

FÜR KÜCHE UND HAUS

Seefischkost im Sommer

Die Zeit ist gekommen, in der die meisten unserer Seefische, nachdem sie in den Wintermonaten geliebt haben, wieder in dem Ernährungszustand sich befinden, in dem ihr Genuß den Menschen am zuträglichsten ist. Gerade diejenigen, die sich bisher nicht an die regelmäßige Aufnahme von Seefischen gewöhnen konnten oder wollten, sollten jetzt die Gelegenheit wahrnehmen, um ohne sonderliche Belastung ihres Geldbeutels, neben sonstiger Kost, die ihnen einstweilen noch angenehmer erscheint, wie der Engländer einmal täglich ein Fischgericht zu sich zu nehmen.

Sehr bald werden sie merken, daß dieser regelmäßige Fischgenuß auf den gesamten Organismus überaus wohltuend wirkt. Die im Sommer leicht eintretende Schläfrigkeit und Müdigkeit, insbesondere die schon nach mäßiger körperlicher Anspannung vielfach bemerkbare Arbeitsunlust wird gehoben, und zwar um so sicherer, je mehr man dazu übergeht, das Fischgericht allmählich in den Mittelpunkt der Hauptmahlzeit zu stellen. Die Erklärung ist einfach: Der Seefisch belastet nicht den Magen, sondern tut ihm nur leichte Arbeit zu; die Verdauung vollzieht sich wesentlich bequemer, als wenn schwere Nahrungsmittel verarbeitet werden sollen. Dabei enthält das Seefischfleisch reichlich Nährstoffe und kräftigt vermöge des hohen Eiweißgehaltes, der gerade dem billigen Seefisch, wie Kabeljau, Seelachs, Lengfisch u. a. innewohnt, den Körper in ungewöhnlichem Maße, ohne ihn mit Stoffen zu belasten, die an sich wertlos, sogar eher den Keim zu Stoffwechselkrankheiten legen,

und ohne an die einzelnen Organe hohe Anforderungen zu stellen.

Nun gestattet das Seefischfleisch bekanntlich jegliche Behandlung, wie wir sie bei der Verwendung von Warmblütfleisch von jeher geübt haben: das Kochen, das Schmoren, das Braten, das Verarbeiten mit Gemüse, die Gewinnung von Suppen und Ähnlichem. Es sei noch darauf hingewiesen, daß die alten und berühmten Fischesser, deren Konstitution uns oft mit Bewunderung erfüllt, wie die Engländer, gerade im Sommer die Fischnahrung anderer Nahrung vorziehen, weil in der warmen Jahreszeit unserem Körper ein fettarmes, leicht verdauliches Nahrungsmittel, wie es der Fisch ist, besser als fettreiche Kost bekommt. Dabei ist das Fleisch der meisten unserer Fischsorten im Sommer am besten, weil sie sich dann von den Anstrengungen des winterlichen Laichgeschäftes erholt haben und reichliche Nahrung vorfinden.

Die Hausfrau hat noch einen besonderen Grund, in der wärmeren Zeit Seefischgerichte regelmäßig auf den Tisch zu bringen. Da nämlich die Herstellung von Fischgerichten, die viel schneller gar werden, im allgemeinen nur wenig Zeit erfordert, so braucht sich die Kochende auch nur halb so lange der Hitze des Küchenfeuers auszusetzen, erpart also eine ganze Menge Zeit und Geld. Hinzu kommt als ausschlaggebender Umstand, daß ja auch der Preis des Seefischfleisches im Sommer besonders niedrig ist. Alle Erwägungen, insbesondere auch diejenigen gesundheitlicher und wirtschaftlicher Natur, sprechen also dafür, daß allgemein von der Gelegenheit, billige und nahrhafte Fischkost zu genießen, mehr als bisher Gebrauch gemacht werde.

Erprobte Rezepte

Speiseeis-Bereitung.

Während der heißen Wochen spielt das Speiseeis als Erfrischung- und Abkühlungsmittel eine wichtige Rolle und erfreut sich allgemeiner Beliebtheit bei „Männlein wie Weiblein“. Doch diese hat von Anfang an bestanden, und reicht bis in das 17. Jahrhundert zurück. Bereits zur Zeit des Papstes Urban VII. (1623-1644) war man mit der Speiseeisbereitung vertraut, und noch heute hat sich Italien die Vorrangstellung hinsichtlich Qualität dieses kühlenden Gaumenreizes erhalten. Nur die Hausfrauen scheuen meist noch die Selbstbereitung desselben, da sie das Gelingen von einer Eismaschine abhängig machen, deren Anschaffung sie wegen Belastung der Haushaltskasse immer wieder unterlassen.

Doch auch ohne diese kann man Eis im Hause bereiten, wenn man ein großes, weites Steinzeuggefäß mit Rohem Eismilch von 6 Pfund zerkleinertem Rohes und 2 Pfund Stein Salz füllt, um darin die mit einem Deckel verschlossene Gefrierbüchse oder Puddingform mit Inhalt zu vergraben. Nachdem man sie zehn Minuten gedreht hat, stoße man das Eis

an den Rändern gut ab und mische es mit der übrigen Masse, was man so oft wiederholt, bis alles gestoren ist.

