

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

**Band:** 22 (1915)

**Heft:** 17

**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:** 02.04.2025

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



**Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kranken- und Kinder-  
pflege, Gartenbau und Blumentultur, Tierzucht.**

**Expedition, Druck und Verlag von W. Coradi-Maag, Zürich 4.**

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2. —, halbjährlich Fr. 1. —. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalstraße 27, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 20 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

**Nö. 17. XXII. Jahrgang.**

**Erscheint jährlich in  
26 Nummern.**

**Zürich, 14. August 1915.**

Ich glaub, daß Reime, Blumen, Uhren  
Im Sonnenlicht nur auferstehn,  
Daß Augen, die umflort von Zähren,  
Noch niemals klar die Welt gesehn,  
Daß keine Arbeit ganz gelungen,  
Die Herzensfreude nicht vollbracht,  
Daß Trost und Frieden sich errungen  
Noch keiner in des Trübfinns Nacht.

Mittershaus.



### **Wie werden Obstpasten hergestellt?\*)**

Obstpasten bestehen aus durchgeschlagenem, reinem Fruchtmark, das mäßig versüßt und in dünnen Tafeln getrocknet ist. In diesem Zustande halten sie sich an einem trockenen Orte jahrelang, ohne an Güte zu verlieren, ohne zu verschimmeln oder zu verderben.

Das Trocknen von gekochtem Obstmarke ist schon seit langem eine bekannte Obstverwendungsart. Nur wurde es nicht mit Zucker und nicht in dünnen Tafeln, sondern gewöhnlich in brotlaib- oder ziegelsteinähnlichen Formen in Bad- oder Brat-

öfen, oder an der Luft und in der Sonne langsam trocken gemacht. In Ungarn und Böhmen stellt man in großen Mengen ein derartiges Erzeugnis aus Zwetschgen her, welches Povidel heißt. Die Povidelbereitung hat sich von hier aus auch in den benachbarten Ländern eingebürgert, so beispielsweise in Schlessien, wo man auch aus Kirschen durch tüchtiges Eindampfen und nachheriges Trocknen in Ziegelsteinformen die dortselbst so beliebte Kirschkreide — auch Kirschbrot genannt — gewinnt.

Eine bessere Art von getrocknetem Obst sind die Obstpasten, deren Herstellung auf jeder Obstdörre erfolgen kann. Für Haushaltungszwecke ist die Geisenheimer Herbdörre ganz vorzüglich geeignet, sodas in denjenigen Haushaltungen, in denen ein solcher Apparat für das Trocknen von Obst und Gemüse angeschafft ist, auch diese Verwendungs-Methode gut durchgeführt werden kann. Mit Hilfe genannter Dörre lassen sich nach folgendem Verfahren wunderschöne, naturfarbige und reinschmeckende Pasten gewinnen. Der Bratofen des Rükchenherdes oder der Badofen eignet sich nur dann für die Pastenbereitung, wenn die

\*) Aus dem Einlochbüchlein von R. Mertens, neu bearbeitet von E. Junge. Verlag Wechtold u. Cie., Wiesbaden.

Sitze keine zu grelle wird; überhaupt die Wärme sich regulieren läßt.

Für die Pastenbereitung eignen sich Äpfel und Birnen, je allein oder gemischt, ferner Mirabellen, Zwetschgen, Reineclauden und andere Pflaumen, rein oder durcheinander genommen, ebenso Aprikosen und Pfirsiche. Besonders schön sind die Pasten von Aprikosen, Mirabellen, Pfirsichen und Quitten obstartenrein hergestellt, sodann auch von Äpfeln und Birnen halb und halb unter Zusatz von etwas Quitten zusammengekocht und getrocknet. Schließlich lassen sich Schälabfälle, noch nicht ganz reifes, vorzeitig abgefallenes, angestochenes, beschädigtes, angefaultes, sowie überreifes Obst zu Pasten verarbeiten und so ohne viele Rückstände für den Haushalt in einfacher Weise nutzbar machen.

Unreife Birnen allein liefern, da sie körniges Fleisch besitzen, nur geringwertige Pasten; man verarbeitet sie deshalb besser im Gemisch mit Äpfeln. Kirschen und Weichseln eignen sich für diese Verwendungsart ebenfalls nicht gut, weil sie ihrer Saftfülle wegen eine geringe Ausbeute an Fleisch geben.

Beerenobst für sich allein läßt sich zu Pasten nicht verarbeiten; man gewinnt aber sehr schöne aromatische Pasten, wenn man das Mark der Beerenfrüchte nach leichtem Abpressen des Saftes, den man zu Gelee einkocht, zusammen mit Äpfeln zur Verwendung bringt.

Die Früchte werden, wenn nötig, von allem Faulen und Wurmigen gereinigt und gewaschen. Die Äpfel, Birnen und Quitten bleiben ungeschält und werden je nach der Größe der Frucht in 4—8 Stücke geschnitten. Alles Steinobst wird entweder aus der Hand oder mittelst eines Entsteiners vom Steine befreit; die Früchte von solchen Sorten aber, deren Steine am Fleisch fest ansetzen, bleiben ganz.

