

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

**Band:** 10 (1903)

**Heft:** 5

**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:** 15.03.2025

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



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

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.

Insertionspreis: Die einspaltige Petitzeile 25 Cts., bei Wiederholungen Rabatt.

Nr. 5. X. Jahrgang.

Erscheint jährlich in  
26 Nummern.

Zürich, 7. März 1903.

Unser Herz ist eine Harfe,  
Eine Harfe mit zwei Saiten,  
In der einen jauchzt die Freude,  
Und der Schmerz weint in der zweiten.  
Und des Schicksals finger spielen  
Kundig drauf die ew'gen Klänge,  
Heute frohe Hochzeitslieder,  
Morgen dumpfe Grabgesänge.

P. R. Hofegger.



### Gritli in der Küche.

II. Teil von: „Wie Gritli haushalten lernt.“  
(Nachdruck verboten.)

#### fünftes Kapitel.

##### Von den Gemüsen.

Gritli mußte nun jeden Tag die Suppe ganz allein kochen nach Rosinens Rezepten, die es aber nicht etwa geschrieben in die Hand bekam. Bewahre, Rosine erklärte ihm jedesmal, d. h. nur dann, wenn eine Suppe an die Reihe kam, die es noch nie gemacht hatte, die Art der Zubereitung recht klar und anschaulich und wehe dem guten Gritli, wenn es hie und da einmal — zu seiner Ehre aber sei's gesagt, es kam selten genug vor — einen Schnitzer machte. Es schrieb alles genau in sein Rezeptbuch auf und vergaß nicht,

dabei auch der Klippen zu gedenken, an denen es gestrandet war. Wir finden denn in Gritlis Rezeptbuch, das diesen Kapiteln beigeheftet wird, nicht nur gewöhnliche Kochrezepte, sondern allerlei vorteilhafte Winke und Belehrungen, von denen meistens das Gelingen der Speisen abhängt.

Als das Suppenkochen so ordentlich von statten ging, mußte die junge Köchin neben der Suppe auch noch jeweilen ein Gemüse kochen. „Wüßten die Leute, wie zuträglich unserm Körper frische grüne Gemüse sind, wahrlich, es würden deren viel häufiger gekocht und es würde der Zubereitung auch viel mehr Aufmerksamkeit geschenkt. Von dieser hängt es zumeist ab, ob die Gemüse ihren Zweck erfüllen, dem Körper Mineral-salze und Säuren zuzuführen, die denen gleichen, welche im menschlichen Blute enthalten sind. Das hat mir der Herr Professor alles erklärt und mir gesagt, daß in Spinat namentlich viel Eisen enthalten ist, daß die Kohllarten, Lauch, Zwiebeln und Pilze daneben auch Pflanzeneiweiß aufweisen und somit eigentlich an und für sich Nahrungsmittel sind. Dazu gehören auch die getrockneten Hülsenfrüchte: Erbsen

Bohnen, Linsen und der Hafer. Grüne Bohnen mit Schoten, namentlich die jungen, sind fettreich und stärkehaltig, während die Zuckerbohnen, die Karotten, Schwarzwurzeln, Stachis, und die Rübenarten alle neben Nährsalzen und Stärkemehl auch Zucker enthalten. Alles in allem sind die Gemüse für uns namentlich so wertvoll, weil sie dazu beitragen, das Blut zu erfrischen, ihm die richtige Mischung erhalten und uns so vor mancherlei Krankheiten bewahren. — Was schaut mich so verwundert an?" —

"Ich muß nur staunen, wie Sie das alles wissen, wie ein Gelehrter. Unser Herr Lehrer hat uns in der Sekundarschule auch allerlei gesagt von der Ernährung, aber ich habe es nicht recht begriffen und längst wieder vergessen", erwiderte Grilli.

"Das glaub' ich wohl; was man nur so aus Büchern lernt, das bleibt nicht sitzen im Hirnkästlein. Drum ist's ja gut, daß man nun den Mädchen in den Haushaltungsschulen und Kochkursen diese Dinge an Beispielen erläutert und ihnen mit der Belehrung auch die Beweise durch Anschauung und Versuche liefert. Nicht jede hat eben das Glück, gerade in das Haus eines so freundlichen Professors zu kommen, wie du und ich. Nur sollten eben diese hauswirtschaftlichen Anstalten und Schulen noch viel zahlreicher werden. Alle diese so wichtigen und notwendigen Dinge sollte jedes junge Mädchen verstehen lernen; jedes sollte die Zusammensetzung der Nahrungsmittel und deren Wirkung auf den menschlichen Körper kennen.

Nun merke dir inbezug auf die Behandlung und Zubereitung der frischen Gemüse folgendes:

1. Lasse sie nie lange im Wasser liegen, sondern wasche sie erst unmittelbar vor dem Gebrauch rasch und sorgfältig. Durch langes Liegen im Wasser löst sich ein Teil der darin enthaltenen Nährsalze und geht in das Wasser über und somit verloren.

2. Gemüse, die vorgeschmeilt (blanchiert) werden müssen, kommen stets in reichlich kochendes Salzwasser. Das Salz muß vorher hineingebracht werden, weil das mit demselben gesättigte Wasser die Gemüse-

salze nicht auszieht. (1 Eßlöffel oder 10 Gr. auf 1 Liter.)

3. Die Gemüse kommen nach und nach in das kochende Wasser, damit keine allzu große Abkühlung stattfindet und der Siedepunkt rasch wieder erreicht ist.

