

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

**Band:** 29 (1922)

**Heft:** 20

**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:** 22.11.2024

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

# Hauswirtschaftlicher Ratgeber

Schweiz. Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht ::  
Beilage zum „Schweizer Frauenheim“.

Redaktion: Lina Schläfli, Zürich

Verlag: W. Coradi-Maag, Zürich

Abonnementspreis:

Jährlich Fr. 4.—, halbjährlich Fr. 2.—. Abonnements nimmt die Expedition, Schöntalstraße 27, entgegen.

Nr. 20. XXIX. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Zürich, 21. Oktober 1922.

Die Sehnsucht und der Träume Weben,  
Sie sind der weichen Seele süß,  
Doch edler ist ein starkes Streben  
Und macht den schönen Traum gewiß.

Uhländ.



## Die Zeit des Hasen.

Von Dr. L. Staby.

(Nachdruck verboten.)

Wenn der Oktober ins Land gezogen ist, wird der Hase zum Beherrscher des Wildmarktes, denn seine Jagdzeit hat begonnen und er wird in Mengen auf den Markt gebracht. Das Wildpret des Hasen ist ein ganz vorzügliches, gut bekömmliches Nahrungsmittel, das be- rufen wäre, auch auf dem einfach bürger- lichen Tisch öfters zu erscheinen.

Wegen des Wohlgeschmackes seines Fleisches war der Hase schon vor Jahr- tausenden hoch geschätzt. Merkwürdiger- weise galt und gilt er bei den orien- talischen Völkern als unreines Tier, dessen Genuß sie verschmähen. Bei den Griechen und Römern stand der Hase dagegen in hoher Achtung, besonders bei den letzteren. Ganz eigenartig war der unter den Römern allgemein ver- breitete Glaube, daß der Genuß von Hasenfleisch schön mache; von einem häß- lichen Menschen sagten sie daher: „Er ißt kein Hasenfleisch“. Diese wunder- bare Wirkung des Hasenbratens sollte aber nur neun Tage vorhalten, deshalb wurde unter die Speisen mancher eitlen

Römer täglich Hasenfleisch gemischt. Außerdem glaubte man, daß man nach dem Genuß von Hasenfleisch nicht nur gut schlafe, sondern auch neun Tage hindurch lebenswürdig sei.

Dieselbe Wertschätzung des Hasen- bratens finden wir bei den Germanen. Erst als das Christentum eingeführt wurde, kam das Hasenfleisch in Ver- ruf; die Geistlichen verboten den Genuß und hielten sogar Predigten dagegen. Aber mit der beginnenden Aufklärung wurde das Speiseverbot hinfällig und das Hasenfleisch kam wieder zu hohem Ansehen.

Der Chronist Magister Colerius sagt zu Ende des sechzehnten Jahrhunderts in seinem berühmten „Haßbuch“: „Der Hase ist nützlich und dienlich zu allem. Man isset's, wenn's recht zugerichtet und wohl gespicket und in Pfeffer ge- kocht, mit Lust. Wenn die Hasen fett sind, so seyen sie einem auch gesund zu essen. Viele glauben, daß Hasenfleisch ein schwärzlich sprödes und schwer Ge- blüt mache, und es sollen dasselbe fette Leute essen, die gerne wollten etwas dürrer und magerer sein.“

Dieser zuletzt erwähnte Aberglaube war übrigens weit verbreitet. Zur da- maligen Zeit wurde der Hase fast gar nicht gebraten, sondern in einer scharfen, stark gepfefferten Brühe gesotten; dies war der „Haß im Pfeffer“ und galt als hervorragender Leckerbissen. Der berühmte Kanzel-Redner Geiler von

Kaisersberg, der um 1500 lebte, hielt sogar vergleichende Predigten über: „Die geistliche Bedeutung des Häsleins, wie man das in dem Pfeffer bereiten soll.“ Heute wird ja auch noch Hasenpfeffer bereitet, und es ist ein gar wohlschmeckendes Gericht, wenn es richtig und gut zubereitet ist. Im allgemeinen wird aber das Hasenfleisch, besonders des jungen, diesjährigen Hasen mit Recht mehr geschätzt. Es gilt überall als Delikatess, wenngleich es bei ihm, ebenso wie bei allem anderen Wildbret, sehr auf die richtige Zubereitung ankommt. Manche Hausfrauen, die besonders in Jägerkreisen zu finden sind, verstehen es in ganz vorzüglicher Weise, selbst alte Hasen so zuzubereiten, daß sie ganz vortrefflich munden, während andere auch aus einem jungen Hasen ein schmackhaftes Gericht fertig bringen.

Ein allgemein gültiges Rezept über die Zubereitung läßt sich nicht geben, nur soviel kann man sagen, daß der bratfertige Hase mit möglichst wenig oder gar keinem Wasser, aber desto mehr mit Butter, Speck und Rahm in Berührung gebracht werden darf, Zutaten, die heute teuer geworden sind. Wir sehen aber, daß der brave Lampe heute wie in früheren Zeiten seine Bedeutung in der Küche der Völker noch hat.



