

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

**Band:** 13 (1906)

**Heft:** 4

**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:** 14.03.2025

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



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

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

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

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2.—, halbjährlich Fr. 1.—. Abonnements nehmen die Expedition Bäckerstraße 58, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

N<sup>o</sup> 4. XIII. Jahrgang.

Erscheint jährlich in  
24 Nummern.

Zürich, 24. Februar 1906.

Wer nur zu tun gewöhnt wird, wie er muß,  
Lernt leicht zu tun vergessen, wie er soll;  
Anstatt der Freude nährt er den Verdruß  
Und den Verdruß erzieht er sich zum Groll,  
Zum allgemeinen Hasse und Mißgönnen  
Jedweden Schicksals, das ihm freier scheint  
Als feins er fühlt; so wird er selbst sich feind,  
Und Feinde sind ihm, die gebieten können. H.



### Die Fische.

Die Fische sind eine vorzügliche Nahrung für Vollblütige, Hämorrhoidalleidende und solche, die an Sicht und Neigung zum Schlagfluß neigen, auch Fieberkranken empfehlen Aerzte gern leicht verdauliche, einfach gefottene Fische. Für Gesunde bietet die Fischnahrung die angenehmste Abwechslung mit den Fleischspeisen und die Kochkunst hat viel Fleiß darauf verwendet, sie auf die mannigfachste Art zu wahren Leckerbissen der feinen Tafel zu bereiten. Früher gehörten sie mehr zu den Luxuspeisen, doch durch den leichteren und schnelleren Transport und die immer mehr verbreitete künstliche Zucht werden sie wohl bald zur Volks-

nahrung werden. Einseitige Fischnahrung ist jedoch keineswegs zu raten, sie würde bleich und schlaff machen. Am schmackhaftesten sind die Fische von mittlerer, also normaler Größe. Das Fleisch der Raubfische ist besser, als das der nur im Schlamm und von Unrat sich nährenden Fische.

Wie bei dem Fleisch gilt es auch von den Fischen, daß sie weit saftiger und besser bleiben, wenn sie in siedendes Wasser oder siedendes Fett gelegt werden, als in kaltes oder lauwarmes. Nur, wenn man Suppen, Fischcoulis oder Gelee bereiten will, setzt man sie mit kaltem Wasser auf.

Will man die getöteten Fische ausnehmen, so lege man sie auf ein angefeuchtetes Brett, schlitze den Bauch von oben nach unten auf, nehme die Eingeweide behutsam heraus, löse die Galle von der Leber, beseitige das Rückenblut und die zähe, am Rückgrat sitzende Haut, sowie die Blase, trenne Nieren oder Milch von den anderen Eingeweiden und schneide bei Fischen, die aus Teichen kommen und daher leicht dumpfig schmecken, auch die Kiemen ab. Man wäscht dann den Fisch, läßt ihn aber, wenn er geöffnet und ausgenommen ist, nicht mehr im Wasser, weil er an Wohlgeschmack und

Nährhaftigkeit verliert. — Alle fetten Fische, wie Lachs, Aale, Karpfen, sind nur Gelunden anzuraten, da sie zwar sehr wohl-schmeckend, aber schwer verdaulich sind; ebenso dürfen geräucherte Fische und solche in Del eingelegt, nicht von Magenleidenden verzehrt werden, während Sardellen und neue Heringe, in Salz eingelegt, oder Anchovis in Kräutermarmelade die Magen-nerven und also auch den Appetit anregen und besonders Genesenden empfohlen werden, bei denen es darauf ankommt, daß die Kräfte durch den Genuß von Speisen sich heben sollen.