Mit soviel Wasser, als gerade zum Weichkochen nötig ist, setzt man das Obst in einem kupfernen Kessel, in einem emaillierten Kochtopfe oder in einem hart gebrannten, irdenen Gefäße auf das Feuer. Wenn weich geworden, treibt man die heiße

Obstmasse zur Ausscheidung der Kerne, Steine, Schalen, Stiele, Kerngehäuse und groben Fleischfasern durch ein fein durchlochstes, emailliertes Blech oder durch ein Haarsieb. Statt dieser Siebe empfehlen sich für größere Hauswirtschaften die Passiermaschinen. So erhält man das reine Obstmus oder -Mark.

Die Äpfel und Birnen kann man auch, wenn ein Obstkoch- oder auch nur ein gut gereinigter Waschkessel zur Verfügung steht, gardämpfen. Sobald die Fruchtstücke weich gekocht sind, werden sie in dem heißen Zustande durch ein Sieb oder durch eine Passiermaschine gestrichen.

Auf 1 Kilo Mark gibt man beim Kernobste etwa 125 Gr. und beim Steinobste je nach dem Säuregehalt bis 500 Gr. Zucker bei. Diese Zahlen können nur als Durchschnittszahlen gelten, da der Zuckersatz auch von dem Reifegrad der Früchte abhängt. Deshalb entscheidet hier am besten von Fall zu Fall eine Geschmacksprobe. Man verwendet am besten Kristallzucker, da dieser sich am schnellsten mit dem Fruchtbrei vermischt.

Nun stellt man die Masse mit dem Zucker wieder auf das Feuer. Von Zeit zu Zeit rührt man sie mit einem Holzlöffel um; ein beständiges Rühren ist nicht notwendig. Fängt das Mark an Blasen zu schlagen und zu spritzen, so gießt man es ganz heiß auf die Dürrehurden, sodas es, wenn es auseinander gelaufen ist, gleichmäßig 5—6 Millimeter hoch steht.

Die Hurden belegt man vorher auf etwa  $\frac{3}{4}$  ihrer Länge mit ungebrauchtem, dünnem Pergamentpapier oder mit Leoninpapier derart, das dieses an den Wandungen des Hurdenrahmens noch etwa 2 Cm. hoch anliegt. Gewöhnliches Schreibpapier ist wohl billiger, läßt sich jedoch nicht so gut von den Pasten abziehen wie Pergament- oder Leoninpapier. Den Rand des Papiers grenzt man noch schließlich da, wo der Drahtgeflechtboden der Hurde papierfrei geblieben ist, mit einem vierkantigen, ungefähr 1 Cm. starken Stäbchen ab.

Weil das Mark nicht mehr wie früher durch Kochen eingedickt wird, so fällt das

lange, mühsame Röhren fort. Ein Anbrennen und Brenzligwerden ist nicht zu befürchten, wie es beim Eindicken über lebhaftem Feuer allerdings leicht vorkommt, namentlich wenn nicht fleißig gerührt wird. Infolge des weniger langen Kochens behält das Obstmark seinen reinen Geschmack und fast ganz seine natürliche Farbe, welche letztere sonst mehr oder weniger sich bräunt. Auch ist ein Glattstreichen auf dem Papier in den Hurden gewöhnlich überflüssig, weil die meistens noch ziemlich dünnbreitige Masse selbst auseinander läuft. Sollte sie einmal so steif geworden sein, daß dies nicht mehr genügend erfolgt, so bedarf es nur einer kleinen Nachhilfe mit einem öfter in kaltes Wasser zu tauchenden Schaumlöffel.

Die gefüllten Hurden stellt man nun so auf den Dörrapparat, daß der vom Obstmark freigegebene Teil des Drahtgeflechtbodens der ersten untersten Hurde vorn, der der zweiten Hurde hinten hin, der der dritten wieder vorn und so abwechselnd zu stehen kommt. Dadurch wird die aufsteigende Wärme genötigt, über die weichen frischen Pasten hinwegzustreichen und die Feuchtigkeit aus diesen mit sich fortzunehmen. Damit die Pasten auf der Geisenheimer Herbdörre schneller trocknen, empfiehlt es sich, nur 5—6 Hurden übereinander zu stellen. Unmittelbar über der obersten gefüllten Hurde legt man ein Stückchen Pappdeckel oder Brettchen so auf, daß für den Abzug der mit Feuchtigkeit gesättigten warmen Luft an der entgegengesetzten Seite, wie sie die oberste Paste hat, die erforderliche Öffnung bleibt.

Die Wärme soll  $80^{\circ}\text{C}$ . nicht übersteigen. Etwa entstehende Blasen beseitigt man leicht mit einer Nadel.

Alle zwei bis drei Stunden nimmt man ein Wechseln der Hurden vor. Bei diesem Umstellen muß man ebenfalls stets auf die richtige Zirkulation der heißen Luft über den Pasten acht haben.