### Die Tomate und ihre Verwendung.

(Nachdruck verboten.)

Mehr und mehr hat sich die Tomate, die früher auch unter den Namen: Liebesapfel, Goldapfel, Paradiesapfel, bekannt war, bei uns eingebürgert. Mit Recht, denn eine richtige Tomatenkultur ist ertragreich und die Verwendung der Früchte ist äußerst mannigfaltig. Viele Leute lieben die Tomate ihres Nachtschattengeruches halber nicht. Der Geschmack ist aber ganz verschieden, der Genuß der rohen Früchte wirkt angenehm und erfrischend. Tomaten in

feine Scheiben zerschnitten, mit Salz bestreut und mit Butterbrot serviert, ergeben eine angenehme Vorspeise. Zu Tomatensalat werden die Früchte ebenfalls in feine Scheiben geschnitten, eine Salatsauce aus Öl, Essig oder Zitronensaft und Salz bereitet, feingehackte Petersilie darunter gegeben und alles gut miteinander vermischt. Zur Abwechslung gibt man auch Gurkenscheiben dazu. Hier noch einige Rezepte:

**Tomatensuppe:** 1. 1—2 gehäufte Eßlöffel Mehl werden in Fett bräunlich geröstet, gehackte Zwiebeln und die feingeschnittenen Tomaten, 250-500 Gr., darin gedämpft, mit Wasser abgelöscht oder auch Kartoffel- oder Gemüsebrühe, ein Fleischknochen oder Bouillonwürfel beigegeben, gesalzen, aufgekocht und nach zirka 5 Min. Kochzeit in die Kochkiste gebracht. Vor dem Essen wird die Suppe durch ein Sieb getrieben, aufgekocht und über geröstete Brotwürfel angerichtet.

2. Statt Mehl kann auch Grieß, Sago oder Reis verwendet werden, in welchem Falle die gedämpften Zwiebeln und Tomaten mit der nötigen Flüssigkeit aufgekocht werden und dann die Einlage eingerührt wird.

3. Zu den gedämpften Zwiebeln und Tomaten gibt man in Würfel geschnittene Kartoffeln und einen Lauchstengel bei. Vor dem Anrichten (wie Nr. 1) durchpressen.

**Tomatensauce.** 1. Die Tomaten werden halbiert (die Kerne herausgenommen) und mit ganz wenig Wasser gedämpft, bis sie weich sind. Dann werden sie durch ein Sieb passiert und noch einige Minuten mit einer gespickten Zwiebel und Salz gekocht, oder:

2. Zu brauner Grundsaucen werden einige Löffel Tomatenpüree gegeben, sowie etwas Zitronensaft und Salz. Die Sauce kann im Wasserbad gekocht werden und wird zu Kalbfleisch und Geflügel serviert.

3. Zu weißer Buttersauce gibt man eine halbe Zwiebel, 1 Lorbeerblatt und

Pfefferkörner, mischt mit einigen Löffeln Tomatenpüree und läßt kochen. Wenn die Sauce dicklich ist, fügt man etwas Essig bei. Zu Zunge, Rindsbraten servieren.

**Gefüllte Tomaten.** Als Füllung wird verwendet: Reis, zerdrückte, mit gehacktem Grünem vermischte Eier, Käse, Fleisch, Schinken, Champignons. Die Tomaten werden in Hälften geschnitten, die Kerne entfernt, gefüllt und im Ofen gebacken.

**Gedämpfte Tomaten:** Die Früchte werden abgerieben und gereinigt, mit Salz und Pfeffer gewürzt und in Butter einige Minuten weich gedämpft.

**Gebackene Tomaten:** Die abgeriebenen Früchte werden in Scheiben geschnitten und mit Salz und Pfeffer gewürzt und in eine Bratpfanne mit heißer Butter gegeben. Dann wird Stoßbrot oder Paniermehl darüber gestreut, etwas frische Butter flüssig gemacht und darüber gegossen und im Ofen zirka 20 Minuten gebacken. Kleinere Tomaten können auch ganz gebacken werden.

**Tomaten-Roteletten** passend für nicht ganz reife Tomaten. Die Scheiben werden gewürzt, in zerschlagenem Ei und Paniermehl gewälzt und in heißem Fett gebacken.

**Tomatenauflauf mit Reis:** 1 Kilo Tomaten wird abgerieben, in Stücke zerschnitten und gesalzen. Eine Auflaufform gut ausgestrichen, die Hälfte der Tomaten hineingegeben, mit Salz, geriebenem Käse, gehacktem Grünem und Zwiebeln bestreut und dann eine Lage halbweich gekochten Reis darüber gestreut, etwas sauren Rahm zugegeben und im Ofen gebacken. Der Auflauf kann auch mit Maccaroni zubereitet werden.