Während der Laichzeit ist das Fischfleisch nicht nur wenig wertvoll und schmachhaft, sondern auch schädlich. Fischgift ist so gefährlich wie Wurstgift. Es entsteht durch Zersetzungs Vorgänge beim Salzen, Räuchern und Trocknen. Auch Krankheiten ist der Fisch unterworfen, welche auf Menschen übergehen, ebenso haben die Fische Eingeweidewürmer, welche, wenn besonders der Darmkanal nicht gut ausgenommen ist und die Fische nicht ganz gar gekocht sind, sich bei den Menschen einquartieren.

Barsche, Zander, Schellfisch, Amsel genießt man von Juni bis März, Karpfen vom September bis April. Die Lachsarten laichen vom September bis November mit Ausnahme der Aesche, welche vom März bis April laicht; die Hechte sollen vom Februar bis Juni nicht gegessen werden; die Aale sind am schmachhaftesten vom Juni bis August. Aus der Leber des Kabeljau und des Dorsches gewinnt man Lebertran, der als Heilmittel dient. Frischer Kabeljau ist am wohl-schmeckendsten vom Oktober bis Januar, sowie im April und Mai. Dieser Fisch geht sehr leicht in Verwesung über, weshalb er sofort nach dem Fang oder nur frisch eingesalzen, getrocknet oder geräuchert zu genießen ist.

Ebenso fault das Fleisch des Thunfisches leicht, schmeckt auch tranig und ist nur mariniert beliebt.

Der Sterlet, die kleinste Art des Störs, welcher nur in russischen Flüssen lebt, der teuerste Fisch, gibt von seinem Rogen den feinsten Kaviar.

Die Schollen, Steinbutten, Seezungen, Turbot sind am schmachhaftesten vom April bis September. Sie sind reich an Gallerte, deshalb gesund, aber sehr sorgfältig zuzubereiten.

Von der Gattung der Knorpelfische sind die schmachhaftesten der Stör und der Hausen. Das Fleisch des letzteren schmeckt fast wie vom Kalb. Der Rogen des Störs und des Hausens wird eingesalzen, zu Kaviar bereitet, die Schwimmblase dieser beiden Fischarten gibt unter dem Namen Hausenblase den besten Stand zu Gelees, dient als Närmittel, sowie auch als Kitt.

Bei dem Einkauf der Fische ist hauptsächlich darauf zu achten, daß dieselben frisch sind, da tote Fische, wie schon gesagt, sehr leicht in Fäulnis übergehen und dann recht schädlich werden können. Süßwasserfische sollten nur lebend gekauft werden.

Aus „Ernährungslehre“ von L. Morgenstern.



### \*\*\* Vegetarische Küche. \*\*\*

(Nachdruck verboten.)

Die Frage 6 im „Hauswirtschaftlichen Ratgeber“ Nr. 2 läßt sich nicht nur mit ein paar Worten erledigen und da durch die zunehmende Fleischsteuerung die vegetarische (fleischlose) Ernährung als wirtschaftliche Frage immer mehr in den Vordergrund treten wird, so werden vielleicht auch noch andere Leser dieses Blattes Interesse haben an einer etwas ausführlicheren Beantwortung des von einer sparsamen Hausfrau zur Betrachtung aufgeworfenen Gegenstandes.

Die vegetarische Lebensweise ist von zwei Gesichtspunkten aus betrachtet ökonomischer als die karnivorische. Beleuchten wir zuerst einmal die rein wirtschaftliche Seite, die auch bei der Fragestellerin vorderhand nur in Betracht zu kommen scheint, so kann ich ihr an der Hand eines kürzlich erschienenen Flugblattes, betitelt: „Ueber den Wert des Fleisches im Lichte einer vorurteilslosen Prüfung“ mit folgenden Zahlen in Kürze die beste Auskunft geben:

1/2 Kilo Fleisch kostet durchschnittlich 1 Fr. Für 1 Fr. kann man folgende Nahrungs-

mittel beschaffen: 5 Liter Vollmilch oder 10 Liter Magermilch oder 1 Kilo Käse oder 2 Kilo Reis oder 2 Kilo Bohnen oder 1<sup>1/2</sup> Kilo Linsen oder 2 Kilo Graupen oder 2<sup>1/2</sup> Kilo Erbsen oder 2<sup>1/2</sup> Kilo Mehl oder 3 Kilo Maisgries oder 3<sup>1/2</sup> Kilo Brot oder 15 Kilo Kartoffeln 2c. 2c.