Freilich dauert das Trocknen der Pasten auf der Dörre lange Zeit, bei ununterbrochener Feuerung 14 Stunden und noch länger. Dies dürfte auch der Grund sein, weshalb diese Verwendungsmethode des

Obstes so wenig Verbreitung findet. Dörrapparate, welche gerade nicht zum Trocknen von Obst oder Gemüse benutzt werden, können jedoch durch die Pastenbereitung noch vorteilhaft ausgenutzt werden. Zudem kann eine öftere kürzere Unterbrechung des Trockenprozesses ohne Schaden erfolgen.

Sobald die Pasten so weit eingetrocknet und steif geworden sind, daß sie beim Schräghalten der Hurden nicht mehr laufen und eine gewisse Festigkeit erhalten haben, zieht man schon ringsum das Papier ab, weil es später hier so fest anhaftet, daß man es nur mit Mühe entfernen kann. Auf der unteren Seite läßt man es noch daran. Nun trocknet man sie fertig. Jetzt erst, wenn sie durch und durch trocken geworden sind und lederartig erscheinen, befreit man sie ganz von der noch vorhandenen Papierunterlage. Darnach legt man die Pasten nochmals in die Dörre, um sie vollständig abtrocknen zu lassen. Leonin- und dünnes Pergamentpapier bedarf des Anfeuchtens nicht, da es sich auch so von der erkalteten Pastentafel abziehen läßt.

Schließlich schneidet man die ganzen Pastentafeln in kleine rechteckige Stückchen und hebt sie an einem trockenen Orte in Kistchen oder Pappschachteln (z. B. in Kragen- oder Manschetten-schachteln) bis zum Gebrauche auf.

Die Herstellungskosten sind geringe, da im Haushalte eigentlich nur Zucker und Feuerung in Betracht kommen. Die Verwendung der Obstpasten ist eine mannigfache. In der festen Form erweisen sie sich auf langen Reisen an heißen Tagen als ein wahres Labsal, und den Kindern werden sie bei Mangel an frischen Früchten begehrte, gesunde Leckerbissen. In aufgelöstem Zustande dienen sie entweder als Zugabe bei Mehlspeisen oder auch als Ersatz für Kraut, Latwerge und Gelee.

Das Auflösen der Pasten geschieht, indem man sie  $\frac{1}{2}$ —1 Stunde lang in heißem Wasser weicht und dann wenige Minuten lang aufkocht. Hierbei kann man auch soviel Zucker und allenfalls

Zimt, Zitronenschale, Nelken und anderes Gewürz beigegeben, wie es der Wohlgeschmack erfordert.



## Das Kochen der Gemüse.

(Nachdruck verboten.)

Die richtige Zubereitung der Gemüse läßt immer noch viel zu wünschen übrig. Die meisten Gemüse werden nach Großmutter's Rezept „um das Pflanzengift herauszuziehen“ in Salzwasser weichgesotten und dann in irgend einer Brühe aufgekocht. Auf diese Art gehen der Geschmack der Gemüse und viel Nährsalze verloren, was namentlich heutzutage eine nicht zu unterschätzende Bedeutung hat: Wir kommen durch diese Kochmethode zu kurz!

Spinat soll sehr sorgfältig gewaschen und zerlesen und im Dampf weich werden. Man stellt über kochende Fleischsuppe ein Kochgeschirr wie z. B. Sigrift's Spartoher oder ein solches mit durchlochtem Boden, das den Spinat aufnimmt. Ist er durch die Einwirkung des Dampfes zusammengefallen, so wird er fein gehackt. Besitzt man keinen Gemüsedämpfer, so gibt man den Spinat in wenig kochendes Salzwasser, sorgt dafür, daß er rasch zusammenfällt, gießt aber das Wasser nicht weg. Dieses wird dann zum Fertigkochen des gehackten Spinates, dem ev. noch etwas Rahm oder Milch beigelegt wird, verwendet.

Zuckererbsen werden, ausgekernt, rasch mit frischem Wasser übergossen und in frischer Butter weich gedämpft. Daß an den Erbsen noch hastende Wasser hilft Butter sparen. Zum Weichdämpfen schließt man das Kochgeschirr, die Flamme muß klein sein, kurz vor dem Anrichten fügt man das Salz bei und will man das Gericht verfeinern, so gibt man ein zerfloßtes Eigelb beim Anrichten an die Erbsen. Zarte Rübli schmecken auf diese Weise zubereitet sehr gut.

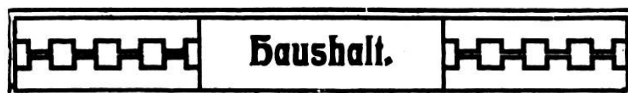
Reifen dämpft man in Butter oder Fett, bestäubt sie mit Mehl und löscht mit etwas Fleischbrühe oder Wasser. Der Wohlgeschmack dieses Gerichtes wird er-

höht, wenn kurz vor dem Anrichten geröstete Brotwürfel beigegeben werden.

Bohnen, kleine wie große, dämpft man in Fett mit zerschnittener Zwiebel oder Knoblauch, fügt dann Mehl bei, dämpft auch dieses leicht und gibt Fleischbrühe daran. Es ist ratsam, die Gemüse erst kurz vor dem Anrichten zu salzen. Die Beigabe von etwas Natron, damit sie grün bleiben und zarter werden, ist zu empfehlen.

