserbade fertig zu kochen, etwa 10—20 Minuten. Man läßt die Gefäße alsdann abkühlen und stellt sie zum Aufbewahren an einen kühlen, trockenen Ort.



Wird in der vorerwähnten Weise acht-  
sam beim Einmachen verfahren, so hält  
sich das Obst in den luftdicht verschlossenen  
Behältern unbegrenzte Zeit. Einer Zu-  
gabe von Chemikalien, wie Salizylsäure  
und dergleichen bedarf es nicht.

Die Methoden, nach denen das Ein-  
machen bewerkstelligt wird, sind sehr ver-  
schieden; jede sparsame Hausfrau wird da-  
bei ihre eigenen Erfahrungen verwerten.

Erfahrung und Übung sind die bedeut-  
samsten Elemente im Küchenreich, ohne die  
keine Kochkunst erfolgreich betrieben werden  
kann.



### Abgeschnittene Blumen.\*)

Abgeschnittene Blumen verwenden wir,  
um uns unsere Wohnräume zu schmücken,  
als Geschenke, und um unseren Toten einen  
letzten Gruß ins Grab zu senden. Man  
sollte meinen, daß nichts leichter sei, die  
Blumen als Schmuck zu verwenden; wenn  
man aber sieht, in wie barbarischer Weise  
oft mit dem schönsten Blumenmateriale  
umgegangen wird, dann kommt man doch  
bald zu der Überzeugung, daß es eine  
große Kunst ist, Blumen geschmackvoll zu-  
sammenzustellen. Mancher stellt eine Hand  
voll Blumen in eine Vase und erzielt da-  
mit gar keinen Effekt, während ein an-  
derer mit denselben Blumen zwei Zim-  
mer in der reizvollsten Weise ausschmückt.  
Woran liegt das? Einfach daran, daß  
der erste die Blumen wahllos wie ein  
Bündel zusammengestopft hat, während der  
andere jeder einzelnen Blume zu ihrem  
Rechte verholfen hat und sie so arran-  
gierte, daß sie voll zur Geltung kam.

Abgeschnittene Blumen soll man so ein-  
stellen, daß jede einzelne betrachtet werden  
kann, ohne daß das Auge durch die be-  
nachbarten abgelenkt wird. Denn wir  
schätzen an den Blumen nicht nur die  
Farbe, sondern auch die Form und den

Duft. Leider legt man sehr häufig bei uns  
zu großen Wert auf die Farbenwirkung  
und vernachlässigt darüber zu sehr die  
Formwirkung der Blumen. Dadurch be-  
gibt man sich eines Reizes, den man nicht  
leicht durch etwas anderes erzielen kann.  
Die Mannigfaltigkeit der Formen ist bei  
den Blumen so außerordentlich, daß sie  
kaum durch etwas anderes, das wir zur  
Aus schmückung verwenden, übertroffen  
werden kann.

Sollen die Blumen voll zur Geltung  
kommen, so ist es nötig, daß wir ihnen  
einen Hintergrund geben, von dem sie sich  
gut abheben. Der beste Hintergrund ist  
und bleibt Blattgrün. Es ist aber nicht  
nötig, daß die Blätter eine dichte Wand  
hinter der Blume bilden.

Wenn nun auch die eigenen Blätter  
der Blume den wirkungsvollsten Hinter-  
grund für sie abgeben, so läßt es sich  
leider nicht immer durchführen, daß man  
ihr diese gibt. In diesen Fällen verwendet  
man Blätter oder Zweige anderer Pflanzen.  
Sanz vorzüglich eignen sich Gräser, von  
denen besonders das Bandgras in seiner  
buntblättrigen Varietät hervorgehoben sei.