Es fragt sich aber nun: Wie kommt es und gibt es einwandfreie Gründe dafür, daß das Fleisch ein von allen Volkstreffen so auffallend begehrtes Nahrungsmittel ist, ja daß es die große Masse beinahe für unentbehrlich hält?

Dieser Umstand rührt daher, weil die meisten Menschen einer wirklichen und auf den neuesten physiologischen Forschungen sich aufbauenden Belehrung noch ganz entbehren. Die Schule wäre und ist hiefür der Ausgangspunkt, die Haushaltungsschulen sollen fortsetzen, was erstere begonnen haben.

Ich weiß, daß man da und dort schon damit praktisch und aufklärend vorgeht, aber ich glaube, man ist auch in diesen Kreisen noch zu sehr in der Liebig'schen Eiweißtheorie befangen und vergißt, die modernen Physiologen Dr. Lahmann, Dr. Kellog, Dr. Haig, Prof. Dr. Rubner u. a. und ihre Forschungsergebnisse zu Rate zu ziehen. Diese haben bewiesen, daß die andern Stoffe, welche der Mensch zum Aufbau seines Organismus bedarf, nämlich Fette, Kohlehydrate und Nährsalze, unserem Körper ungleich dienlicher sind als das weit über Gebühr geschätzte Eiweiß; ja daß wir, statt wie früher angenommen wurde, täglich 130 Gr. Eiweiß zu uns nehmen sollten, wir praktischen Versuchen zufolge mit 25 Gr. auskommen können. Zudem leistet das pflanzliche Eiweiß, wenn wir es durch richtige Zubereitung unserer Speisen (z. B. der eiweißreichen Hülsenfrüchte, die aber besonders von geistig Arbeitenden nicht zu oft und sehr mäßig genossen werden sollen) für die Verdauung völlig aufschließen, dem Organismus viel eher den erwünschten Dienst als das im Fleisch enthaltene tierische.

Wir müssen aber, wie gesagt, davon abstrahieren, daß Eiweiß der vornehmste Muskel- und Blutbildner sei und müssen

uns auch in dieser Beziehung auf die Höhe zeitgemäßer Forschung schwingen.

Damit ist die Brücke resp. der Uebergang von der Fleischnahrung zur fleischlosen Diät gegeben und das Fleisch als unentbehrliches Nahrungsmittel hinfällig geworden.

Weshalb ich nun eingangs davon sprach, daß die vegetarische Kost nicht nur in wirtschaftlicher, sondern auch noch in anderer Beziehung ökonomischer sei, so läßt sich dieser Beweis ebenfalls aus dem Vorgesagten erbringen, nämlich weil die Pflanzen- und Früchte-Nahrung die gesündere ist, diejenige, die uns manche Arzt- und Apothekerrechnung spart und bei deren einigermaßen sachkundiger Befolgung das Wohlbefinden von Groß und Klein sich steigern wird.

Es ließe sich da noch viel sagen, ich möchte aber den Raum des Blattes nicht unbescheiden in Anspruch nehmen, sondern noch kurz die andere Frage in Erwägung ziehen, ob die Herstellung vegetarischer Gerichte komplizierter sei als die der Fleischspeisen?