Wirsing und Rohl koch ich halbiert in der Fleischsuppe oder im Dampf weich; was dem Gemüse an Nährsalzen verloren geht, enthält die Fleischbrühe. Nun brate ich das Gemüse ab, streue etwas Salz darüber und bekomme so ein kräftig schmeckendes Gericht. Wirsing und Rohl können auch wie Sauerkraut geschnitten, in Fett gedämpft, mit etwas Mehl bestreut und mit wenig Fleischbrühe weich gekocht werden.

Auf diese Art zubereitet, schmeckt das Gemüse viel kräftiger und ist auch nahrhafter als wenn es in Salzwasser ausgelaugt wird. Auch Rohlrabi werden, wenn sie zart sind, nicht zuerst in Salzwasser oder Fleischbrühe weichgekocht, sondern die Sauce wird fertig zubereitet, dann gibt man die fein geschnittenen Rohlrabi hinein. Ein Versuch wird am besten überzeugen!  
R. G.



**Vom Wasser.** Es gibt hartes und weiches Wasser. Weiches Wasser ist Regen-, Schnee- und Flußwasser. Letzteres ist ursprünglich hart, wird aber weich durch das Fließen. Hart ist Quell- und Meerwasser und zwar, weil sich durch die engere Berührung mit der Erde viele mineralische Bestandteile darin auflösen. Hartes Wasser ist für die Küche nicht zu gebrauchen, es muß durch Zusatz von Soda, Borax oder Natron erst weich gemacht werden. Wenn man beispielsweise Hülsenfrüchte in kalkhaltigem Wasser kocht, so verbindet sich der Kalk mit dem Eiweiß, dieses gerinnt, verstopft dadurch die Poren und die Hülsenfrüchte bleiben hart. Verwendet man hartes Wasser beim Waschen, werden sich Kalk und Seife zu Kalkseife verbinden und das Waschen ist dann nutzlos, denn Kalkseife bildet ein unlösliches Gerinnsel.

Bei der Generalreinigung der Küche werden jährlich einmal auch die Kochgeschirre gründlich ausgekocht. Zuerst kocht man das Porzellan-, dann die Milchgeschirre und zuletzt Vorbereitungs- und Kochgeschirre in Lauge aus. Zinn-, Blech- und Zinkgeschirre werden auch mit Lauge und Zinnkraut gekocht. Dann nimmt man das Geschirr aus der Lauge heraus und reibt es in Sodawasser mit Schachtelhalm blank, hierauf schwenkt man es nach, trocknet das Geschirr gut ab, damit es keine Flecken bekommt, und läßt es in der Sonne oder an der Seite des Herdes nachtrocknen. Danach kommen gußeiserne und schmiedeiserne Töpfe an die Reihe. Man scheuert sie mit Sand und Schmierseife, schwenkt sie, trocknet sie mit ausgerungenem Spüllappen aus und trocknet nach. Kupfer- und Messinggeschirr wird nicht ausgekocht, man poliert es mit Kleie, Sand, Salz und Essig, spült es gut nach und poliert es mit Schlemmkreide blank. Beim Auskochen von Blechfachen sollen Küchenbleche und Formen nicht ausgekocht, sondern nur von außen abgerieben werden, weil sonst Torten und Kuchen leicht ansetzen.

**Aufbewahrung des Fleisches.** Alles Fleisch muß kühl aufbewahrt werden, denn in warmer Luft wird das Vermehren der Fäulniserreger gefördert. Im Sommer muß man das Fleisch vor Fliegen schützen, damit sie nicht ihre Eier darauf ablegen und das Fleisch dadurch unbrauchbar machen können. Das Fleisch darf auch nicht auf Holzbrettern liegen, weil Holz den Fleischsaft auszieht.

**Feuchte Hände.** Wer zur Sommerszeit heiße, feuchte Hände hat, wasche sie täglich zwei- bis dreimal in einer Lösung von 1 Teil Essigsprit in 8 bis 10 Teilen Wasser. Nach kurzer Zeit wird man die wohltätige Wirkung dieses Mittels spüren.

**Wasserflecke aus appetitierten Stoffen** sich dadurch beseitigen, daß man die matt gewordenen Stellen mit ganz dünnem Gummiwasser überstreicht. Auch wirkt feuchtes Abreiben des ganzen Stoffes.



### Küche.

#### Kochrezepte.

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

**Rohlrabensuppe.** Junge Rohlraben werden geschält, in Würfel geschnitten und samt den Herzblättchen im siedenden Salzwasser weich gekocht. Dann schüttet man die Hälfte des Wassers ab, gießt statt dessen etwas Fleischbrühe zu, verkocht die Suppe mit einer Mehlschwitze und feingehackter Petersilie, würzt sie mit Muskatnuß und richtet über geröstete Brotwürfel an.

**Gebeizter Kaninchenbraten.** Der Rücken eines großen, fleischigen Kaninchens wird zwei bis drei Tage in eine Beize von Essig gelegt, den man mit zwei Lorbeerblättern, Zwiebelscheiben, Pfefferkörnern und einigen Nelken zum Kochen gebracht und heiß über das Fleisch gegossen hat. Vor dem Braten trocknet man letzteres ab, salzt es, spickt es und brät es mit Speck und Fett, nach Belieben auch mit saurem Rahm.