Will man die abgeschnittenen Blumen  
und Zweige zur vollen Geltung bringen,  
so ist es nötig, daß man für sie auch  
passende Gefäße verwendet. Form und  
Farbe des Gefäßes sollen in einem ge-  
wissen Einklang zu dem Strauße stehen.  
Wie verschieden die Wirkung ist, davon  
kann man sich leicht überzeugen, wenn  
man z. B. eine auf schlankem Stengel  
sitzende Blume, die man mit einigen Gras-  
halmen zusammengestellt hat, erst in ein  
weitbauchiges, enghalsiges und dann in  
ein schlankes, vasenförmiges Gefäß stellt.  
Man wird ohne weiteres einsehen, daß  
die Blume nur in letzterem stehen kann,  
um voll zur Geltung zu kommen. Auch  
die Größe des Gefäßes muß zu dem Strauße  
in einem bestimmten Verhältnisse stehen:  
ist das Gefäß zu klein, so wird man das  
Gefühl nicht los, daß der Strauß jeden  
Augenblick umfallen kann, während um-  
gekehrt ein zu großes Gefäß den Eindruck  
des kümmerlichen, Dürftigen hervorruft.

\*) Aus „Unsere Blumen und Pflanzen im  
Zimmer“, von M. Dammer. (Aus Natur und  
Geisteswelt, Sammlung wissenschaftlich-gemein-  
verständlicher Darstellungen, Nr. 359.) Verlag  
B. G. Teubner, Leipzig.



Nicht selten verlangt ein Strauß ein weithalfiges Gefäß, in welchem sich aber die Blumen schlecht arrangieren lassen, weil sie keinen festen Halt haben; in solchen Fällen kann man auf sehr einfache Weise doch zum Ziele gelangen, wenn man nämlich das Gefäß zu etwa drei viertel voll großer runder Glasperlen füllt; zur Not tun es auch Schrotkörner oder grober Sand.

Die Anordnung der Blumen nehme man immer so vor, daß man die Blumen einzeln in das Gefäß stellt. Zuerst bringe man die höchsten hinein und arrangiere um diese herum die kleineren. Auf diese Weise hat man es ganz in der Gewalt, jeder einzelnen Blume die beste Stellung zu geben. Man wird gar bald die Erfahrung machen, daß man auf diese Weise stets die wenigsten Blumen braucht. Die lose in die Vasen gestellten Blumen werden sich auch stets viel besser halten, als die zu einem Strauße zusammengebundenen, weil in ihren Stengeln das Wasser viel leichter aufsteigen kann.

Abgeschnittene Blumen erhalten sich lange frisch, wenn man die Stiele mit einer Schere unter Wasser abschneidet. Welt gewordene Blumen bekommt man hierdurch sowie durch etwas stark kohlen-säurehaltiges Wasser meist wieder zu voller ursprünglicher Frische. Während der Nacht stelle man die abgeschnittenen Blumen kühl. Kann man es einrichten, daß man sie während der Nacht in einen feuchten Raum stellt, so ist das noch besser.



### Gift in den alten Kartoffeln.

(Nachdruck verboten.)

Vom Februar an keimen die Kartoffeln in den meisten Kellern ziemlich schnell. Solche ausgewachsene Kartoffeln weisen nach den Untersuchungen von Prof. Dr. Schmiedeberg und Meyer einen fünffachen Gehalt an giftigem Solanin auf wie normale, ohne Keime noch einen dreifachen, und nach dem Schälen immer noch einen etwas übernormalen. Der meiste Giftstoff befindet sich in den Keimen selbst. Daher sind die Keime vor dem Kochen auf das

sorgfältigste zu entfernen; überhaupt dürfen gekeimte Kartoffeln nie ungeschält gekocht werden. Der Solanin Gehalt der Kartoffeln nimmt ungefähr von April bis August selbst dann noch zu, wenn sie nicht keimen. Also ist es als gesunder Instinkt unseres Körpers zu bezeichnen, daß im Sommer unsere Abneigung gegen alte Kartoffeln immer größer wird, und wir immer mehr die ersten und neuen herbeisehnen. Noch schädlicher als die Keime selbst sind die bisweilen an ihnen wachsenden, ganz kleinen Kartoffelchen, welche sich namentlich in feuchten, schlechten Kellern bilden. Man muß diese stets wegwerfen und darf sie nicht etwa aus Sparsamkeitsrücksichten zu den Speisen verwenden.