Meine Ansicht ist die, daß zu jeder Beschäftigung Intelligenz und Aufmerksamkeit gehören und daß das Kochen gar keine so untergeordnete Sache ist, die wir jeder beliebigen Person anvertrauen können, ja daß das richtige d. h. bekömmliche Kochen eine hygienische Aufgabe ist, die jeder Frau am Herzen liegen muß. Es wird leider in der Nahrungsmittel-Industrie vielfach darauf hingearbeitet, das schnelle und gedankenlose Kochen zu unterstützen; auch ist die Zubereitung der Fleischspeisen ziemlich ein- und dieselbe (Braten oder Sieden). Insofern verlangt allerdings die vegetarische Lebensweise mehr von der Persönlichkeit, die am Herde waltet, nämlich eine gewisse Kenntnis der Nahrungsmittel-Chemie und eine demgemäße Behandlung der in Verwendung kommenden Produkte.

Die Fragestellerin möge also getrost einmal obige Bedenken fahren lassen und auf dem Wege der Praxis zu selbständiger Erfahrung zu gelangen suchen. Dies wird ihr mehr nützen als der oberflächliche Rat einer dritten Person, die nicht beide Lebens-



weisen selbst erprobt hat und der einem nicht gleich von einem Versuch zurückschrecken sollte.

Eines der bereits in größerer Anzahl vorliegenden vegetarischen Kochbücher (Schreiberin dieses ist ebenfalls Verfasserin eines solchen, betitelt „Vegetarische Küche), in denen auch bezüglich der Speisenzusammensetzung zum Teil praktische Begleitung gegeben ist, mögen der besorgten Hausmutter zum Führer dienen.

Erwähnen möchte ich noch, daß auch bezüglich eines zu reichen Eierverbrauchs dasselbe gilt wie vom Fleisch und daß der Konsum derselben aus gesundheitlichen Gründen möglichst in Schranken gehalten werde.

Unterzeichnete Antwortgeberin lebt schon seit einem Dezennium mit ihrer Familie sehr einfach vegetarisch, kann also wohl aus Erfahrung sprechen und in dieser Richtung für kompetent gelten.

Martha Rammelmeyer,  
vegetar. Kuranstalt Friedensfels, Sarnen.



## Die Anlage des Hausgartens.

(Nachdruck verboten.)

Angeregt durch den Artikel des Herrn G. Landolt in Nr. 1 des „Ratgeber“, in welchem er den idealen und ökonomischen Wert des Hausgartens bespricht, möchte ich in Kürze darauf aufmerksam machen, wie ein Hausgarten eigentlich sein soll, damit er uns die Annehmlichkeiten, die wir von ihm verlangen, auch wirklich bieten kann. Wie viele Frauen, die einen Hausgarten oder ein Hausgärtchen besitzen, haben sich wohl beim Lesen des erwähnten Artikels sagen müssen: ja, in meinem Garten habe ich für alles das keinen Platz, mein Garten ist eben ein „Ziergarten“. Das ist eben leider meistens der Fall, daß die kleinen Gärten, welche wir in und bei den Städten haben, bloß Ziergärten sind oder vielmehr solche sein sollen. Sehen wir die Mehrzahl derselben genauer an, so finden wir kleine, durch möglichst viele in allen Windungen sich krümmende Wege zerschnittene Rasenstückchen, auf denen sich mit Mühe ein in keinem Größenverhältnis dazu stehen-

des Blumenbeet anbringen läßt und da man gewöhnlich möglichst viel Schatten und Obst haben möchte, werden viel Zier- und Obstbäume gepflanzt, so daß man bald einen Garten hat, in dem die lichtbedürftigen Kinder der Flora's nicht mehr gedeihen wollen und den man bloß bei anhaltend trockenem Wetter zu betreten sich getraut, aus Furcht, die Freude mit Schnupfen und Rheumatismen bezahlen zu müssen. Sehr oft fehlt es auch an einem Platz, auf dem wir uns gemütlich niederlassen könnten. Wohl mangelt fast in keinem dieser Schablonengärtchen ein hübsch abgezirkeltes Plätzchen, aber gewöhnlich ist es so klein, daß kaum zwei Stühle darauf plaziert werden können, geschweige daß Kinder spielen und sich tummeln können. Dies ist das stets wiederkehrende Bild des kleinen Gartens in den Städten, wo der Baumeister die Anlage desselben nach einem adoptierten Muster dem möglichst billig arbeitenden Gärtner übergibt.