**Rutteln à la Viel.** Zeit 1½ Stunden. 500 Gr. Rutteln, 30 Gr. Butter, 10 Gr. Mehl, 1 starke Prise Pfeffer, 1 Deziliter Fleischbrühe, 1 Handvoll geschnittene saure Cornichons. Die vom Metzger schon gereinigten Rutteln werden noch 1 Stunde gesotten und dann in längliche feine Streifen geschnitten. Man läßt frische Butter in der Pfanne heiß werden, gibt die Rutteln dazu, bestäubt sie mit dem Mehl, pfeffert sie und gießt die Fleischbrühe zu. Die feingeschnittenen sauren Cornichons beifügen und noch ein wenig einkochen lassen. Aus „Gritli in der Küche“.

**Gemischter Fischsalat.** Ein Salat, den man herstellt, um irgendwelche Fischreste zu verwenden. 500 Gr. Fisch genügen für 6 Personen. Zwei recht feste Salatherzen schneidet man in grobe Streifen und vermischt sie mit einem Drittel einer dünn geschnittenen frischen Gurke, dem hart gekochten und in Streifen geschnittenen Weißer von 2 Eiern und dem gut von Haut und Gräten befreiten Fisch. Mit einem Eigelb, einem Kaffeelöffel feinem Senf, einer Messerspitze Salz, einer Prise Pfeffer und 2 Deziliter Öl bereitet man eine Mayonnaise, die man mit 6–7 Tropfen Maggi Würze abschmeckt. Diese Sauce vermischt man mit dem Salat, richtet diesen in der Salatschüssel an und streut das gehackte Gelbe der zwei hart gekochten Eier darüber. Das Ganze belegt man mit dünn geschnittenen Scheiben größerer Gewürzgurken und mit feinen Estragonblättern.

**Polenta mit Tomatensauce.** Ungefähr 2 Liter Wasser werden mit dem nötigen Salz zum Kochen gebracht; dann rührt man 1 Liter grobkörniges Polentamehl, fügen. Bramatta hinein und läßt es unter beständigem Rühren kochen, bis der Brei sich von der Pfanne löst. Nun stürzt man ihn auf eine Platte. Dann wird die Polenta in dicke Scheiben geschnitten, diese mit geriebenem Parmesanläse bestreut und das Ganze mit einer guten Tomatensauce übergossen.

**Zwetschgenknödel.** Man läßt 16 Gr. Preßhese mit einer Obertasse lauwarmer Milch, etwas Zucker und Mehl aufgehen, rührt dann 30 Gr. Butter mit 3 Eidottern zu Schaum, gibt einen halben Liter Mehl, etwas Salz und das Hefenteiglein hinzu, verarbeitet den Teig gut untereinander, zieht den Schnee der 3 Eiweiß darunter und läßt ihn aufgehen.

Darnach formt man Klöße daraus, steckt in jeden eine ausgekernte frische Zwetschge und kocht sie nach nochmaligem Aufgehen in siedendem Salzwasser, und serviert sie mit brauner Butter.

Aus „Bruschga“ von Frau Wyget-Thoma.

**Junge Wachsbohnen auf englische Art.** Man bindet die Bohnen wie Spargel in Bündel und dämpft sie dann im Dampfsieher weich. Man richtet sie mit zerlassener Butter und Stoßbrot an; oder man stellt aus der Brühe mit Mehl, Butter, Salz und etwas Zitronensaft eine weiße dickliche Sauce her, die man besonders serviert.

Aus „Die harnsäurefreie Kost“ von Margarete Brandenburg.

**Früchte mit Schlagrahm.** Zeit  $\frac{1}{2}$  Stunde.  $\frac{1}{2}$  Liter Schlagrahm,  $\frac{1}{2}$  Kilo Beeren, 100 bis 200 Gr. Grieszucker. Man schlägt den Rahm steif mit dem Drahtbesen, mengt einen Teil des Zuckers darunter, quetscht leicht Himbeeren oder Heidelbeeren oder rohes Beeren- oder Steinobst und zieht die Früchte mit dem Zucker vermischt, leicht darunter.

Aus „Gritli in der Küche“.

**Früchteluchen mit Brot.** Für 6 Personen. 3 Fünferbrötchen oder 150–180 Gr. Brotkrume, 75 Gr. Butter, 60–75 Gr. Zucker, 3–4 Eier, eine halbe abgeriebene Zitronenschale, beliebig 40–50 Gr. Mandeln. Die abgeriebenen Brötchen werden in lauwarmen Milch geweicht, die Butter wird glatt gerührt, der Zucker, die Eigelb, Zitronenschale beigegeben und schaumig gerührt, das gut ausgedrückte Brot und die Mandeln werden beigegeben unter fortwährendem Umrühren. Zuletzt wird der steife Eierschnee unter die schaumige Masse gezogen. Eine gut bestrichene und ausgestreute Springform wird mit der Hälfte des Teiges belegt, beliebig weichgekochte Früchte als Hälften oder dicken Brei darauf gegeben (Dunstobst in Hälften oder ganz eignet sich vorzüglich), mit der andern Hälfte der Masse bedeckt und in mittelheißem Ofen 50–60 Minuten gebacken. Der erkaltete Kuchen kann mit Zuckerglasur überzogen und sofort mit in Stäbchen geschnittenen oder grobgehackten Mandeln überstreut werden, oder der heiße Kuchen wird gestürzt, mit Meringuemasse (40–50 Gr. Zucker per Eiweiß) garniert, beliebig mit geschälten, feingeschnittenen Mandeln übersät, und im nicht- heißen Ofen zu hellgelber Farbe gebacken.