4. Die grünen Gemüse müssen ohne Deckel auf lebhaftem Feuer vorgekocht werden, andernfalls verlieren sie ihre schöne Farbe. Ein Zusatz von einer Messerspitze Natron trägt zur Erhaltung derselben bei und befördert das Garwerden.

5. Man koche die Gemüse nicht weich in diesem Wasser; diese Manipulation dient nur dazu, die uns unbedömmlichen blähen den Bestandteile, namentlich Schwefel verdunsten zu lassen.

6. Ganz junge Gemüse, die sog. Primeurs werden nicht vorgekocht, weil sie noch sehr wasserreich sind, sondern nur in Butter gedünstet.

7. Alle Gemüse können nach der Vegetarier Kochart nur im Dampf gedünstet werden, indem sie auf ein in die Kasserole gebrachtes Sieb kommen, das über dem kochenden Wasser steht. Auf diese Weise werden sie im Selbstkocher vorzüglich.

So, nachdem ich dir nun diese allgemeinen Regeln über die Behandlung der Gemüse mitgeteilt habe, will ich dir noch etwas sagen, was beim Abkochen derselben auch ziemlich durchweg in Betracht fällt. Wo nicht gerade eine weiße Butter Sauce in Aussicht genommen ist, genügt das Dünsten in Kochfett, von welchem wir später noch zusammen reden. Es ist eine Verschwendung, dazu frische Butter zu verwenden, da sie sich bei längerem Kochen durchaus nicht mehr bemerkbar macht. Dagegen macht ein Stück frische Butter im letzten Augenblick beigegeben alle Gemüse besonders schmackhaft. Die Butter muß aber nicht mehr kochen damit, sondern nur zergehen. Man sei im übrigen mit Gewürzen nicht zu freigebig, damit das feine, jedem Gemüse eigene Aroma nicht dadurch verdeckt wird. Einige Löffel ungekochte Milch oder Rahm sind in den meisten Fällen von besonders vortheilhafter Wirkung. Milch und Rahm wer-

den als Surrogate in der Küche noch viel zu wenig gewürdigt. Du wirst's erfahren, wenn ich dich in die Geheimnisse meiner Kochmethode einweihe.

Nun haben wir von der Kartoffel, diesem unentbehrlichsten und verbreitetsten aller Gemüse auch noch ein Wörtchen mit einander zu reden. Sie enthält sehr viel Stärkemehl und Zucker und nur wenig Eiweiß, dagegen auch wieder Mineralsalze. Als ausschließliche oder vorherrschende Nahrung ist sie daher ungeeignet. Durch Zusatz von Fett, Käse, Milch und Eiern können aber vorzügliche selbständige Gerichte daraus zubereitet werden. Als beliebte Beilage zu Fleisch und andern Gemüsen erfüllt sie wohl am meisten und in weitesten Kreisen ihren Zweck. — Die geschälte Kartoffel soll stets mit kaltem Wasser zugesetzt werden, weil auf diese Weise sich die Zellgewebe, in welchen das Stärkemehl enthalten ist, durch das allmähliche Erhitzen leichter lockern. Setzt man sie in siedendes Wasser auf, so verdichtet sich die Oberfläche und verhindert den Zutritt des lösenden Wassers. Es soll hier gerade das Gegenteil bewirkt werden von dem, was wir beim Sieden des Fleisches bezwecken wollen. Neue Kartoffeln in der Schale können mit heißem oder siedendem Wasser zugesetzt werden, weil sie wenig Stärke und sehr viel Wasser enthalten, im Laufe des Jahres aber soll auch die Kartoffel — „en robe de chambre“, wie die Franzosen die Kartoffeln in der Schale so hübsch nennen, mit kaltem Wasser und nur mit so viel, daß es nicht darüber, aber bis an den Rand derselben steht, zugesetzt werden. Ein Zusatz von Salz und Kümmel macht diese letztere immer schmackhaft. Die Kochtöpfe mit durchlochtem Einsatz, wo das Wasser nicht mit der Kartoffel in Berührung kommt, sondern wie beim Dünsten der Gemüse nur der Dampf in Funktion tritt, bewähren sich sehr gut. Was das Zusetzen mit kaltem oder warmem Wasser betrifft, gilt dasselbe wie beim offenen Kochen. Die Kartoffelschale soll nicht bloß aus dem gewöhnlichen Sparsamkeitsprinzip möglichst dünn abgezogen werden, sondern auch deshalb, weil dicht unter der Schale das wenige

in der Frucht enthaltene Eiweiß liegt. Roh geschälte Kartoffeln sollen sofort in kaltes Wasser, dem auf ein Liter ein Eßlöffel Salz beigegeben ist, geworfen werden, weil sie, trocken herumgelegt, schwarz werden. Das Salz kommt hinein, damit, was ich dir schon einmal erklärte, das darin enthaltene Mineral Salz nicht austritt.



## Ein Kapitel über den Thee.

(Nachdruck verboten.)