Wie ganz anders sieht aber ein Hausgarten aus, wenn der Besitzer sich bei der Anlage des Schages, den derselbe birgt, bewußt ist und wenn die blumenliebende und für die Küche und das Wohl der Kinder bedachte Hausfrau ein Wort mit reden darf.

Da finden wir direkt beim Wohnhaus einen großen, freien, lustigen Platz, der vorerst als Hängeplatz von großem Wert ist, der aber, wenn er richtig mit Gehölzen umrahmt und an der Peripherie beschattet ist, ein unschätzbare Aufenthaltort für Groß und Klein bildet. Gegen den Garten ist derselbe abgegrenzt durch eine gerade Rabatte, auf der hochstämmige Rosen, Hebeeden, Geranien, Fuchsen, Astern, Levkojen, Zinnien, Balsaminen, Verbenaen, Begonien und wie alle die Lieblinge heißen, genügend Platz finden und auf der dem kleinen Hans oder Gretchen ein Plätzchen reserviert ist, auf dem sie ihre ersten Versuche in der Gartenkunst eigenhändig anstellen dürfen. Dahinter liegt der Gemüsegarten, in dem regelmäßig verteilt, in möglichst großen Abständen als Spindelbäume gezogene Obstbäume stehen. Mitten durch denselben zieht sich ein breiter, gerader, von Obstbäumen

beschatteter Weg und ist der Garten ansehnlich groß, so ist ein Rundgang von geradlinigen Wegen angelegt, welche den Grenzen entlang ein bis anderthalb Meter breite Rabatten lassen, auf denen sich Spalier, Beerensträucher und Erdbeeren üppig entwickeln können. Begleitet werden diese Wege wieder von schmalen Blumenstreifen, auf denen wir ausdauernde Pflanzen, wie Rittersporn, Pfingstrosen, Anemonen, Phlox, Lilien, Schwertlilien, Fenchel- und Federnelken, Herbst- und Winteraster finden. Eingefast sind die Wege mit einem sattgrünen Streifen von ganz kurz geschorenem Buchs, manchmal auch mit Natur- oder Zementsteinen. Am sonnigsten Plätzchen des Gartens ist wohl auch ein kleines Mistbeet angelegt, wo die kundige Gartenfreundin ihre Gemüse- und Blumenkeglinge selbst zieht.

Im hinteren Teil des Grundstücks läßt sich manchmal noch eine Reblaus oder eine von gefälligem, hellangestrichenem Lattenwerk erstellte überdachte und mit Gaisblatt und einjährigen, hübsch blühenden Schlingpflanzen bewachsene, geräumige Stätte anbringen, eingerahmt zu beiden Seiten von lockerem Gebüsch, aus dem sich leichte Birken und schlanke Tannen erheben und unter dem im Frühjahr Winterlinge, Schne- und Märzenglöckchen, Maiblumen, Leberblümchen, Primeln, Veilchen, Crocus, sowie Scilla und Narzissen alljährlich ihre herrlichen Blüten hervorbringen.

Nicht unerwähnt darf die Anlage eines Brunnens im Hausgarten bleiben, entweder ist in einer Wegkreuzung ein großes, rundes Becken, mit einem Springstrahl oder an einer Wand ein steinerner, ganz einfacher Trog, der bei einigermaßen stilgerechter Ausführung eine Zierde des Gartens bilden kann und durch das Plätschern des Wassers viel dazu beiträgt, daß wir uns im Garten recht heimelig fühlen.

Wird ein Hausgarten nach diesem Muster angelegt, so wird er der Gartenfreundin und ihrer Familie nicht nur mehr Freude und Genuß bereiten als der gewöhnliche Ziergarten, sondern er wird in den meisten Fällen auch noch schöner und angenehmer sein, als ein solcher. H. H.