Aus „N. Reformküche“.

**Eingemachte Früchte und Gemüse.**

**Bohnen in Essig.** 1 Kilo Bohnen, 3 Eßlöffel Salz, 3 Liter Wasser, 8 Dezil. Essig. Junge Bohnen werden von Spizzen und Faden befreit, in schwachem Salzwasser einige Minuten, am besten in einem Sieb, blanchiert, abgetropft und in ein Tuch gewickelt. Der

Essig wird mit dem Rest des Salzes siedend gemacht und die Bohnen 10–15 Minuten darin auf starkem Feuer aufgekocht. Man zieht die Bohnen heraus, sichtet sie in Töpfe oder Gläser und gießt den Essig etwas ausgekühlt darüber. Ein Büschel Estragon oben auflegen. Der Essig muß über den Bohnen stehen. Aus „Gritli in der Küche“.

**Tomaten in Salz.** Mittelgroße, unverlehte, nicht überreife Früchte werden in einen Steintopf geschichtet, mit gekochtem, erkaltetem Salzwasser (auf 1 Liter 250 Gr. Salz) übergossen, daß dieses darüber steht.

Aus „Nust. Reformküche“.

**Holunderbeermarmelade.** 500 Gramm Holunderbeeren, 400 Gr. Zucker,  $\frac{1}{2}$  Glas Wasser. Die Holunderbeeren müssen gut reif und tief schwarz sein. Sie werden mit einer Gabel von den Stielen abgestreift. Man kocht den Zucker mit dem Wasser zum Breitlauf, gibt die erlesenen Beeren zu und kocht alles unter Umrühren und Abschäumen zu Marmelade ein.

**Traubenmarmelade.** 500 Gr. Trauben, 500 Gr. Zucker, 1 Glas Wasser. Man kann hiezu weiße, rote, blaue, auch unreife Trauben verwenden. Sie werden abgebeert. Der Zucker wird mit dem Wasser zum Breitlauf eingekocht, die Trauben zugegeben und gekocht, bis sie zusammenfallen; wenns anfängt zu kochen, nimmt man die Kernchen, welche nun alle obenauf schwimmen, mit dem Schaumlöffel weg. Sind alle Kerne entfernt, so nimmt man die Beeren mit dem Schaumlöffel heraus, kocht den Saft allein zur Geleedicke ein, gibt die Beeren nochmals einige Minuten zu und gießt alles in eine Schüssel. Nach kurzer Zeit wird noch abgeschäumt, die Marmelade gut umgerührt, damit die Beeren sich mit dem Saft füllen und alles in Gläser gefüllt.

Aus „Die Zubereitung der Konserven“ von U. Ründig.

**Preißelbeeren ohne Zucker.** Man bringt die gut gereinigten Preißelbeeren in einer Pfanne aufs Feuer und schüttelt sie, sobald sie anfangen warm zu werden, immer hin und her, damit sie recht untereinander kommen. Wenn sich an den Seiten Bläschen bilden und die Beeren durch und durch heiß sind, ohne wirklich zu kochen, so schüttle man sie auf dem Feuer noch kurze Zeit durcheinander, hebe sie ab und fülle sie schnell in Steintöpfe. Zum Gebrauch nehme man abends vorher die nötige Portion in eine Schüssel und rühre feingestiebten Zucker darunter. Am andern Tag sind die Früchte dann wie in Gelee gesetzt und haben ihren natürlichen Wohlgeschmack behalten.

Pröpper, „Das Einmachen der Früchte“.



## Gesundheitspflege.

Die Maßnahmen zur Bekämpfung der Seuchengefahr, die die einzelnen Kantonsregierungen auf Anregung des schweizerischen Volkswirtschaftsdepartements erlassen, sollten namentlich auch von der Frauenwelt verständnisvoll unterstützt werden. Die Vorschriften der Lebensmittelpolizei, die sich speziell auf das Trinkwasser, die Milch, das Brot, das Fleisch, einige Gemüse und Früchte beziehen, sind im Interesse der Familien- und Volksgesundheit strenge zu befolgen. Auch den Gesundheitsverhältnissen in den Wohnungen ist alle Aufmerksamkeit zu schenken.