Ob es eine oder mehrere Arten Thee gibt und namentlich, ob der grüne oder der schwarze Thee von zwei verschiedenen Sorten oder von zwei Abarten kommt, oder ob der Unterschied zwischen ihnen nur durch die verschiedene Behandlungsweise begründet ist, ist noch nicht vollkommen ausgemacht; viele Botaniker sind der Meinung, daß alle Theesorten von einer Art stammen. China und Japan sind die Länder, in welchen Thee gebaut wird. Im nördlichen China, z. B. bei Peking, kann der Theestrauch im Freien ausdauern, aber der Thee wird doch nicht besonders gut; in Japan sind es auch nur die südlichen Teile des Reiches, wo der Theebau von Bedeutung ist. Ebenso wie ein zu kaltes Klima für den Theestrauch unvorteilhaft ist, ebenso ist es auch ein zu warmes. Es sind auch die meisten Versuche, welche man an heißen Erdstrichen mit der Kultur des Thees gemacht, mißglückt. In Rio Janeiro (Brasilien) bepflanzte man ausgebehnte Strecken mit der Theestaude, aber der hier gebaute Thee war grob und entbehrte des feinen aromatischen Duftes des chinesischen. Glücklicher fielen die Versuche auf Java aus. In China ist der Theebau uralte. Aus dem 6. Jahrhundert wird berichtet, daß ein Arzt dem Kaiser Thee empfahl als Mittel gegen Kopfweg; gegen Schluß des 8. Jahrhunderts wurde zum ersten Mal in China Zoll auf den Thee gelegt. Die Japanesen haben eine Myrthe über den Ursprung dieser wichtigen Pflanze. Ein buddhistischer Heiliger, Darma, kam in der Absicht von Indien nach China, seine Lehre in diesem Land zu verbreiten. Um sich in seiner Mission zu stärken und seiner Religion Ansehen zu geben, gelobte er, Tag und



Nacht ununterbrochen in Andachtsübungen zu verbringen, aber der Schlaf übermannte ihn endlich. Da schnitt er, als Buße für sein gebrochenes Gelübde, seine Augenlider ab und warf sie auf die Erde; aus diesen wuchs nun ein früher unbekanntes Gewächs empor, dessen Blätter er genoß und so dem Schlaf besser widerstand. Man erkennt in dieser Mythe den symbolischen Hinweis der Wirkung des Thees auf die Nerven. Dieser Darma ist historisch und lebte im 6. Jahrhundert.

Die Theestaude gedeiht am besten an der Südseite der Hügel und in der Nähe der Flüsse und Bäche. Sie wird in größeren oder kleineren Anlagen gebaut; in Japan findet man sie auch längs der Feldgrenzen als Hecke, zum eigenen Hausbedarf der Bewohner. Man vermehrt den Busch durch Samen und schneidet ihn zeitweilig, um ihn stärker zu verzweigen. Im dritten Jahre kann man die Blätter benutzen, aber schon im siebenten muß man die Büsche umschlagen oder neue an deren Stelle setzen, wenn man guten Ertrag haben will. Die Blätter werden drei Mal im Jahre eingesammelt. Die erste Einsammlung gibt den feinsten Thee (in Japan Kaiserthee genannt). Die Blätter werden dann getrocknet und in Bleikasten verpackt. Zuweilen wird der Thee auch mit wohlriechenden Blumen gemischt.

In China und Japan ist der Thee im eigentlichen Sinne Nationalgetränk. Er wird dort von allen genossen, vom Kaiser bis zum gemeinen Mann, bei allen Mahlzzeiten und zu allen Tageszeiten getrunken, jedem Gaste geboten und in Schankbuden öffentlich verkauft. Den Thee zu bereiten und ihn fein zu servieren, gehört zur guten Erziehung und wird von Lehrern, wie in Europa die Tanzkunst, gelehrt. Die meisten Chinesen und Japanesen genießen den Thee ohne Milch und Zucker, zuweilen fügt man Essenzen bei. Der Theeverbrauch ist auch bei vielen nomadischen Volksstämmen in Nord- und Mittelasien bedeutend. Das schlechte Steppenwasser wird dadurch genießbarer; für Menschen, welche ein wanderndes Leben in trockener, scharfer Luft führen, ist Thee überhaupt ein sehr stärkendes, belebendes Getränk.

In Europa wurde der Thee im 7. Jahrhundert bekannt. Rußland und Holland scheinen zuerst seine Bekanntschaft gemacht zu haben. Etwas später fand er in England Eingang: 1664 machte die Ostindische Kompagnie dem König von England ein Geschenk von zwei Pfund Thee und 1667 bekam ein Schiff Ordre, hundert Pfund mitzubringen. Ungefähr zu derselben Zeit wurde er in Dänemark eingeführt. Unter den europäischen Staaten weist England den stärksten Verbrauch an Thee auf, dann folgen Holland und der Norden.

Ueber des Thee's nützliche oder schädliche Wirkung in diätetischer Beziehung sind bekanntlich die Anschauungen geteilt; es darf aber wohl angenommen werden, daß er im Ganzen ein gesundes Getränk ist. Seine belebende, erfrischende Kraft erfährt man besonders nach Anstrengungen; er bekämpft die Schläfrigkeit und berauscht nicht, sondern wirkt der Berauschung, welche starke Getränke hervorbringen, entgegen.

Der Thee wurde von dem chinesischen Kaiser Kien-Long besungen. Dieses Gedicht, auf einer Jagdpartie verfaßt, erschien, allgemein bewundert, in einer Prachtausgabe und wurde auch auf Porzellantassen angebracht, welche man als kaiserliche Geschenke verwendete. Es heißt darin unter anderem: „Man kann die süße Ruhe, welche man diesem Getränk verdankt, schmecken, fühlen, jedoch nicht beschreiben.“

Bei uns wird von alters her der Wein besungen. Daß die Chinesen ihr Nationalgetränk der poetischen Verherrlichung für würdig erachten, ist wohl nicht zu verwundern.