#### Tomaten-Konserven:

**Püree.** Die Tomaten werden in mehrere Stücke geschnitten und ohne Wasserzusatz im eigenen Saft weich gekocht. Dann werden sie durch ein Sieb

passiert und das durchgetriebene Püree mit Salz, nach Belieben etwas Pfeffer und Knoblauch weiter gekocht, bis es dick ist. In Flaschen oder Gläser gefüllt und sterilisiert 15—20 Minuten. An kühlem, trockenem Ort aufbewahren. Werden die Tomaten ganz sterilisiert, ist zu beachten, daß sie nur langsam erhitzt werden, sonst zerreißen die Fruchthäute (20—30 Minuten, bei 80° C.) Eine schwache Salzlösung begeben.

**Tomaten in Salz.** Die abgeriebenen Tomaten werden 24 Stunden in frisches Wasser gelegt, dann läßt man sie abtropfen, sichtet sie in einen Topf, dessen Boden und Wände mit sauberen Blättern ausgelegt wurden. Zu oberst kommt eine Lage Blätter. Auf 1 Liter Wasser 50 Gr. Salz aufkochen und erkaltet über die Tomaten gießen. Die Flüssigkeit muß stets über den Blättern stehen; sie wird von Zeit zu Zeit erneuert. Die Blätter werden mit einem Tüchlein und einem Holzdeckel bedeckt. Diese Aufbewahrung eignet sich am besten für die Tomaten. Sie bleiben sehr schön frisch und voll für mehrere Monate lang; man soll aber nur vollkommen feste Tomaten wählen.

**Grüne Tomaten.** Diese können gut mit Kürbis zu Essiggemüse als Beilage zu Fleisch verwendet werden. Die unreifen Tomaten werden abgerieben, die Fliegen entfernt, in Hälften oder Viertel geschnitten und mit gutem, zur Hälfte mit Wasser verdünntem Weinessig bedeckt. Auf 1 Liter Flüssigkeit werden ca. 25 Gr. Salz zugegeben. Man läßt die Tomaten 24 Stunden stehen. Der Kürbis wird geschält, entfernt, in Stücke oder Stengel geschnitten in einem Geschirr lagenweise mit Salz bestreut und ebenfalls 24 Stunden stehen gelassen. Dann läßt man Tomaten und Kürbis abtropfen, kocht den Essig mit einigen Schalotten, Pfefferkörnern und Meerrettigwürfeln auf, gibt den Kürbis hinein und kocht, bis er glasig ist. Nun wird abwechselungsweise eine Lage Kürbis und eine Lage Tomaten in einen

Topf geschichtet, die Flüssigkeit kalt darüber gegossen, drei Tage nacheinander aufgekocht und jeweilen kalt über die Gemüse geschüttet (gut 2 Cm. darüber stehend). Vor dem Verbinden legt man ein Beutelchen mit 50–60 Gr. Senfpulver obenauf, gießt etwas Öl darüber und verbindet mit Pergamentpapier.

F. H.



## Behandlung und Erhaltung des Schuhwerks.

(Nachdruck verboten.)

Was bei den immer noch so hohen Anschaffungs- und Reparaturkosten das Budget eines kinderreichen Familienvaters stets am meisten belastet, das sind die Schuhe. Es lohnt sich daher wohl, diese notwendige, teure Fußbekleidung durch zweckmäßige Behandlung so lange als möglich in gutem, brauchbarem Zustande zu erhalten. Die Dauerhaftigkeit des Schuhwerks hängt nicht nur von einer guten Qualität des Leders, sondern ebenso sehr von einer richtigen Aufbewahrung und Behandlung ab. Zu beachten ist vor allem, daß die Schuhe in nassem, schmutzigen oder bestaubten Zustande nicht lange herumstehen dürfen, sondern nach dem Gebrauch sofort gereinigt, getrocknet und leicht eingefettet werden müssen, weil sonst das Leder unter der Schmutz- und Staubdecke bald erstickt und dann rissig oder brüchig wird. Zum Schuhputzen und -wischen verwende man keine zu rauhen und zu harten Bürsten, weil durch diese das Leder aufgeschuert und daher zu rasch abgenützt wird. Nicht jedes Leder verträgt das Wischen gut; Schuhe aus Glanzleder dürfen z. B. nicht gewischt, sondern nur hin und wieder mit reinem Salatöl eingerieben werden. Zeug- oder Stoffschuhe reinigt man am zweckmäßigsten, indem man Staub und Kot zuerst durch Ausklopfen und dann erst durch nachheriges Abbürsten gründlich entfernt. Nur wenn sie sehr schmutzig sind, werden sie nach vorherigem Ausklopfen mit

lauwarmem Seifenwasser gehörig abgewaschen, dann mit weichem Lappen trocken gerieben und mit Heu, Stroh oder sonst passendem Material ausgestopft, damit sie nicht zusammenschrumpfen.