Zu den gemeingefährlichsten Epidemien, die uns bedrohen, gehören die Pocken. Wenn sie sich bisher nicht bemerkbar machten, so verdanken wir das nicht zuletzt dem umsichtigen und tatkräftigen Vorgehen unserer Armeeführung, welche die ganze Armee bei Beginn der Mobilisation impfen ließ. Durch die Kriegsergebnisse ist uns das in einigen kriegsführenden Ländern heftig wütende Fleckfieber wieder näher gerückt worden. Das Studium dieser Krankheit hat ergeben, daß sie durch Läuse, insbesondere Kleiderläuse, übertragen wird. Damit stellt sich die Ungeziefervertilgung als eine neue, selbständige Aufgabe dar. Desinfektion von Kleidern und Wäsche durch Dampf und Auskochen ist hierfür das beste Mittel. Ganz besonders müssen wir uns der Fliegen erwehren, die verschiedene Krankheiten übertragen können, namentlich durch Verunreinigung von Speisen, auf denen sie naschen, nachdem sie vorher mit Kranken in Berührung gekommen sind. Man kann auf diese Gefahr der Fliegen nicht genug aufmerksam machen. Namentlich schütze man die Speisen vorsichtig vor jeglichem Zutritt der Fliegen. Aberhaupt ist peinliche Reinhaltung der Wohnung, des Hauses und seiner Umgebung, sowie Ordnung in den Kleidern immer noch das beste Vorbeugungsmittel gegen Krankheitsansteckungen.

## Krankenpflege.

Schlagfluß entsteht meist bei älteren Personen, welche verkalkte brüchige Gefäße haben, dadurch, daß ein kleineres oder größeres Gefäß im Gehirn platzt und das sich ergießende Blut die benachbarten Gehirnpartien zerstört. Die Kranken fallen wie vom Blitz getroffen um, bleiben bewußtlos liegen, zeigen zum Unterschied von Ohnmächtigen blaurote Gesichtsfarbe und einen gespannten, vollen Puls. Gewöhnlich erweist sich eine Körperhälfte als gelähmt, die betroffenen Glieder fallen nach dem Erheben leblos herab und die gelähmte Ge-

sichtshälfte ist starr und unbeweglich. Solche Patienten lagert man, um den Blutandrang zum Gehirn zu vermindern, mit erhöhtem Oberkörper, macht kalte Essigwasserumschläge auf den Kopf und versucht Ableitungen auf den Darm durch kühle Essigwasserklister. Sofort den Arzt herbeirufen!

Bei Verrentungen ist nur für ruhige Lage zu sorgen, die Wiedereinrichtung dem Arzt zu überlassen, der also baldigst herbeizuschaffen ist oder zu dem der Verunglückte in zweckmäßiger Weise geführt bzw. transportiert wird.

## Kinderpflege und -Erziehung.

Die Zahnentwicklung des Kindes ist ein Vorgang, welchem in der Regel eine viel zu große Bedeutung zugeschrieben wird und die Anschauung, daß alles Mögliche und Unmögliche bei Kindern vom „Zahnen“ kommen soll, ist durchaus irrig. Der Zahndurchbruch ist ein rein natürlicher Vorgang und keine Krankheit, und alle Störungen, welche in der Zahnperiode vorkommen, sind eben Krankheiten für sich, die mit dem Zahndurchbruch als solchem nichts zu tun haben. Höchstens könnte so viel gesagt werden, daß Kinder in der Zahnperiode für krankmachende Einflüsse empfänglicher sind als sonst und deshalb soll jede Mutter wissen, daß die Zahnperiode gewöhnlich mit dem sechsten Monat beginnt. In dieser Zeit kommen die Schneidezähne zum Durchbruch, deren in jedem Kiefer vier vorhanden sind. Eine längere Zeit brauchen zu ihrem Durchbruch die sechszehn Mähl- oder Kauzähne, welche erst im zweiten Lebensjahr erscheinen. Den Schluß bilden gewöhnlich die vier Augenzähne.

Abgesehen davon, daß die Empfänglichkeit für Krankheiten in der Zahnperiode wichtig ist, ist zu beachten, daß trotz aller Schwankungen, welche beim Zahndurchbruch möglich sind, ein besonders später Zahndurchbruch häufig ein Zeichen von Rachitis ist.

## Gartenbau- und Blumenzucht.

Gewinnung von Bohnen- und Erbsensaatgut. (Mitteilung der schweizer. Samenuntersuchungs- und Versuchsanstalten.) Es ist vergangenes Frühjahr den Bemühungen des schweizerischen Volkswirtschaftsdepartements gelungen, die für die Schweiz notwendigen Mengen von Bohnen- und Erbsensaatgut einzuführen. Die Schwierigkeiten, die sich schon damals der Einfuhr entgegenstellten, werden sich nächstes Jahr noch in gesteigertem Maße fühlbar machen, teils wegen der stets wachsenden Einfuhrschwierigkeiten, teils auch wegen