### Haushalt.



**Regeln zum Fischkaufen.** 1. Kaufe nur den Fisch, den die Jahreszeit bietet und der in folgedessen billig und gut ist. 2. Kaufe niemals im Preise herabgesetzten Fisch, mit anderen Worten alten — denn diese Sparsamkeit mag die Ursache zur Vergiftung der ganzen Familie sein. 3. Wähle Fisch mit klaren Augen, roten Kiemen, der sich fest und steif anfühlt. 4. Eingefallene trübe Augen oder ein schlaffes, weiches Aussehen zeigen den alten Fisch an. 5. Die Farbe aller Fische sollte frisch und klar sein. 6. Kaufe in Landstädten niemals Fisch am Montag, denn du erhältst dann

nur vom Samstag zurückgebliebenen. 7. Fisch sollte stets im Hause gesäubert werden, wenn dies nicht möglich ist, dann vergesse man nicht, den sogenannten Abfall für Fischsuppen und Saucen mitzunehmen.

**Gutes Waschmittel für rauhe Haut.** Man gibt in eine Weinflasche einen Löffel voll pulverisierten Borax, gießt etwa ein Wasserglas voll Regenwasser dazu, verkorkt es gut und stellt es an einen warmen Ort. Am nächsten Tage füllt man so viel Wasser nach, daß die Flasche halb voll ist und am dritten füllt man sie ganz und gibt noch einen Löffel voll Borax zu. Diese Lösung kann man nach einigen Tagen gebrauchen, indem man zum Waschwasser jedesmal so viel zusetzt, daß es sich auf dem Gesicht beim Waschen weich anfühlt. Außerdem gibt man noch einige Tropfen gute Benzoeinktur mit in's Waschwasser. Der regelmäßige Gebrauch erhält die Haut sehr zart und weiß.

**Vergilbte Wäsche** wird wieder weiß, wenn man sie in sauer gewordene Buttermilch einweicht und darin liegen läßt. Darauf wäscht man die Wäsche in lauwarmem Wasser mit Seife und spült sie mit klarem Wasser nach. Grobe Wäsche läßt man länger in der Buttermilch liegen als feine; bei letzterer darf die Buttermilch nicht allzu sauer sein. Wird die Wäsche beim erstenmal nicht weiß, so wiederholt man das Verfahren.

**Lebertranflecke aus Wäsche zu entfernen.** Solche Flecke beseitigt man leicht durch wiederholte Anwendung von Terpentinöl und Wasser. Es empfiehlt sich, die also behandelte Wäsche der bleichenden Kraft der Sonne auszusetzen. Man entfernt diese Flecke auch durch Weinsäure. Auf 1 Liter weiches Wasser nehme man 1 Theelöffel Säure. In diese Flüssigkeit werden die fleckigen Stellen 24 Stunden eingeweicht und dann ausgewaschen. Bei diesem Mittel wird eine wiederholte Anwendung nötig sein.

**Fischchen zu vertreiben.** Das Ungeziefer, das sich in bewohnten Räumen bemerkbar macht, vertreibt man durch Streuen frisch gemahlener weißen Pfeffers in die Ecken und Winkel, auch auf Leisten. Das Verfahren wiederhole man einigemal. Sollten sich nach einiger Zeit die lästigen Gäste wieder zeigen, so muß man den Krieg von neuem beginnen.

**Schlittschuhe** bewahrt man vor Rost, indem sie nach Schluß der Wintersaison mit einer Speckschwarte gut abgerieben werden. Man bestreut sie dann gut mit feingeschabter Kreide und wickelt sie fest in Delpapier ein. Auf diese Weise kann ihnen der Rost nichts anhaben.

Blech oder auf eine Emailplatte gegeben und etwa  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$  Stunde in den warmen Zwischenofen gestellt, bis das Eigelb eingetrocknet ist und der Gries zwischen den Fingern zerrieben werden kann, worauf er durch ein grobes Sieb in 2 Liter siedende Fleischbrühe geschüttet,  $\frac{1}{4}$  Stunde gekocht und über feingehacktes Grünes angerichtet wird.

**Stockfisch mit Eier-Sauce.** Nachdem der Stockfisch gewässert, von Haut und Gräten gesäubert und nach allmählichem Erwärmen einmal aufgekocht worden ist, läßt man ihn auf einem Sieb abtropfen, kocht zwei Eier hart, trennt das Weiße vom Gelben und hackt jedes für sich gröblich, schüttet die gehackten Eier in  $\frac{1}{2}$  Liter kochende weiße Coulis oder helle, mit einer blaßgelben Mehlschwitze verdickte, mit Salz, weißem Pfeffer und Muskatnuß gewürzte Fleischbrühe, verrührt sie gut damit und gibt diese Sauce über den Fischstücken auf.