Eine kinderreiche Familie kann sich viel Geld ersparen, wenn der Hausvater oder die Hausmutter mit der Nähahle und Beschlagstoß kleinere Reparaturen an den Schuhen selbst vornimmt. Bekanntlich sind die Sohlen immer zuerst defekt. Nun kann aber gerade das Sohlleder viel haltbarer gemacht werden, wenn es, solange die Schuhe noch neu sind, mit heißem Leinöl wiederholt bestrichen wird. Man gebe acht, daß das Oberleder nicht benetzt wird, für dieses ist gutes Vaselinefett stets das Beste und für die feinen Schuhe die verschiedenen säurefreien Glanzfette. Natürlich werden auch die so behandelten Sohlen bei stärkerem Gebrauch allmählich durchgelaufen und müssen dann erneuert werden. Man kann aber das frische Besohlen sehr lange hinauschieben bei der Verwendung von Sohlenschonern und zwar sind solche aus Leder zu empfehlen. Solche Sohlen kann jedermann selbst herrichten und aufnageln, wenn er von alten, nicht mehr brauchbaren Schuhen das gute dicke Sohlen- oder Seitenleder in kleine länglichrunde Stücke schneidet und letztere mittelst des Beschlagstoßes auf die Sohlen aufnagelt. Sind diese Lederstücke durchgelaufen, nagelt man wieder andere auf. Auf diese Weise kann man jahrelang immer auf den gleichen Sohlen laufen, ohne sie erneuern zu müssen. Das allzu häufige Erneuern des Absatzes kann durch Gummiauflagen verhütet werden. Beim Einkauf neuer Schuhe achte man darauf, ob das Leder sich biegen und drücken läßt, ohne Sprünge oder Falten zu bekommen. Gutes Leder soll auch beim Biegen Widerstand leisten, und sogleich wieder in seine ursprüngliche Lage kommen, es soll elastisch sein.

—r.



## Haushalt.

Um Vergiftungen durch Kohlenoxydgas durch unsere Heizanlagen zu verhüten, merke man sich in erster Linie:

- a) bei Immerbrennern darf nicht zu viel Brennmaterial auf einmal aufgeschüttet und soll nur der vorgeschriebene Brennstoff verwendet werden,
- b) der Luftzutritt zum Feuer darf nicht zu stark und nicht auf einmal abgesperrt werden,
- c) bei Föhnwetter sind Immerbrenner über Nacht außer Betrieb zu setzen, besonders in Schlafräumen,
- d) in Schlafzimmern ist, wenn über Nacht geheizt wird, für genügende Ventilation zu sorgen.

Beim Bezug von Wohnungen ist genau nachzusehen, ob keine offenen (für Ofenrohr-einführungen bestimmten) Stellen im Kamin übertapeziert oder sonst zugedeckt worden sind (mit Bildern und dgl.). Solche Stellen müssen dicht und feuersicher abgeschlossen werden, ebenso Rußtüren in Wohn- und Schlafräumen.

### Die Kochdauer der verschiedenen Klostarten.

Es kommt nicht selten vor, daß Klöße nach ihrer Herausnahme aus dem Kochwasser innen noch roh sind, oder sich auflösen. Um diesen Unannehmlichkeiten aus dem Wege zu gehen, sollte es sich jede Hausfrau, ob Anfängerin oder „erfahrene“ Hausfrau, zur Gewohnheit werden lassen, die Klöße nach der Uhr zu kochen. Klöße von rohen Kartoffeln beanspruchen 25—30 Min. Kochzeit, Klöße von gekochten Kartoffeln 10—15 Min., Schwemmlöße aus Mehl mit Ei 10 Min., Hefeklöße 10 Min., Grießklöße und Quarkklöße 10—15 Min., Leberklöße 20—25 Min., Gemüseklöße aus gekochtem Weißkraut, Spinat, Petersilie, Wirsing u. s. w. bestehend, 10—15 Min.

Sämtliche Klöße dürfen bei dieser Kochzeit nur so groß sein, daß man sie mit beiden Händen bequem umschließen kann. Man koche stets zuerst einen Probekloß, um die Beschaffenheit des Teiges zu prüfen und nötigenfalls noch Grieß oder geriebene Semmel zum Festigen der Masse hinzufügen zu können. Das Abkochwasser aller Klöße kann man gut zu Suppen verwenden.

### Fettflecke aus Seidenstoffen zu entfernen.

Man legt die befleckte Stelle auf eine harte Unterlage, streut feingepulverten Speckstein darauf, legt ein Seidenpapier darüber und stellt ein mäßig erwärmtes Bügeleisen darauf. Im Notfall ist das Verfahren zu wiederholen.