Zu Fruchtis. Das am erfrischendsten ist, reche man für 4 Personen ca. 1 Pfund Fruchtmark oder -saft, ferner 175 Gramm klaren Zucker, den man vollständig darin auflöst. Dazu kommt noch 1 Teelöffel geschlagenes Eiweiß und 1 Löffel Zitronensaft.

Zu Zitroneneis reibe man die Schale von 5-6 Zitronen in 1 Liter Wasser, in dem man 1 Pfund Zucker auflöst, worauf man noch den ausgepressten Saft der Zitronen beifügt.

Ranilceis. Dazu kochte man ¼ Liter Milch mit 1 Stange Vanille auf und schlage dann alles zusammen, etwas ausgekühlt, mit 4 Eigelb und 150 Gramm Zucker im heißen Wasserbad cremartig, ehe man es in die Form füllt.

Schokoladeis. 1 Liter Milch, 150 Gramm geriebene Schokolade, 1 geriebene bittere Mandel, ½ Pfund Zucker löst man kochen und verquirlt es erkaltet mit 2 Eiern.

Kaffee-Eis. Von 2 Tassen Wasser und ¼ Pfund frischgebranntem Kaffee bereite man einen starken Extrakt, gieße ihn nach 10 Minuten durch ein Haarsieb und verquirlt ihn mit 1 Liter Milch, ¼ Pfund Zucker und 3 Eiern.

Praktische Winke

Sie essen auch mit den Augen!

Denken Sie daran, daß man nicht nur mit dem Mund, sondern auch mit den Augen isst. Ein Gericht, das appetitlich aussieht, schmeckt besser und bekommt besser, als eine für das Auge reizlose Speise. Darum sollen alle Gerichte so hübsch wie möglich zubereitet auf den Tisch kommen. Eine kluge Hausfrau bedient sich gern zum Verschönern der Speisen der Speisefarben, die bei jedem Drogeristen für wenige Pfennige zu haben sind. Sie sind vollständig geruch- und geschmacklos und vollkommen unschädlich für die Gesundheit.

Wie schön grün sind z. B. grüne Bohnen, wenn sie in das kochende Wasser kommen. Wenn sie dann gar sind, haben sie aber leider vollständig die schöne grüne Farbe eingebüßt. Mit einigen Tropfen grüner Speisefarbe, kurz vor dem Fertigwerden zugegeben, kann man ihnen aber mühelos wieder zu einem schönen Aussehen verhelfen. Diese Verschönerung wird auch vielen andern Gemüsen gut tun.

Eine Fleischbrühe soll ihren Gehalt auch dem Auge durch

eine schöne goldgelbe Farbe beweisen. Aber leider mangelt es daran oft. Einige Tropfen gelber Speisefarbe helfen dem Uebel sofort ab. Vorsicht — nicht zu viel!

Reinigung heller Herren-Sommer-Anzüge im Hause.

Wenn die dunklen Winteranzüge nach und nach gegen die leichteren und hellen Sommeranzüge ausgetauscht werden, dann bedarf es zuvor erst noch einer gründlichen Reinigung, um Spuren vorjährigen Gebrauches zu tilgen. Zu diesem Zwecke wird das Jackett auf ein Plättchen, oder einen Tisch ausgebreitet und mit einer mittelscharfen Bürste, strichweise überbürstet. Darauf wird mit einem, wiederholt in klarem Wasser ausgewundenem Leinentuch solange nachgerieben, bis dieses klar bleibt. Das auf diese Weise gereinigte Jackett wird dann auf einen Blech zum Trocknen aufgehängt, wobei die Ärmel, die Taschenpatten und Ränder gut in Form gezogen werden. Reste und Beinkleid wird auf die gleiche Weise behandelt und die Sachen noch halbfeucht gebügelt.

Nummer
Erste 6
Welt- und
Zeitungen
Die profi
Buch". Mon
Ingenium
Quap

Wetsh
für Best
Vollreih
7103

Nach
hat, über
Abänder
die offiz
Frankrei
bereits

Die
die fran
Zuennm
18 11 1

Wel
späten
unterric
ergebnis
ritanlich
Beamt
einleiten

Ueb
pöfliche
cois Po
worden:

„Mi
kabinett
schaffte
um die
der fran
kunft wi

Unte
konferen
zu einer
lage der
„Deutl
sattlich
Untersta
der fran
je hr
gäbe.

Auf
wisse d
Bemühu
von der
mens
das Be
deavour
schieden
Casse,
und der

Wit
den deu
sprache
redung
sekretär
sprache
schlage.
keiner
Der
das die
in Paris
18 11 1

S
Sonnia
Berlin
lechten
Ministe
Regieru
wollte,
gen Si
note no
schen
braucht
nettof
D
mit M
tausch
einer
franzö
wiesne