**Ungarisches Gulaschfleisch.**  $1\frac{1}{2}$ —2 Kilo Rindsende wird abgehäutet, in zollgroße, vieredrige Stückchen geschnitten, ebenso schneidet man 375—500 Gramm Speck würfelig; dann läßt man in einem Kasserol 80 Gr. Butter zergehen, schwigt zwei in dünne Scheiben zerteilte Zwiebeln darin gelb, schüttet Fleisch und Speck hinzu, nebst einem Eßlöffel gestoßenem Kümmel und dem nötigen Salz, übergießt dies mit einem Schöpflöffel Fleischbrühe, läßt das Fleisch gut zugedeckt fast zwei Stunden dünsten und würzt es zuletzt mit einer Messerspitze voll Paprika.

**Feines Kalbszungen-Ragout.** Man kocht 1—3 Zungen erst in Salzwasser halbweich, zieht die Haut davon ab, dämpft sie dann in einer Bräse von Fleischbrühe, Zwiebeln, Wurzelwerk und wenig Gewürz vollends durch und läßt sie darin erkalten. Hierauf macht man 70—100 Gr. Butter hellbraun, schwigt zwei kleine Löffel Mehl darin bräunlich, gießt die durchgeseigte Bräsenbrühe und etwas braune Coulis hinzu, verkocht die Sauce damit, würzt sie mit ein wenig Pfeffer, gestoßenem Piment und Macis, drückt den Saft einer halben Zitrone hinein und läßt die in Scheiben geschnittenen Zungen, und wer es besonders fein liebt, in Butter gedünstete Champignons, in Fleischbrühe weichgekochte Morcheln, in Butter gebackene Farce-Klößchen, nach Belieben auch gekochte und in Scheiben geschnittene Kalbsmilch heiß darin werden. Man gibt das Ragout in einem Rand von Blätterteig oder in einem Reisrand auf.

**Stachis au gratin.** Sauber gereinigte Stachis werden in Milch und gesalzenem Wasser halb weich gekocht und dann abgetropft. In einer Auflaufform wird Butter heiß gemacht, die Stachis hineingegeben, mit Käse und feinen Brofsamen bestreut, noch etwas Butter darauf geschnitten und im Ofen zu schöner Farbe gebacken.

**Schweinsrollen in Sulz.** Man schneidet die frische Schwarte in 15 Centimeter große Vierecke, belegt sie mit dünnen Scheiben Schweinefleisch, würzt sie mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit wenig fein gehackter Zitronenschale, rollt sie fest zusammen, umwickelt sie gut mit



\* \* Küche. \* \*



### Kochrezepte.

**Feine Griesuppe.** Für 6 Personen werden 4 gehäufte Eßlöffel Gries mit einem Eigelb gut vermengt. Nun wird die Masse auf ein reines

Bindfaden und kocht sie in folgender Brühe auf: Man nimmt zwei Schweinsfüße, einen Guß Essig, Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, eine Scheibe Zitrone zu dem nötigen Wasser — in Ermangelung der Füße einige Blatt Gelatine — und kocht die Rollen darin so lange, bis man sie mit einem Strohhalm durchstechen kann, legt sie in einen Steintopf und gibt die Brühe durch ein Sieb darüber. Beim Gebrauch entfernt man vorsichtig die Fäden und schneidet die Rollen in dünne Scheiben und gibt etwas von der Gelee darüber. Etwas Gelee erwärmt man über Dampf ein wenig, rührt Essig, Del, Pfeffer, Salz, Senf und etwas geriebene Zwiebel darunter und reicht dies dazu. Auch eine Eiersauce ist sehr angenehm dazu.

**Kartoffeln mit Parmesankäse.** Etwa zwölf große, geschälte Kartoffeln werden in Salzwasser gekocht und, nachdem das Wasser abgegossen ist, mit einem Nudelholz oder einer Reibekeule zerdrückt; man vermischt sie mit vier zerquirten Eiern, 180 Gramm geriebenem Parmesankäse oder 250 Gr. geriebenem gewöhnlichem Käse, etwas Salz und Pfeffer, füllt die Masse in ein butterbestrichenes Tortenblech, belegt sie oben mit Butterflöckchen und läßt sie über gelindem Feuer 15—20 Minuten backen, bestreicht sie dann mit einem schaumig geschlagenen Eiweiß, stellt sie noch so lange in den Ofen oder bedeckt sie mit einem kohlenbelegten Deckel, bis die Speise oben gebräunt ist und gibt sie zu Tisch. In Frankreich pflegt man sie als Entremets aufzutragen.

**Kandierte Orangenschalen.** Man schneidet die Schalen in Achtel, kocht sie in Wasser langsam weich und legt sie zum Ablaufen auf ein Sieb. Dann kocht man in einem sehr sauberen Emailletopf feinen Zucker bis zum Bruch, tut die Schale dazu, läßt sie drei Minuten kochen, nimmt den Topf vom Feuer und läßt die Schalen in dem Zucker erkalten. Andern Tags nimmt man sie heraus, wälzt sie in feinem Zucker, legt sie auf einen Porzellanteller und läßt sie an einem warmen Ort (im Backofen nach dem Kochen oder Backen) langsam so weit trocknen, daß sie sich, ohne zu kleben, zusammen in eine ganz trockene Schachtel packen lassen, worin man sie aufbewahrt. Sie schmecken als Leckerei sehr gut und können mit Fondants zc. als feiner Nachtisch gegeben werden.