Prof. Schmiedeberg hat seine Untersuchungen auch auf das Wasser ausgebehnt, in welchem die Kartoffeln gekocht wurden. Waren sie geschält, so ließ sich in dem Kochwasser deutlich Solanin nachweisen; wurden sie dagegen mit der Schale gekocht, dann ging überhaupt kein Solanin in das Wasser über, die Schale hielt es in den Kartoffeln zurück. Es darf also das Wasser, in dem man geschälte Kartoffeln abgekocht hat, auch nicht mehr verwandt werden; ferner ist zu empfehlen, die Kartoffeln nicht in einem zu kleinen Wasserquantum abzukochen, und nach April die Kartoffeln nicht mehr mit der Schale zu kochen. Besonders notwendig ist das Schälen bei eingeschrumpften oder weichen Kartoffeln und sogar recht dicken Schalen, denn diese enthalten 3—4mal so viel giftiges Solanin in und unter der Schale, als andere. Ungefähr ebenso groß ist nach Prof. Schmiedeberg der Solanin Gehalt solcher Kartoffeln, welche geschwärzte Flecke zeigen, von denen sich nach innen graue Streifen ziehen. Alle diese grauen und schwarzen Stellen müssen beim Schälen, vor dem Kochen, sehr sorgfältig entfernt werden, weil sie nicht nur viel Solanin enthalten, sondern auch, wie die mikroskopischen Untersuchungen ergeben haben, mit Pilzwucherungen durchsetzt sind.

Wie häufig kommt es vor, daß jemand über Appetitlosigkeit, verdorbenen Magen,

sogar krampfartige Magenschmerzen klagt und sich gar nicht erklären kann, woher dies kommt. Hier haben wir eine besonders oft schädigende Ursache kennen gelernt und zugleich erfahren, wie man mit einiger Vorsicht in der Küche den Schaden abwenden kann. S. W.



Die soziale Käuferliga gibt ihren Mitgliedern und allen Ferienreisenden folgende Ratschläge: Bevor wir in die Ferien reisen, bezahlen wir noch unsere Rechnungen. Das ist den anderen gegenüber sozial und gerecht und zugleich unser eigener wirtschaftlicher Vorteil. Wir wollen an die Zurückgebliebenen denken. Sie haben wenig Kunden und wenig Arbeit, deshalb sehen wir vor unserer Abreise die Kleider nach und legen die Flickarbeiten zurecht. Manche Näharbeit kann ohne uns gemacht werden. An Arbeit fehlt es oft bei Schneidern, Schneiderinnen, Weißnäherinnen, Putzmacherinnen, Tapezierern, Kürschnern.

Wir wollen auch an die Bahnangestellten denken, und schlecht verschlossene oder mit mangelhaften Beschlagen versehene Gepäckstücke vermeiden.

Vom Gasthospersonal wollen wir nichts unnötiges verlangen, es hat ohnedies oft zu viel zu tun.

**Badekappen aus Gummi** oder solche mit Gummirand müssen zweckentsprechend behandelt werden, wenn man sie in der nächsten Badesaison wieder benutzen will. Man bestreicht den Gummi auf beiden Seiten leicht mit Glycerinöl und bewahrt die Kappen an einem Orte auf, der vor Frost und auch vor Hitze geschützt ist. Auf diese Weise wird der Gummi weder hart noch brüchig. Diese Behandlung ist für alle Gummiartikel, die längere Zeit nicht gebraucht werden, zu empfehlen.

**Wzuheißes Wasser ist den Tischmessern schädlich.** Beim Abwaschen wird oft der Fehler gemacht, daß für die Messer zu heißes Wasser verwandt wird. Der feine Stahl der Rlingen verträgt dies nicht, die Messer verlieren ihre Schärfe und werden stumpf. Wasser, das über 60 Grad heiß ist, verdirbt die Stahlwaren. Ebenso leiden gute Messer darunter, wenn sie zum umrühren von heißem Fett oder Speck oder zum umwenden von Schmalzbackwerk gebraucht werden. Dazu soll man Eisenhäufelchen, Löffel oder gewöhnliche Küchenmesser benutzen. Auch das lange Liegen im Spülwasser schadet den guten Messern; man sollte jedes Messer nur eintauchen, sofort abreiben und trocknen; das Putzen kann später

vorgenommen werden. Richtig behandelte Tischmesser werden ihre Schärfe lange bewahren und das leidige Ablösen der Rlingen vom Hest, das nur vom Liegenbleiben im heißen Wasser herrührt, wird vermieden.