B. L.



## Küche.

### Speisezettel für die bürgerliche Küche.

**Sonntag:** \*Cremesuppe, \*Hasenbraten, Kartoffelstock, †Feiner Kopfsalat, †Obst mit Meringue-Auflauf.

**Montag:** Geröstete Haferuppe, Gemüseragout, †Gestürzte Kartoffeln, Trauben.

**Dienstag:** Sagosuppe, †Gebratener Speck mit Spiegeleiern, Spinat, Schokoladibirnen.

**Mittwoch:** Krautsuppe, †Tomatentoteletten, Reis mit Pilzen, Apfel.

**Donnerstag:** †Suppe mit Schwammklößchen, \*Rouladen mit Zwiebelsauce, Makkaroni, Warmer Krautsalat.

**Freitag:** Panadesuppe, \*Gebäckener Wirsing mit Käse, Kartoffelkroketten, \*Quarkkräppli.

**Samstag:** Reissuppe, Schüblinge, Kartoffelsalat mit Endivie.

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

### Koch-Rezepte.

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

#### Cremesuppe.

30 Gr. Butter, 30 Gr. Mehl, 7 Deziliter Magermilch, 3 Deziliter Wasser, 1 Kalbsknochen, Salz, Pfeffer, Muskatnuß, Schnittlauch, Petersilie, 1 Ei, 20 Gr. Fett, Brotwürfel. Butter und Mehl werden zusammen gedämpft, mit dem Wasser und der Milch abgelöscht und 1 Stunde gekocht. Ein Kalbsknochen mitgekocht, gibt der Suppe einen guten Geschmack. Dann würzt man die Suppe, richtet sie über das mit Milch zerklöpfte Ei und das fein gehackte Grüne an und gibt beim Servieren geröstete Brotwürfel dazu.

Aus „Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt“.

#### Hasenbraten.

Von einem jungen Hasen Rücken und Schenkel, 50 Gr. Fett, 50 Gr. Speck,  $\frac{1}{2}$  Zuckervwürfel, 1 Karotte, 1 Zwiebel,  $\frac{1}{2}$  Zitrone, 7 Kapern, 50 Gr. Mehl, 3 Deziliter Rahm. Die Hasenteile werden fein gespickt, mit etwas Mehl bestäubt und in die Bratpfanne gelegt mit Karotte und Zwiebel samt Zucker. Man begießt das Fleisch mit rauchheißem Fett und schiebt es in den heißen Bratofen. Unter fleißigem Begießen bratet man das Fleisch während  $1\frac{1}{2}$  Stunden.  $\frac{1}{2}$  Stunde vor dem Anrichten gießt man den sauren Rahm darüber. Zuletzt entfettet man die Sauce, tröpfelt Zitronensaft hinein, gibt etwas gehackte Zi-

tronenschale und die Kapern dazu und bindet die Sauce mit etwas kalt angerührtem Kartoffelmehl. Aus „Gritli in der Küche“.

### Rouladen mit Zwiebelsauce.

400 Gr. Rindfleisch (Mocken), 50 Gr. Speck, 2 Eßlöffel Fett, 1 Tablette Maggi's Zwiebelsauce, Salz, Pfeffer. Den Mocken in fingerdicke Schnitten zerteilen, diese klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den in Würfel geschnittenen Speck auf die Schnitten legen, diese rollen, zusammenbinden und im Fett überbraten. 1½ Deziliter Wasser dazu gießen und die Rouladen 1½ Stunden in dieser Flüssigkeit dämpfen. Vor dem Anrichten die Brühe mit einer Tablette Maggi's Zwiebelsauce, angerührt mit heißem Wasser, binden, die Rouladen auf eine Platte anrichten, die Fäden entfernen und die Rouladen mit der Sauce übergießen.

### Gebackener Wirsing (oder Kohl) mit Käse.

1 Kilo Wirsing, 150 Gr. Käse, 3 Deziliter Rahm oder Milch, 50 Gr. Fett, Salz, 2 Liter Wasser. Der zugerichtete Wirsing wird in kochendes Salzwasser gegeben, 20 Minuten gekocht (Kohl ½ Stunde), abgeseiht und ein wenig zerschnitten in eine mit dem Fett ausgestrichene Backschüssel gelegt. (Das Wasser benützt man zu Suppe oder an Kartoffeln.) Der fein geriebene Käse wird mit dem Rahm oder Milch zerquirt und auf den Wirsing gegossen, den man im heißen Ofen ¾ Std. backen läßt und dann im Backgeschirr serviert. J. Spühler „Reformkochbuch“.

### Endivien-Gemüse.

Breitblättrige, ungekraute, gelbe Endivien werden gepuht, jedes Blatt zweimal zerschnitten, jedoch ohne die Blattrippen herauszuschneiden. Der Salat wird in Salzwasser rasch gebrüht und weiter wie Spinat behandelt. Man kann auch noch eine Tasse sauren Rahm zu dem Gemüse geben, wodurch es pikanter wird.