**Ofenküchlein.** 2 Deziliter Milch, 2 Deziliter Wasser, 90 Gr. Zucker, 180 Gr. Butter, 375 Gr. Mehl, 9—10 Eier. — Milch, Butter und Zucker setze man auf das Feuer, rühre sobald dieselbe aufsteigt, das Mehl hinein und schaffe die Masse tüchtig, dann nehme man sie vom Feuer, lasse sie erkalten, füge Zitronenschale bei, schlage ein Ei nach dem anderen hinein, verrühre sie gut (die Masse muß beinahe fließen) und dressiere mit einem Löffel oder dem Spritzsack mit engem Röhrchen, runde Häuschen von der Größe eines halben Apfels auf ein mit Fett bestrichenes Blech, bestreue sie mit Zucker und backe sie im heißen Ofen, indem man denselben so wenig als möglich öffnet. Basler Kochschule.



## Kinderpflege und -Erziehung.



**Kurzsichtige Kinder.** Die Kurzsichtigkeit unserer Kinder, die zumal in der Stadt immer mehr überhand nimmt, entsteht in den meisten Fällen in folge widernatürlicher Behandlung der Augen: das Sehvermögen wird zu wenig entwickelt. Es empfiehlt sich, daß schon beim ganz kleinen Kinde das Auge geübt werde, indem man es auf fernliegende Gegenstände aufmerksam macht. Auch der Lehrer sollte die Kinder diese Augengymnastik ausüben lassen und sie zum Beispiel auf die Zeiger einer Kirchenguhr, auf fliegende Vögel, eine flatternde Fahne, Baumwipfel oder sonst im Gesichtskreis liegende Dinge blicken lassen, um so den Blick zu schärfen. Statt alledem werden nun aber unsere Stadtkinder dazu verurteilt, die Augen beständig auf ihre Bücher, Noten, Handarbeiten zu richten. Kein Wunder, wenn sie dabei kurzichtig werden. Zur Begründung dieser Beeinflussung unseres Auges sei gesagt, daß das Auge die Gestalt seiner Linse zu verändern und sich dadurch der Entfernung der Gegenstände anzupassen vermag. Durch fortgesetzte Einwirkung auf das Auge in dieser oder jener Weise, wird dieses also kurz- oder weitsichtig.

Eltern und Lehrern erwächst daraus die Pflicht, auf eine richtige Körperhaltung des Kindes zu achten. Das Nahesehen und namentlich die krumme Körperhaltung beim Lesen und Schreiben bewirken für das Auge Blutstauungen. Auch verhüte man zu enge Halsbekleidung der Kinder.

Ist Kurzsichtigkeit bei Kindern schon entwickelt, so säume man nicht, einen Augenarzt zu konsultieren; es kommt dann sehr darauf an, daß eine richtige Entscheidung getroffen wird, ob das Kind eine Brille tragen soll oder nicht. Ein Laie kann hier nicht entscheiden. So sehr aber in einzelnen Fällen das Tragen der Brille vonnöten ist, so sehr ist es andererseits wieder zu verwerfen, wenn Kinder aus eigenem Ermessen, vielleicht aus Eitelkeit oder Nachahmungssucht, ein Augenglas tragen, ohne es zu bedürfen. Und nun die Warnung an alle Eltern: sucht den Kindern ihr Augenlicht ungeschmälert zu erhalten durch treue und rechtzeitige Fürsorge.



## Gartenbau.



**Arbeitskalender für den Monat März.** Im März, zumal bei guter Witterung, beginnt schon ein regeres Leben im Garten. Auf gut hergerichtete Beete werden Erdbeeren gepflanzt; die schon blühenden Aprikosen- und Pfirsichspaliere schützt man gegen die Nachfröste am besten durch Decken. Den Frühjahrsschnitt der Obstbäume beendet man, sofern dies noch nicht geschehen.

Im Gemüsegarten kann man schon mit der Aussaat von Bohnen, Schwarzwurzeln, Rüben mittelfrühem Kopfsalat, Radieschen und Sommer-



rettigen beginnen. Alle Kohlarten können gegen Ende des Monats auf gut vorbereitete Anzuchtbeete des freien Landes ausgefäet werden. Auch beginnt man mit dem Pflanzen der früheren Kartoffelsorten. Spargelbeete müssen umgegraben werden; auch alles übrige Land, das für den Gemüsebau berechnet ist, richte man zur späteren Bepflanzung her. Bei all diesen Arbeiten lasse man sich aber wiederholt gesagt sein, daß sie nur bei günstiger Witterung vorgenommen werden dürfen, und nach der genügenden Durchwärmung des Bodens.

Wo im Ziergarten das Pflanzen und Schneiden der Sträucher noch nicht beendet worden ist, hole man diese Arbeit nach. Eingedeckte Sträucher, Rosen zc. werden von den Hüllen befreit, an Pfähle gebunden, die Beete gefäubert, Rasenkanten abgestochen u. s. w. Blumenbeete werden mit Bergknecht, Penkees zc. bepflanzt. Hyazinthen, Tulpen und andere Zwiebelgewächse, die im Herbst gelegt wurden, kommen nun zu schöner Blüte. Blumen für den Sommerflor, die einer Vorkultur bedürfen, wie Asters, Zinnien, Phlox, Sommernelken, Levkojen u. a. werden entweder im Zimmer in Holzkästen oder in Frühbeete gesät und später pikiert. Das Versetzen der Blattpflanzen muß im März beendet werden.