der Einschränkung der Saatgutproduktion von Hülsenfrüchten in einzelnen kriegsführenden Ländern. Es ist daher allen, die Bohnen und Erbsen pflanzen, zu empfehlen, das Saatgut selbst zu gewinnen, und zwar sollte man nicht, wie das gewöhnlich geschieht, die ersten Bohnen- und Erbsenschoten zu Speisezwecken verwenden und nur die später sich bildenden zu Samen stehen lassen. Auf diese Weise gewinnt man kein gut entwickeltes, voll ausgereiftes Saatgut. Man sollte vielmehr, soweit dies noch möglich ist, einzelne gut entwickelte, sortenechte Stöcke von Anfang an als Samenträger bezeichnen, von denen dann keine Hülsen weggenommen werden dürfen. Allzu üppige, blattreiche Stauden eignen sich zu diesem Zwecke, namentlich wenn sie auf zu düngerkräftigem Boden stehen, nicht. Man wähle nur sonnig stehende, nicht zu üppige Pflanzen als Samenträger und kneife wenn nötig die Spitzen ab, um das Blühen einzuschränken und den bereits gebildeten Hülsen mehr Nährstoffe zuzuführen. Dadurch erzielt man gut entwickelte, gleichmäßig reife Hülsen. Es ist sodann, namentlich für die Bohnen, empfehlenswert, sie bis zum Frühjahr in den Hülsen aufzubewahren und erst vor der Aussaat zu enthülsen. Sie behalten so ihre Keimfähigkeit besser.

### Tierzucht.

Alljährlich gegen den Herbst wechseln die Hühner die Federn. Man nennt dies die **Maufer**. Eine Krankheit ist die Maufer nicht, aber die Hühner zeigen während dieser Zeit weniger lebhaftes Benehmen und geringere Freiluft, sind auch leichter als sonst zu Erkrankungen geneigt. Man sorge für warmen Stall und genügendes Futter.

Läuse und anderes Ungeziefer nisten sich gern im Federbalg ein, besonders auf ihrem Kopf. Man suche die Schmarozkertiere ab und reibe die kranken Stellen der Haut mit etwas Fischtran ein. Besprengen mit Kampferwasser hält das Ungeziefer fern; auch ist es sehr zweckmäßig, auf dem Hofe oder in einer mit Brettern verschlagenen Ecke des Stalles durchgestiebte Steinkohlenasche mit Sand vermischt aufzuschütteln, damit die Hühner sich darin baden können.

**Kalkbeine** der Hühner nennt man eine gelbliche Ausschwizung an den Beinen, die sich zu dicken, grauen, rissigen Borken verhärtet und zuletzt die Hühner am Laufen hindert. Durch 15 Minuten dauernde Seisenbäder (Schmierseife), die man einige Tage hintereinander wiederholt, erweicht man die Borken, löst sie dann vorsichtig mit warmem Wasser und einer harten Bürste ab, verbrennt sie und reibt die Beine drei Tage lang täg-

lich einmal mit Verubalsam ein; in schlimmen Fällen mit einer Mischung von einem Teil Benzin zu zehn bis fünfzehn Teilen Rübol. Zuletzt bestreicht man die kranken Stellen noch einigemal mit verdünntem Glycerin, reinem Öl oder salzlosem Fett. Die Krankheit entsteht durch eine Art kleiner Krämilbe; sie ist ansteckend, und der Stall muß desinfiziert werden.

### Frage-Ecke.

#### Antworten.

56. Woll- und Pelzfachen lassen sich auf sehr einfache Weise vor **Motten** bewahren, indem sie in eine Kartonschachtel gelegt und mit Zeitungspapier zugedeckt werden. Dann wird auch die Schachtel in bedrucktes Papier verpackt und sorgfältig überall zugellebt, so daß nirgends eine Ritze offen bleibt. Ich habe dieses Verfahren seit Jahren angewandt und mir damit manchen Ärger und nicht unbedeutende Auslagen erspart.

Frau Dr. F. Sch.

57. Am Büffet der **Chüchli**wirtschaft an der Landesausstellung in Bern wurde letztes Jahr ein Heftchen verkauft, das die Rezepte zu den Käsepeisen und den Rühli enthält, die dort serviert worden sind. Das Büchlein ist von Fräulein Grüter, Kochkursleiterin in Luzern im Auftrag der ökonomischen und gemeinnützigen Gesellschaft des Kantons Bern zusammengestellt worden. Jedenfalls kann das Heft, für das s. Zt. in Bern 20 Cts. bezahlt worden ist, von der Verfasserin oder von der auftraggebenden Gesellschaft bezogen werden.

Hausfrau.

58. In Zürich werden die **Eismaschinen** in folgenden Spezialgeschäften für Küchenausstattungen erhältlich sein: **E. Séquin-Dormann**, Sonnenquat 16, **F. Bender**, Oberdorfstraße 9 und 10, **Ab. Erpf & Cie.**, Poststr. 12. Zürcherin.

#### Fragen.

59. Gibt es auch eine kleine Schrift, die speziell die **Ungeziefervertilgung** im Gemüsegarten behandelt? Wir haben auch alles verfügbare Land angebaut, können uns aber des Ungezieters nicht erwehren (Sandboden). Wer gibt guten Rat? Hausfrau in S.

60. Wie kann man sich Kenntnisse in der **Blumenbinderei** aneignen? Ich möchte mich gut orientieren, kann aber keine praktische Lehrzeit durchmachen. Haustochter.

61. Wie hört man **Gemüse** möglichst zweckmäßig? Welche Aufbewahrung ist die richtige? Lisa.