## Haushalt.



In kinderreichen Familien, wo viel Schuhwerk verbraucht wird, ist es dringend zu empfehlen, die neuen Sohlen wiederholt tüchtig mit gekochtem erwärmtem Leinöl zu tränken. Bevor man die Prozedur wiederholt, muß man die Sohlen jeweils trocknen lassen. Mit dem Einreiben wird so lange fortgefahren, bis das Leder absolut kein Öl mehr annimmt. In solcher Weise behandelte Schuhsohlen halten fast doppelt so lange als andere. Es empfiehlt sich, das Verfahren je nach 4 Wochen zu wiederholen, besonders im Winter, da das Leinöl außerdem noch den Vorzug hat, ungewöhnlich wasserdicht zu machen. Die Ausgabe für Leinöl kommt kaum in Betracht, wenn durch dessen Verwendung die Schuhmacherrechnungen wesentlich kleiner werden als bis dahin. D.

**Färbemittel in der Küche.** Jede Hausfrau kommt im Laufe des Jahres wiederholt in den Fall, Speisen und Getränke färben zu müssen. Da rot die am meisten gebräuchliche Farbe ist, so sei darauf hingewiesen, daß man sich solche mit roter Gelatine herstellen kann. Vielfach wird aber Cochenilletinktur verwendet, die sich im Haushalt auch selbst bereiten läßt. Man nimmt dazu 45 Gr. gestoßene Cochenille, 15 Gr. feingestoßene Pottasche, 15 Gr. gebrannten Maun und 30 Gr. Kremsortartart, vermischt dies und reibt es in einer Schale gehörig zusammen. Dann schüttet man die Mischung in  $\frac{1}{2}$  Liter kochendes Wasser, rührt einmal um, nimmt die Flüssigkeit vom Feuer, setzt sie durch ein gut gespültes Batisttuch und kocht sie unter Hinzufügen von 200 Gr. feingeriebenem Hutzucker nochmals auf. Nach vollständigem Erkalten füllt man die Tinktur in gut gereinigte trockene Flaschen, verkorkt sie und bewahrt sie auf. Da Cochenille teuer ist, so bedienen sich viele Hausfrauen lieber des Kermesbeersaftes (Akermes), der ebenfalls fertig zu kaufen ist.

Zum Rotfärben kann man auch den Saft von roten Rüben (Randen) benutzen.

Rosa Glasur für Torten und Backwerk kann man sich im Sommer zur Zeit der Rosenblüte ebenfalls selbst herstellen. Auf 1 Liter frischgepflückte, recht sorgsam verletzte rosa und rote Rosenblätter drückt man den Saft einer Zitrone, gießt noch  $\frac{1}{4}$  Liter kochendes Wasser darüber und läßt dies in einer luftdicht verschlossenen (verschraubten), gläsernen Einmachbüchse zwei Tage stehen. Dann preßt man den Saft gut aus, kocht ihn in einer Email-Kasserolle mit 250 Gr. Zucker auf und hebt ihn auf.

Soll eine rosenrote Farbe schnell hergestellt werden, so vermischt man Cochenille-Tinktur mit etwas Milch.

Schwarze Farbe erhält man, indem man 60 Gr. Schokolade in einem Porzellanbüchselchen auf dem warmen Ofen weich werden läßt, mit einem silbernen Löffel zerrührt und mit drei bis vier Eßlöffeln Wasser vermischt. Mit dieser schwärzlichen

Creme färbt man die Oberfläche von Torten, Mehlspeisen u. s. w.

Grüne Farbe kann man aus Spinatsaft herstellen.