**Kakteen - Pflanzen**, welche nicht blühen wollen, stehen in der Regel in zu magerer Erde und müssen verpflanzt werden, wobei jedoch kein zu großer Topf genommen werden soll. Am zweckmäßigsten sind flache und breite Töpfe, welche verhindern, daß die schweren Pflanzen zu leicht umfallen. Das Verpflanzen wird im zeitigen Frühjahr vorgenommen; man benutzt hierzu eine Erdmischung, die zur Hälfte aus lockerer Mistbeet- und Heideerde, zur anderen Hälfte aus Sand und altem Baulehm besteht. Ein geschützter, sonniger Platz und etwas Pflege werden dann bald einen Erfolg erkennen lassen und die Pflanzen mit schönen Blüten schmücken.

**Frühbeete** sollten nur da angelegt werden, wo fast den ganzen Tag die Sonne hinkommen kann und wo der Untergrund nicht zu kalt ist oder vom Grundwasser zu leiden hat. Sobald das Grundwasser bis an den Dünger oder noch höher reicht, tritt eine Abkühlung des Düngers ein, welche das Beet vollständig wertlos macht. Grundwasser ist oft da, wo es nicht vermutet wird; besonders im zeitigen Frühjahr und Winter kann man sich davon am sichersten überzeugen, wenn an verschiedenen Stellen im Garten Gruben ausgehoben werden, die bis auf das Grundwasser reichen. Wo der Grundwasserstand zu hoch ist, lege man die Beete über die Erde und umgebe sie mit einem genügend starken Umschlag von Dünger, Laub u. dgl.

Der **Neuseeländerspinat** ist ein ganz vorzügliches Gemüse, dessen Kultur und Zubereitungsart ganz der anderer Spinatorten ähnlich ist. Der Geschmack ist ein etwas kräftigerer, als derjenige des Winterspinats. Die großen Vorteile, die der Neuseeländer-Spinat in so hohem Maße

besitzt, bestehen darin, daß wir denselben vom Vorfrühling an bis tief in den Spätherbst hinein kultivieren und in frischem, gutem Zustande genießen können, während der Wintersalat schon Mitte bis Ende Mai in Samen schießt und natürlich nicht mehr genießbar ist. Die Anzucht geschieht aus Samen und ist sehr leicht. Den Samen, der natürlich nicht zu alt sein darf, erhält man in jeder größern Samenhandlung. Die ziemlich großen, eckigen Körner legt man im März in einen größern Blumentopf und bedeckt sie 4—5 Millimeter hoch mit Erde. Steht kein warmes Mistbeet zur Verfügung, so stellt man den Topf an das Fenster eines frostfreien Zimmers, wo natürlich die Samen etwas langsamer aufgehen. In zwei, spätestens drei Wochen keimen die Samen aus, dann verschaffe man sich eine genügend weite und flache Kiste, bringe zuerst eine Schicht Pferdemist und dann eine solche von guter, sandiger Erde in dieselbe und versetze nun die Pflänzchen in Abständen von 15 Centimeter von einander und zwar so tief, daß die ersten Keimblättchen auf der Erde aufliegen. Dadurch wird dann die reichliche Wurzelbildung befördert. Mitte Mai werden dann die Pflanzen auf das zuvor gut vorbereitete und gedüngte Gartenbeet in Abständen von 80—100 Cm. verpflanzt. Den leeren Platz zwischen den Pflanzen bestreut man mit kurzdauernden Gemüsen (Frühlabs, Salat, Radies zc.), welche schon abgeerntet sind, bis der Neuseeländerspinat mehr Platz für sich beansprucht. Für den Gebrauch werden dann nur die immer wieder nachwachsenden 10—12 Cm. langen Rankenspitzen abgenommen bis im Spätjahr der Frost die Pflanze zerstört. r.



### Tierzucht.



Bei der Pflege und Haltung der **Goldfische** wird noch viel gesündigt und statt daß man die kleinen glänzenden Tierchen 10—15 Jahre gesund erhält, quält man sie oft unbewußt zu Tode.

Als Wohnung bedürfen die Goldfische ein vieredriges Gefäß, sei es aus gegossenem Glas, Holz oder Ton (Zinkblech ist nicht empfehlenswert). Die obere Weite des Behälters muß größer oder doch ebensogroß sein, wie die Bodenfläche. Für 2—3 Fische muß das Gefäß 35 Cm., für 5—6 Fische 50 Cm. Länge haben. Glockenförmige oder runde Gefäße sind nicht zu empfehlen; in erstern zumal muß der Fisch ersticken. Den Boden belege man mit gut ausgewaschenem, klarem Flußsand derart, daß der Sand in der hintern linken Ecke höher liegt, vorne tiefer, und in der vordern rechten Ecke ganz aufhört. In dieser Ecke sammelt sich nämlich der Unrat, der dann mittels Gummischlauch entfernt werden kann. Man kann auch Moorerde einfüllen und diese mit einer dünnen Schicht Flußsand belegen, wenn man bessere Wasserpflanzen darin ziehen will. Diese Pflanzen schaffen dem Fische Luft. Wo der Sand am höchsten liegt, kommen Sumpfpflanzen hin, wie: Acorus, Calamus, Alisma plantago, Calla palustris u. a.