■ **Rupfergeschirre** werden spiegelblank, wenn man sie mit den Blättern des Sauerampfers abreibt. Den gleichen Erfolg erzielt man mit einer Mischung von Essig, Mehl und Salz.



### Speisezettel für die bürgerliche Küche.

**Montag:** \*Blumenkohlsuppe, †Schweinsohren, †Grüne Bohnen, \*Johannisbeer-Ruchen.

**Dienstag:** Gemüsesuppe, Gulasch, Kartoffeln in der Schale, \*Zuckererbsen, †Stachelbeereis.

**Mittwoch:** Geröstete Mehlsuppe, Leberschnitten, †Indische Omelette, Kopfsalat.

**Donnerstag:** †Lauchsuppe, \*Lammragout, \*Kartoffeln nach Freiburger Art, Karotten, \*Rirsch-Scharlotte.

**Freitag:** Tomatensuppe, †Zugerröteln sauce, Gefüllte Kohlraben, Gurkensalat.

**Samstag:** Einlaufsuppe, Rindzfilet, Maffaroni, Rirschenkompott.

**Sonntag:** Cagosuppe, \*Gebäckene Krebse, Gefüllte Kalbsbrust, Champignons, Pommes frites, \*Himbeertorte mit Guß.

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

### Kochrezepte.

**Alkoholphaltiger Wein** kann zu süßen Speisen mit Vorteil durch alkoholfreien Wein oder wasserverdünnten Strup, und zu sauren Speisen durch Zitronensaft ersetzt werden.

**Blumenkohlsuppe.** Für 3 Personen. 1 kleiner Blumenkohl, 1¼ Liter Fleischbrühe, 1 Eßlöffel Butter, 1 Eßlöffel Mehl, Grünes, Geröstete Brotwürfel. Der Blumenkohl wird gereinigt, in kleine Köschchen zerteilt und in Fleischbrühe weichgekocht. Nun dampft man in süßer Butter das Mehl kurze Zeit, gießt die Fleischbrühe mit dem Blumenkohl zu, kocht noch einigemal gut auf und richtet die Suppe über Grünes und geröstete Brotwürfel an. Etwas Parmesan zugegeben, macht die Suppe kräftig. Zubereitungszeit 1 Stunde.

**Ragout von Lammfleisch.** Für 3 Personen. 750 Gr. Lammfleisch, 1 Eßlöffel süße Butter, 1 Eßlöffel Mehl, Salz und Pfeffer, ½ Liter Fleischbrühe, etwas Zitronensaft und Grünes, 1 Eigelb. Zu Ragout verwendet man Brust und Schultern. Das Fleisch schneidet man in schöne Vorlegestücke und überbrüht es mit kochendem Wasser, damit es weiß bleibt. Nun dampft man in süßer Butter das Mehl, löscht mit Fleischbrühe ab,



fäuert mit Zitronensaft, würzt mit Salz und Pfeffer, gibt das Fleisch hinein und dämpft es weich. Beim Anrichten zieht man die Sauce mit Eigelb ab. Man serviert das Ragout zu gekochtem Reis. Zubereitungszeit  $1\frac{1}{4}$  Stunden.

Aus „Großes Schweizer. Kochbuch“.

**Gebackene Krebse.** Nachdem die Krebse in Salzwasser gargekocht sind, bricht man die Körper und Schwänze, ohne sie von einander zu trennen, behutsam aus den Schalen, wendet sie in Mehl, das mit Salz und gehackter Petersilie vermischt ist, bäckt sie in geklärter Butter und legt sie wieder in die ganz gebliebenen Schalen, von denen man die Füße entfernt hat. Beim Anrichten garniert man sie mit gebackener Petersilie und serviert sie als Hors d'oeuvre.