### Käse-Soufflé.

150 Gr. Fettkäse, 2 Deziliter kalte Milch, Salz, Pfeffer, Muskatnuß, 4 Eier. Der geriebene Käse wird mit der kalten Milch, den Eigelb und dem Gewürz glatt verrührt. Dann mischt man den steifen Schnee der Eiweiß darunter, füllt die Masse in eine gut mit Butter bestrichene Ofenplatte und bäckt das Soufflé während 30 Minuten in mittelheißem Ofen und serviert es sofort.

### Quarkkräppli.

150 Gr. Quark, 150—200 Gr. Mehl, 80 bis 100 Gr. Butter, 1 Prise Salz, Marmelade, 1 Ei. Der Quark wird durch ein Sieb gestrichen. Mehl und Butter werden miteinander gerieben auf dem Wallbrett. Man streut eine Prise Salz darüber, gibt den Quark

dazu und knetet rasch einen geschmeidigen Teig, den man 20 Minuten ruhen läßt. Dann rollt man ihn sehr dünn aus, etwa 4 Millimeter dick. Mit einer großen Tasse sticht man runde Plätzchen aus, legt in die Mitte derselben kleine Häufchen von dick eingekochter Konfitüre (fein. Gelee). Den Rand der Plätzchen bestreicht man mit Eiweiß, legt eine Hälfte über die andere und drückt die Ränder gut an. Die Kräppli werden mit Eigelb bestrichen und in heißem Ofen knusperig gebacken während 15 bis 25 Minuten.

Aus „Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt“.

### Reis mit Äpfeln.

250 Gr. Reis wird mit etwas abgeriebener Zitronenschale und Zucker zu einem dicken Brei gekocht (zugedeckt, damit er keine Haut bekommt). Man schäle 4 große Äpfel, stoße die Mitte ganz durch und steche die Buchen rein aus. Diese Äpfel werden in Wasser, Zucker und mit Zitronenschale weichgekocht, aber sorgfältig, damit sie die Form behalten. Nachdem man die Höhlung mit etwas eingemachtem gefüllt hat, werden sie, erkaltet, in eine kleine Porzellanform gesetzt und das Übrige wird mit dem Reis ausgefüllt. Am andern Tag (man muß die Speise also am Abend vorher bereiten) stürzt man das Ganze, so daß die Äpfel oben sind und verziert das Gericht mit Gelee.

„Veget. Küche“ von M. Rammelmeyer.

\* \* \*

### Eingemachte Früchte.

#### Birnenhonig.

Römerbirnen und Rousseletten liefern den besten Honig, doch kann jede andere Birne dazu benützt werden; ist sie nicht süß, kann man etwas Zucker begeben. Wo man nicht bei den Landwirten schon gepreßten Birnenmost bekommt, kocht man die geschälten Birnen weich und läßt den Saft durch ein Tuch in eine Schüssel abtropfen. Der gewonnene klare Saft wird dann in kleinen Quantitäten so lange gekocht, bis sich ein dickflüssiger, brauner Honig gebildet hat. Er hält sich in Töpfchen gefüllt sehr gut und schmeckt fein.

„Kochrezepte bündner. Frauen.“

#### Birnengelee.

Auf 1 Kilo Birnen ½ Liter Wasser, Zucker so schwer wie Saft. Birnen (besonders unreife Fallbirnen) können zu Gelee und Marmelade verwendet werden und ergeben ein aromatisches Gelee von wunderschön roter Farbe. Der Saft muß aber je nach der Birnenforte oft 2 Stunden gekocht werden, bis er dick genug ist. Sind die Birnen unreif, so entsteht schon nach ½ Stunde Gelee. Sp.

### Quittenschnitzchen.

Die Quitten werden gut abgerieben, geschält, in Schnitzchen zerschnitten, das Kernhaus entfernt. Schalen und Kernhaus läßt man mit Wasser auskochen, passiert dann das Jus, gibt es mit den Schnitzchen wieder auf Feuer und läßt die Quitten weich kochen. Nachher schüttet man sie ab, läutert auf 500 Gr. Quitten 250—375 Gr. Zucker mit dem Brühwasser, fügt Zitronenrinde bei, kocht die Schnitzchen in dem Sirup weich, schichtet sie dann in Einmachgefäße und gießt den eingekochten, abgefühlten Sirup darüber. Nach zwei Tagen kann der Saft nochmals schwach gekocht und wieder abgefühl über die Früchte gegossen werden, worauf man die Gefäße zubindet.