### Vegetarischer Speisezettel.

**Montag:** Artischocken, Rosenkohl, Spinatpudding, neue gefottene Kartoffeln, Kopfsalat, Früchte.

**Dienstag:** Klößchensuppe, Spinat, weiße Böhnchen, Rübchensalat, Blumenkohlsalat, Nüßlisalat, Früchte.

**Mittwoch:** Rotkraut, Stachis, Kastanien, Kopfsalat, süßer Grießauflauf, Zwetschenkompott, Früchte.

**Donnerstag:** Bohnen, Boeuf à la mode, Kartoffelpastetchen mit saurem Rahm, Kopfsalat, \*Schokoladecreme mit Schneeballen, Früchte.

**Freitag:** Haferschleimsuppe, Blumenkohl mit Tomatensauce, \*Endiviengemüse, Risotto, Nüßlisalat, Mandensalat, Früchte.

**Samstag:** Verdämpfte Rübchen mit Erbsen, Weißkraut, Serjiettenkloß mit Merrettigauce, Endiviensalat, Mandelflammeri mit Himbeersauce, Früchte.

**Sonntag:** Spinat, Pastete mit Kalbfleischfülle, Bratkartoffeln nach Schweizerart, Kopfsalat, Wonnegleister, Früchte.

Aus „Diätetische Speisezettel und fleischlose Kochrezepte“ von Alice Bircher.

Die mit \* bezeichneten Rezepte sind in dieser Nummer zu finden.

### Kochrezepte.

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

**Weisse Mehlsuppe.** 30 Gr. Butter, 40 Gr. Mehl, 1½ Liter Knochen- oder Kalbfleischbrühe, 1 ganze Zwiebel, Eigelb, Rahm oder Milch. — Das Mehl wird in der Butter gedünstet, mit Wasser abgelöscht und die übrige Brühe aufgefüllt. Die Zwiebel wird mitgekocht und nachher entfernt. Man richtet über Suppengrün an; es wird nach Belieben gewürzt und mit dem Eigelb gebunden.

**Stockfisch.** 1 Kilo gewässerter Stockfisch, 50 Gr. Butter, 1 Zitrone, 1 Zwiebel oder Petersilie, Salz, 1 Liter Wasser. — Der geschuppte Fisch wird mit kaltem Wasser zugelegt und auf starkes Feuer gebracht. Sobald er zu sieden beginnt, zurückgezogen und auf ganz kleinem Feuer 15—20 Minuten stehen lassen. Die Fischstücke abtropfen lassen oder auf ein Tuch anrichten und entgräten. Dann werden entweder die Zwiebeln in der Butter gebräunt und darüber geschüttet, oder man bestreut den Fisch mit feingehackter Petersilie, tropft Zitronensaft darauf und begießt mit warmer Butter. Sehr heiß servieren. Salzkartoffeln entweder ringsum legen oder extra ser-

vieren. — Man kann zu dem gesottene Stockfisch auch eine Fischsauce reichen.

Aus „Gritli in der Küche“.

**Hammelsrippchen mit Kümmel.** Zeit 1¼ Stunden. 1 Kilo Rippchen, 1 Liter Wasser, 1 Zwiebel, 1 weiße Rübe, 2 Petersilienwurzeln, 1 Sellerieknolle, ½ Lorbeerblatt, 4 Pfefferkörner, 1 Löffel Kümmel, 2 Zitronenscheiben, 50 Gr. Butter, 50 Gr. Mehl, 2 Dezilliter Weißwein, Salz. — Die zugeschnittenen Rippchen werden in dem Wein und Wasser mit den übrigen Zutaten ohne Mehl und Butter ¾ Stunden auf schwachem Feuer gekocht. Dann bereitet man aus Butter und Mehl und der gewonnenen Fleischbrühe eine weiße Grundsauce, und kocht die Rippchen vollends gar darin. Aus „Gritli in der Küche“.