**Zuckererbsen.** (Französische Art.) Zeit  $\frac{1}{2}$  Stunde.  $\frac{1}{2}$  Kilo ausgefernte Erbsen,  $\frac{1}{2}$  Liter Fleischbrühe, Petersilie, 1 Salatköpfchen, 30 Gr. Butter. Die Zuckererbsen werden in wenig siedender Fleischbrühe weichgekocht. Der feingewiegte Salatkopf und die Petersilie kommen nach einer Viertelstunde dazu. Die Brühe soll eindünsten. Ist dies nicht ganz geschehen, so wird sie abgegossen. Zuletzt wird die zerstückelte Butter darunter geschwenkt und sofort serviert. Die Butter darf nicht mehr mitkochen. Nach Belieben ein Stückchen Zucker beifügen.

**Kartoffeln nach Freiburger Art.** Zeit  $\frac{3}{4}$  Stunden. 1 Kilo Kartoffeln, 3 Eier, 40 Gr. Fett, 50 Gr. Käse, 3 Dezil. Milch oder Rahm, Salz. Die Kartoffeln werden geschält und in Scheiben geschnitten, gut abgetropft und in das heiße Fett gebracht. Unter öfterem Schütteln dünstet man sie zugedeckt auf kleinem Feuer  $\frac{1}{2}$  Stunde. Inzwischen werden die Eier und der geriebene Käse gut verrührt und die Milch langsam daran gegossen und auch damit gequirlt. Nun bringt man diesen Brei über die Kartoffeln, rührt sie um und kocht nun das Gericht noch  $\frac{1}{4}$  Stunde zugedeckt. Es muß wie ein Kuchen aussehen und einmal gewendet werden. Dieses Gericht kann auch im Bratofen zubereitet werden und schmeckt ebenso gut.

Aus „Gritli in der Küche“.

**Kirschcharlotte.** Saure, oder zur Hälfte saure und süße Kirschen steint man aus, dämpft sie mit Zucker, Zimt, Zitronenschale und frischer Butter unter öfterem Umschütteln in ihrem Saft weich und läßt sie auskühlen. Dann bestreicht man eine Form gut mit geklärter Butter, schneidet Einback in Scheiben, taucht sie in geschmolzene Butter und gestoßenen Zucker, legt sie fest nebeneinander in die Form, so daß der Boden und die Seiten damit ausgekleidet sind. Dann schichtet man abwechselnd Lagen von Kirschen und solche von Einback-Scheiben darauf. Man deckt

oben darüber eine Schicht der Scheibchen, träufelt noch etwas Butter darauf und bestreut sie mit Zucker. Man bäckt die Charlotte bei mäßiger Hitze hellbraun und stürzt sie vor dem Servieren auf eine Schüssel.

**Vanille-Eis** (für Diabetiker). Man schlägt 200 Gr. Rahm mit 4 Eigelb oder 2 ganzen Eiern, etwas Kristallose und Vanille tüchtig, bringt die Masse aufs Feuer und schlägt sie bis zum Kochen. Man läßt die Masse erkalten und gibt sie in die Gefrierbüchse.

**Himbeertorte mit Guß.** 1 Portion Zuckerteig, 250 Gr. Garten-Himbeeren, 4–5 Eßlöffel Zucker, Guß: 3 Eiweiß, 125 Gr. Zucker. Eine Kuchenform wird mit Zuckerteig ausgelegt und dieser im Ofen schön gelb gebacken. Nachdem der Boden erkaltet ist, belegt man ihn mit den mit Zucker vermischten Himbeeren. Dann schlägt man die Eiweiß zu steifem Schnee, gibt den Zucker hinzu, bedeckt damit die Torte ganz oder gitterartig und stellt sie noch 5–10 Minuten in den heißen, offenen Backofen.

Aus „Großes Schweizer. Kochbuch“.

**Johannisbeer-Limonade.**  $\frac{1}{2}$  Liter frisch ausgepresster Johannisbeersaft wird mit 1 Liter kaltem Wasser und 250 Gr. Zucker vermischt und durch ein Tuch geseiht, oder man nimmt Johannisbeer-Sirup, mischt 250 Gr. davon mit dem Saft einer Zitrone und  $\frac{1}{4}$  Liter frischem Wasser.