### Gesundheitspflege.

#### Die Schädlichkeit feuchter Kleidung für den Körper.

Bei der jetzigen wechselnden Witterung sind durchnässte Kleidung und feuchte Strümpfe keine Seltenheit. Ist man gezwungen, diese längere Zeit auf dem Körper zu behalten, wie es bei berufstätigen Menschen leider oft der Fall ist, so zeigen sich die Folgen dieser Unvorsichtigkeit meist in Husten und Schnupfen oder anderen katarrhalischen Erkrankungen. Bei einem starken Feuchtigkeitsgrade der Kleidung kann aber schwere Erkrankung die Folge der Einwirkung der Nässe und Kälte auf den Körper sein. Genügen doch 3. B. Feuchtigkeitsmengen von 90—100 Gr. in den Strümpfen dazu, dem Körper soviel Wärme zu entziehen, daß diese ausreichen würde, um 250 Gr. Eis zum Schmelzen zu bringen oder 500 Gr. Wasser vom Nullgrad bis zum Sieden zu erhitzen. Welcher Wärmeverlust also eintreten muß, wenn namentlich feuchte Strümpfe mehrere Stunden hintereinander an den Füßen getragen werden, kann sich jede Leserin selbst ausmalen. Die Hausfrau sollte deshalb vor allem für gutes, wasserdichtes Schuhwerk der Kinder und der außer dem Hause tätigen Familienglieder Sorge tragen. S. W.

### Krankenpflege.

#### Behandlung des Kranken beim „Durchliegen“.

Das erste Erfordernis ist peinliche Sauber- und Trockenhaltung der Wäsche, sowie faltenlose, glatte Unterlage. Gerötete Stellen wäscht man sofort bei ihrem Auftreten mit verdünntem Zitronensaft, Franzbranntwein oder Kampferspiritus. Bei längerem Krankenlager ist die Anschaffung eines Luftkissens anzu-

raten, da dessen Benutzung das Durchliegen verhindert. Auch Spreukissen leisten gute Dienste. N. D.

### Rohe Kartoffeln als Hausmittel bei Brandwunden.

Wenn durch Dampf oder Berührung heißer Herdstellen oder Töpfe die Haut schmerzende Brandstellen erhielt, lege man sofort geriebene, rohe Kartoffeln auf. Beim Warmwerden immer wieder gewechselt, wirken sie kühlend, schmerzlindernd und zugleich heilend und verhüten die lästige Blasenbildung, die oft nach dem Aufgehen die Heilung dieser Brandwunden so lange verzögert.

### Kindernpflege und -Erziehung.

#### Zuckungen, Krämpfe, Ausschreien der Kinder bei Nacht.

Diese Zustände kommen vom Säuglingsalter bis zur vollständigen Entwicklung vor. Oft sind die Kinder von den Eltern her belastet. In manchen Fällen bekamen die Kinder regelmäßig Wein oder Bier, Kaffee oder Thee oder Schokolade. Nachdem diese Reizmittel weggelassen wurden, hörten die nervösen Erscheinungen auf. In einem Falle träumte ein Kind jede Nacht, von einem Wolfe verfolgt zu sein, und erwachte unter Schreien, Schwitzen und mächtigem Herzklopfen. Man meinte, das Märchenlesen sei schuld. Aber die Schuld war an einem kleinen Schlafzimmer mit vorsichtig und gut verschlossenen Fenstern, in dem noch die Großmutter mitschlief, und die dicken, schweren Federbetten. Das neunjährige Kind war sehr froh, nach dem Besuche des Arztes in einem anderen Zimmer mit offenen Fenstern schlafen zu können, und schlief von da ab ruhig und traumlos.

Auch Verstopfung mag oft schuld sein. Man stelle also die Übelstände ab, sorge für ein einfaches Nachtmahl und offene Fenster bei Nacht. Manchmal ist ein lauwarmes Sitzbad vor dem Zubettgehen gut oder auch Wassertreten und Barfußgehen. „Der kleine Hausdoktor“.

### Gartenbau und Blumenkultur.

#### Aufbewahrung von Gemüse.

Die Aufbewahrung des Kohls kann im Freien in der Weise geschehen, daß man die Köpfe, nachdem vorher die äußern Blätter entfernt worden sind, in die Erde ingräßt, wobei die Strünke nach oben schauen sollen. Die Bedeckung mit Erde soll etwa 10 Cm. betragen. Nach Eintritt von schwachem Frost-