Den übrigen Teil des Bodens bepflanzt man mit Unterwasserpflanzen, wie *Camboba carolinae*, *Callitriche vernalis*, *Hottonia palustris* etc. Zur Füllung ist abgestandenes Wasser zu benutzen. Erneuert braucht es nie zu werden, nur das verdunstete wird durch frisches ersetzt. Das beste Nahrungsmittel sind die lebenden Wasserinsekten, die man in jedem Tümpel findet; im Winter gibt man zerschnittene Regenwürmer. Froschlärven sind für größere Fische vortrefflich. Frisches Schabe-fleisch in erbsengroßen Stücken gebe man event. als Ersatz, jedoch nie mehr, als die Tierchen verzehren; Reste entferne man sofort wieder. Weisbrot und die so oft empfohlenen Ameisenpuppen verderben das Wasser schnell und sind für den Fisch schwer verdaulich.

Zum Reinigen des Bodens von Unrat bedient man sich eines Schlauches. Die Oberfläche muß täglich überbraust werden. Die übrige Reinigung an Pflanzen und Boden besorgen einige Schnecken. Die Fische sollen beim Einkauf nie mehr als 4—5 Cm. lang sein; bei 7 Cm. Länge müssen sie abgeschafft werden. — Ein helles, sonniges Fenster als Standort ist notwendig. Tiere bedürfen mehr Licht als Pflanzen; wird das Wasser auf mehr als 18 Grad erwärmt, so beschattet man das Gefäß, indem man ein grobmaschiges Gewebe davor stellt. Die Temperatur sei immer zwischen 12—18 Grad, sie darf nie kälter und nie wärmer sein.

### \* Frage-Ecke. \*

#### Antworten.

17. Um Zitronenschalen zu Sirup zu verwenden, werden dieselben am Zucker oder mit dem Reibeisen abgerieben. Nachstehend erhalten Sie ein Rezept zu Zitronensirup: 800 Gramm Zucker, das Gelbe von 10—12 Zitronen und 60 Gramm Zitronensäure (aus der Apotheke) werden mit 3 Liter kochendem Wasser übergossen, und, wenn sich alles gelöst hat, der Sirup durch ein Tuch passiert und in Flaschen gefüllt.

Ganz dasselbe Rezept dient zu Orangensirup, den viele im Geschmack noch angenehmer finden als obigen. U. W.

18. Ich habe mit gutem Erfolg Tintenflecke aus Weisszeug entfernt, indem ich die fleckigen Stellen mit dem Saft einer frischen Zitrone bestrich, denselben einige Zeit ziehen ließ und nachher mit Seife und warmem Wasser gehörig nachwusch. Sind sie noch nicht ganz verschwunden, so wiederhole man das Experiment. Man achte jedoch darauf, daß nur die Flecken mit Zitronensaft bestrichen werden, weil sonst zu den Tintenflecken leicht noch Zitronenflecken kommen könnten.

Rita.

19. Ein feines Rezept für Kalbszunge an einer Sauce finden Sie unter Rubrik „Rüch“ in dieser Nummer. Die Red.

20. Tintenflecken aus Holzböden vertreibt man mit Bitriolöl, besonders wenn viel Tinte

verschüttet worden ist. Man tröpfelt etwa 60 Gr. dieses Oels nach und nach in  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser, läßt es abkühlen, wäscht die Flecken mit warmem Wasser und etwas Sand gut ab, und gießt von der Flüssigkeit darauf, so weit die Flecken reichen. Nach einigen Stunden werden die Flecken verschwunden sein, dann wird der Boden noch ein paarmal mit Wasser abgewaschen. Auch Sauerfleesalz hat gute Wirkung. Lily.

#### Fragen.

21. Gibt es ein ganz leicht verständliches Büchlein, das Aufklärung erteilt über den Wert der verschiedenen Nahrungsmittel? Ich möchte der Sache doch mehr Aufmerksamkeit schenken, als ich es bis dahin getan, doch würde ich mich jedenfalls in einer gar so gelehrten Abhandlung nicht zurecht finden. Ich bitte also um Angabe einer kurzen leichtfaßlichen Anleitung!

Hausmutter.

22. Wo erhält man in Zürich die Maggirollen am besten in allen gewünschten Sorten? In einer sehr gangbaren Spezerihandlung konnte ich z. B. weder Grünkern-, noch Linsen-, noch Wurzelsuppe erhalten und es sind diese beiden letztern doch von Aerzten sehr empfohlen.

Pfarrfrau.

23. Ich möchte gar zu gerne Aufschluß, wie ich ohne große Kosten und Zeitverlust meine Ostereier hübsch färben könnte. Gewiß sind erfahrene Hausfrauen so freundlich und geben mir Rat. Junge glückliche Frau.

24. Kann mir jemand aus eigener Erfahrung mitteilen, ob „Praktikol“ wirklich ein empfehlenswertes Bodenpräparat ist, wie es in den Tagesblättern gepriesen ist? Erpart es das Blochen und verdirbt es die Böden nicht etwa mit der Zeit? Um gütige Mitteilung bittet

Eine alte Frau.

25. Was kann man gegen die leidige Plage der Ameisen tun? Für gütige Auskunft bin ich sehr dankbar. Frau W.

**Etwas Neues für die Osterzeit!  
Interessant für Jung und Alt!**

**❁ Ostara-Papier ❁**

D. R. P. No. 133581.

**Unstreitig schönste Zierde für  
Ostereier. Leicht anwendbar.**

Zu haben in Apotheken, Drogen- und  
Farbenhandlungen.

**Man achte auf die Bezeichnung:  
„Ostara-Papier“.**

Alleiniger Fabrikant:

**Wilhelm Brauns, Quedlinburg (Harz).**