### Eingemachte Früchte.

#### Konfitüre aus Johannisbeeren, Erdbeeren, Himbeeren, unreifen Stachelbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren.

Bei Johannisbeeren und unreifen Stachelbeeren auf 1 Kilo Früchte  $\frac{1}{4}$  Kilo Zucker, bei den übrigen je gleich schwer. Es können zu dieser Art Eingemachtem nur ganz tadellose Früchte verwendet werden; auch empfiehlt es sich, nicht mehr als  $1\frac{1}{2}$  Kilo in derselben Kasserolle zu kochen. Der Zucker wird mit Wasser (auf 1 Kilo 5 Dezil. Wasser) zugelegt und zu einem dicken Sirup gekocht. Dann schüttet man die Früchte hinein, rührt mit einem silbernen Löffel fortwährend oder schüttelt die Kasserolle und schäumt fleißig ab. Vom Augenblicke des Kochens an nur 5 bis 10 Minuten kochen. In eine tiefe Schüssel anrichten und mit Röhren fortfahren, bis die etwas zusammengefallenen Früchte sich mit Saft füllen und wieder rundlich werden.

Man erhält auf diese Weise eine prachtvolle Konfitüre, der Saft ist eine kristallhelle Gelee geworden, die beim Aufbewahren öfter den untern Teil des Glases füllt, während oben die Früchte schwimmen. Aus diesem Grunde empfehlen sich zur Aufbewahrung kleinere Gläser, damit vor dem Gebrauch rasch aufgerührt werden kann. Man schrecke vor dem großen Zuckerverbrauch nicht zurück. Er



bezahlt sich durch größere Ausgiebigkeit und Wohlgeschmack.

### Gelee von roten und weißen Johannisbeeren, Stachelbeeren, Brombeeren, Himbeeren.

Auf 1 Kilo Früchte  $\frac{3}{4}$  Kilo gestoßenen Zucker und 2 Dezil. Wasser. Die Früchte werden mit dem Wasser zugeseht, erhitzt und gekocht, bis sie plazen. Dann quetscht man sie ein wenig und gießt sie durch ein Haarsieb oder ein Tuch, welches an den vier Beinen eines umgekehrten Stuhles befestigt wurde. In der Messingpfanne rührt man nun den Zucker, bis er sich zu ballen beginnt, fügt den Saft bei und kocht vom Zeitpunkt des Siedens an noch 5—10 Minuten auf starkem Feuer. Beim Zugießen des Saftes zum Zucker bilden sich kleine Stücke Zucker, die sich jedoch rasch wieder auflösen. Auf obige Weise zubereitete Gelee ist ausgiebig, fest, und hat eine schöne Farbe.

**Aprikosen-Marmelade.** Auf je 1 Kilo Früchte, 3 Dezil. Wasser, 500 Gr. Stockzucker, 200 Gr. Grieszucker. Die Früchte werden halbiert und entsteint und lagenweise mit dem Grieszucker in eine tiefe Schüssel gebracht und über Nacht in den Keller gestellt. Will man die Früchte zusehen, so wird zuerst der Stockzucker mit dem Wasser zur großen Perle gekocht, dann die nun im Saft schwimmenden Früchte mit dem allenfalls noch anklebenden Zucker hinzugesügt und die Marmelade unter öfterm Umrühren vom Zeitpunkt des Kochens an ca. 10 Minuten gekocht. Diese Art der Zubereitung ist vorzüglich. Sie erhöht das Aroma der Früchte.

Aus „Gritli in der Küche“.

**Tomatenpüree.** Man stellt die zerrissenen Tomaten ohne Wasserzugabe auf Feuer, kocht sie weich, drückt sie durch ein Haarsieb, kocht sie nochmals dicklich ein, füllt sie in Dunstgläser oder Flaschen und kocht sie im Wasser 1 Stunde.

**Bohnen und Erbsen in Dunst.** Die abgezogenen Bohnen oder ausgekernten Erbsen werden in kochendes Salzwasser gelegt, 5 Minuten gekocht, mit dem Wasser in Einmachgläser oder Büchsen gefüllt, diese gut verschlossen und  $\frac{3}{4}$  Stunden im Dunste gekocht. Auf diese Weise kann man alle Gemüse im Dunst kochen.