wetter wird eine Schicht Laub zwischen die Strünke gelegt, um starken Frost von den Köpfen fernzuhalten. Auch in Gruben lassen sich die Kohlgewächse, nachdem man vorher die Strünke weggeschnitten hat, aufbewahren. Sie werden hier in einigen Schichten aufeinandergelegt. Im kühlen und trockenen Keller liegend oder an den Strünken aufgehängt, können sie ebenfalls aufbewahrt werden. Die Wurzelgewächse bewahrt man entweder im Keller, in Sand eingeschichtet, oder im Freien in Gruben auf. Die Aufbewahrung geht viel besser vor sich als bei den Kohlgewächsen, sie faulen nicht so leicht, sofern sie bei der Einwinterung gesund waren. Ein gutes Erlesen, wobei kranke weggenommen werden, ist daher unerlässlich. Unsere Vermutung, daß die Kartoffeln nach der nassen Witterung des Sommers stark faulen werden, hat sich leider bestätigt. Es gibt Sorten, bei welchen die Hälfte der Ernte bereits angefault ist. Die angestockten Knollen sind bei der Ernte gut auszulesen und möglichst bald zu verwenden. Die gesunden Knollen lassen wir besonders gut abtrocknen, um sie nachher an einem trockenen, nicht zu warmen Orte, wohl in den meisten Fällen im Keller, in nicht zu großen Haufen aufzubewahren. Es wird nötig sein, die eingelagerten Kartoffeln fleißig zu erlesen, damit durch faulende Knollen nicht gesunde angestockt werden. Lauch und Sellerie überwintern wir in Gruben oder im Keller, indem man sie eng nebeneinander in Erde eingräbt, nachdem vorher die äußeren Blätter etwas entfernt worden sind. Ähnlich wird Endivie eingewintert. Einzelne Gemüse, wie Rosenkohl, Schwarzwurzeln, Spinat, Nüßlisalat überwintert man im Freien.

„Familiengarten“.

## Tierzucht.

### Eicheln und Kofkastanien

können mit Vorteil als Geflügelfutter Verwendung finden, nur darf man davon nicht zu viel und stets nur mit anderm Futter gemischt, verabreichen, denn erfahrungsgemäß wird bei zu reichlicher Verfütterung an Legehühner der Geschmack der Eier und bei Mastgeflügel der Geschmack des Fleisches sehr nachteilig beeinflusst. Durch mehrstündiges Einlegen in Wasser, das aber wiederholt erneuert werden muß, wird ihr Bitterstoff ausgelaugt; hierauf werden sie in Salzwasser weichgekocht, nach dem Abschütten zerstoßen und unter das gewöhnliche Weichfutter gemengt. 4—6 Eicheln oder 2—3 Kofkastanien pro Huhn täglich genügen vollständig.

—r.

□

## Frage-Ecke.

### Antworten.

75. **Sauermilch** ist nach meiner Erfahrung auch im Winter bei Neigung zu Verstopfung, bei beginnendem Fieber sehr zu empfehlen, soll aber, wie schon in letzter Nummer erwähnt, unmittelbar vor Genuß indirekt temperiert werden. Für genauere Auskunft liegt meine Adresse bei der Redaktion.

Frau L. A.-F. in J.

77. Ich habe seit langem zwei **Gasparringe**, die für jede Größe der Pfannen mittelst Vorrichtung auf- und zugeklappt werden können. Es sammelt sich dadurch zwischen Pfanne und Ring eine solche intensive Hitze an, daß ich das Gas ganz klein schrauben kann, wenn einmal der Siedepunkt erreicht ist, und das erspart mir Gas. Fragen Sie in einem Haushaltsgeschäft darnach, sie machen sich schon bezahlt. Ich habe die meinigen vor 18 Jahren in die Aussteuer bekommen.

Frau A. A. in B.

78. Die **Äpfel** werden oft in verschiedenen Landesgegenden verschieden bezeichnet, es ist daher nicht ganz leicht, Ihrem Wunsche zu entsprechen. Eine absolut sichere Auskunft gibt wohl am besten eine landwirtschaftliche Schule oder die Versuchsanstalt für Obst- und Weinbau in Wädenswil.

79. **Konservierte**, also „lactierte“ **Serbststräuße** sind kaum ein erfreulicher Zimmerschmuck; suchen Sie solche lieber in ihrer ursprünglichen Frische zu erhalten und wenn sie diese verlieren, durch neue zu ersetzen. Der Wald liefert ja den ganzen Winter hindurch frisches Grün. Das Suchen bildet eine ganz besondere Freude für Kinder, denen dabei die Liebe zur Natur wieder aufs neue eingeprägt werden kann.

Hausmütterchen.

80. Wenden Sie sich an Frau Etter, **Coiffeuse**, Marktstraße, Winterthur, die Ihnen gewiß mit den gewünschten Ratschlägen gerne dienen wird.

A.

### Fragen.

81. Kann mir eine der Leserinnen mitteilen, wo **Cassonade** zu beziehen ist? Vor dem Kriege war sie leicht erhältlich. Heute finde ich weit und breit keinen Lieferanten. Für gütige Auskunft stelle ich gerne ein sehr gutes Konfekt-Rezept zur Verfügung, wenn dies gewünscht wird.

Frau B.

82. Bei allen Rezepten von **Konfitürebereitung** steht, daß man diese erkalten lassen solle, ehe man sie zubindet. Warum dies? Es wäre nach meinem Dafürhalten logischer, die Konfitüre in heißem Zustande zu verbinden, ehe die Pilzsporen sich festsetzen. Kann mir eine chemiebesessene Leserin hierüber Auskunft geben?

J. B.