**Essiggurken.** Man rechnet 5% Salz. Die Gurken werden geschält, die Kerne entfernt und fein geschnitten. Dann vermischt man sie mit dem Salz, füllt sie in einen Topf und gießt so viel aufgekochten, wieder erkalteten Essig darüber, bis er darüber steht.

„Bürgerliches Kochbuch“.



## Gesundheitspflege.

**Zur Handpflege.** Die Erfahrung lehrt, daß bei der Hautpflege das Wasser weder zu kalt noch zu heiß sein darf, dadurch würden die Hände ein rotes Aussehen erhalten und leicht rissig werden. Daher sind lauwarne Waschungen mit milder Seife angebracht, besonders nach häuslicher Betätigung; auch ein Bürsten der Innenfläche der Hand, niemals aber der Oberfläche, ist zu empfehlen. Zuletzt begieße man die Hände mit kaltem Wasser. Kurze kalte Wasseranwendung schließt die Poren und ruft schnelle Wiedererwärmung hervor, während langandauerndes kaltes Waschen nachhaltige Kälteempfindung mit deren Folgeerscheinungen bewirkt. Durch Zusatz von etwas Borax kann man das Wasser weich machen. Sind die Hände vom Obstschälen oder ähnlichen Verrichtungen unansehnlich geworden, so reibe man mit der Innenfläche einer ausgedrückten Zitrone diese Stellen gründlich ein, bevor man die Waschung vornimmt. Leidet man an aufgesprungenen Händen, so reibe man sie nach einer Reinigung mit der Schnittfläche einer Zitrone gut mit Glycerin, das mit ein wenig Eau de Cologne vermengt ist, vor dem Schlafengehen ein und ziehe ein Paar alte leberne Handschuhe an.

Das Waschen in dicker Milch oder Buttermilch macht die Hände ebenfalls glatt und weich. — Um Sonnenbrand und Sommerflecken zu lindern resp. zu bleichen, empfehlen sich besonders des abends Waschungen mit Petersilienwasser. Eine Handvoll frischer Petersilie wird zu diesem Zweck tagsüber in weiches Wasser gelegt.

Es gehört nicht viel Zeit dazu, den Händen eine richtige Pflege angedeihen zu lassen. Man versäume nie, das Fleisch an den Nägeln zurückzustößen, wie diese selbst zu pflegen, und falls sie gar zu spröde sind, sie mit Goldcrème einzureiben. Zum Polieren der Nägel benützt man ein Stückchen weiches Leder von alten Handschuhen; die Nägel sollen weder zu kurz gestutzt noch krallenartig spitz und lang sein, sondern wie ein feiner klarer Reif und abgerundet vorstehen.

## Frage-Ecke.

### Antworten.

54. Der Ofen-Automat ist im Winter sehr angenehm und heizt je nach der Größe gut drei Zimmer. Er löscht mir nie aus; ich brauche Anthracit. Er ersetzt die Zentralheizung; es ist eine saubere Regulierung. Im Vorfrühling und Herbst heizt er natürlich zu viel.

F.

55. Es würde zu weit führen, wenn man an dieser Stelle die Bereitung von **Stachelbeerwein** beschreiben wollte. Wenden Sie sich an die Versuchsanstalt für Obst- und Weinbau in Wädenswil. Dort gibt man Ihnen gerne zuverlässigen Rat.

56. Sie tun am besten, die **Zuckererbsen** wie die Bohnen zu behandeln. Diese werden, wenn sie ganz jung sind, roh in die Gläser gefüllt, zu  $\frac{3}{4}$  mit Salzwasser übergossen und  $1\frac{1}{2}$  Stunden sterilisiert. Sind die Bohnen größer, aber noch zart, so legt man sie in kochendes Salzwasser und kocht sie 3—4 Minuten ungedeckt. Dann füllt man sie noch warm ein, gießt das Siedewasser zu und sterilisiert ebenfalls  $1\frac{1}{2}$ —2 Stunden. —n.

57. Dr. Schmidt schreibt in seiner Gesundheitslehre: „Nach ihrem Gehalt an **Nährstoffen**, wie auch nach ihrer Ausnutzbarkeit gehören die Eier zu den wertvollsten Nahrungsmitteln. Wir meinen die Eier der Hühner, wenn wir schlechtweg von „Eiern“ sprechen. 62,4% im Ei entfallen auf das Eiweiß, welches in der Hauptsache in Wasser gelösten Eiweißstoff enthält; in dem durch einen gelben Farbstoff gefärbten Dotter (37,6% des Eis) ist der Gehalt an Eiweißstoffen verhältnismäßig noch ein wenig größer. Hinzu kommt aber im Dotter noch ein nicht unerheblicher Gehalt an Fett. Der Nährwert eines Eis ist ungefähr gleich dem von 40 Gr. Fleisch (d. h. drei Eier sind nicht ganz gleichwertig 125 Gr. Fleisch) oder etwa 150 Kubik-Cm. Milch.“

Lise.

58. Legen Sie das **Fleisch**, das wohl zähe sein wird, vor der Zubereitung in Milch, es wird dadurch mürbe und feiner im Geschmack. Führen Sie doch wenigstens über den Sommer die fleischlose Diät ein, dann werden alle Familienglieder dadurch gewinnen.

Hausfrau.

59. Sie können streng genommen alles Grüne (gekocht oder roh) zu **Salat** brauchen. Der Wochenmarkt bietet Auswahl genug. Sie fehlen aber wahrscheinlich bei der Zubereitung. Ich würde Ihnen raten, nur Zitronensaft zu verwenden und beste Qualität Olivenöl. An diesem darf nicht gespart werden. Eine Beimischung von Rahm und Eigelb macht manchen Salat feiner. Wo solche Zugaben am besten angebracht sind, finden Sie wohl selbst heraus.

Hausmutter.

60. Es liegt doch klar auf der Hand, daß selbstzubereitetes **Brot** billiger zu stehen kommt, denn der Konditor muß sich doch für seine Arbeit bezahlt machen. Wenn Sie nicht mit der Zeit zu rechnen haben, machen Sie einmal einen Versuch.

Frau S.

### Fragen.

61. Ich habe letztes Jahr eine Menge **Zwetschgen à l'aigre-doux** eingemacht. Nachdem nun die Zwetschgen gegessen sind, bleiben

noch etwa 6 Flaschen Flüssigkeit (**Jus**) zurück. Könnte mir wohl eine wertere Mitabonnentin sagen, ob ich diesen „Jus“ unter Zugabe von frischem Essig und wenig Zucker diesen Herbst neuerdings zum einmachen verwenden kann?

F. G. B.

62. Darf ich um einige gute Ratschläge bitten, wie sich helles **Granit-Linoleum** in Korridor und Treppenhaus am besten reinigen läßt? In den Ecken und überall da, wo die Blochbürste nicht gut gebraucht werden kann, bilden sich häßliche, braune Stellen, die auch dem warmen Sodawasser nicht weichen. Auch die Fußleisten, die hell gefärbt sind, werden wahrscheinlich von der Wicse, die doch weiß ist, und möglicherweise von der oft unvermeidlichen Berührung mit der Blochbürste braun beschmutzt. Rein Waschpulver und keine Soda bringen irgend eine reinigende Wirkung hervor.

F. G. B.

63. Könnte mir eine der erfahrenen Frauen Auskunft geben über den **Petrolgas-Schnellkocher mit Wasserschiff**, von U. Bösch, Rappell? Leistet er, was von ihm versprochen wird? Sind auch Backofen und Glätteeinrichtung, die dazu gehören, praktisch, leistungsfähig und billig im Gebrauche? Für gütige Antwort wäre von Herzen dankbar eine

Alte Abonnentin.

64. Wo ist der Fehler zu suchen, wenn **Gläser** mit sterilisiertem Inhalt sich rasch wieder öffnen?

Hausfrau in B.

65. Ich möchte das Rezept für einen ganz billigen, aber doch guten **Ruchenteig** erbitten. Wir haben viele Früchte im Garten, die meine Familienangehörigen gerne als Ruchenauf-lage essen.

Mimmi.