**Perlzwiebelsauce.** In 30—50 Gr. Butter wird eine feinst geschnittene Zwiebel und 30—40 Gramm Mehl hellgelb gedünstet, mit der nötigen Bouillon zur Sauce aufgekocht, Salz, eine Prise weißen Pfeffer, etwas Weißwein oder Weinessig und ein Eßlöffel Perlzwiebeln zugefügt und letztere mitgekocht, bis sie weich sind. Beim Anrichten wird die Sauce mit einem Gäßchen „Maggis Suppenwürze“ verfeinert.

**Endiviengemüse.** Endivienblätter werden in 2—3 Cm. lange Stücke geschnitten, tüchtig gewaschen und in ganz wenig Wasser weich gekocht, wozu man ungefähr eine Stunde braucht. Durch wenig Buttersauce nur gebunden, wird das Gemüse nochmals aufgekocht und mit Muskat und Salz etwas gewürzt.

Aus „Diätetische Speisezettel“ von Alice Bircher.

**Schokoladecreme mit Schneeballen.** 125 Gramm Schokolade verrührt man mit etwas kochendem Wasser auf schwachem Feuer und gibt dann 2 Dezilliter Rahm nebst 100 Gr. Zucker dazu. Nun werden 6 Dezilliter Milch mit 8 Eigelb verklopft, in die kochende Schokolade gerührt und unter fortgesetztem Schwingen bis vors Kochen gebracht. Dann nimmt man sie schnell vom Feuer, gießt sie in eine Schüssel, stellt diese in ein Becken mit kaltem Wasser und rührt, der Hautbildung wegen, bis sie beinahe kalt ist.

Schneeballen als Garnitur zur Creme: Das Eiweiß wird recht steif geschlagen, mit etwas Zucker vermenget und löffelweise einige Minuten in siedende Milch gelegt.

Aus „Diätetische Speisezettel“ von Alice Bircher.

**fastnachtküchlein.** Zeit 2 Stunden. 1 Kilo Mehl, 10 Gr. Salz, 1 Kaffeelöffel Backpulver, 8 Dezilliter Milch, 80 Gr. Butter, Backfett. — Das gewärmte Mehl, das Salz und Backpulver werden gemischt und dann mit der lauwarmen Milch, in der die Butter aufgelöst worden ist, zu einem elastischen, luftigen Teig gewirkt. Dann auswallen, in 10 Cm. große Vierecke schneiden und in rauchheißem schwimmendem Fett backen. Mit Zucker bestreuen.

**Eierküchlein (Dehrli).** Zeit 2 Stunden. 700 Gr. feines Mehl, 8 Eier, 1 Dezilliter Rahm



oder statt dessen 50 Gr. frische Butter, 1 Eßlöffel Salz, 50 Gr. Staubzucker, Backfett. — Die Eier und der Rahm werden zusammen schaumig gerührt, dann das Mehl darunter gewirkt, das feine Salz dazugegeben und auf dem Backbrett ein zarter luftiger Teig daraus gearbeitet. Ganz dünn auswallen, mit dem Backrädchen oder Messer runde oder viereckige Stücke daraus schneiden, in der Hand noch ausziehen, bis die Teigstücke fast durchsichtig werden. Sind zwei Personen mit der Arbeit beschäftigt, kann man gleich mit dem Backen beginnen, andernfalls empfiehlt es sich, die Küchli auf einen großen, mit reinem, mehlbestäubtem Tuch belegten Tisch auszulegen und nachher zu backen. Das Fett muß vor dem Einlegen rauchheiß geworden sein. Mit Zucker bestreuen. Haupterfordernis ist ein gut gewirkter, elastischer Teig.

Aus „Grittli in der Küche“.

**Hirschhörnchen.** 150 Gramm weiß gerührte Butter, 150 Gr. Zucker, 1 Prise Salz, 6 Eigelb und 2 ganze Eier werden regelrecht schaumig gerührt und so viel Mehl darunter gezogen, bis man den Teig wirken kann. (Doch muß er sich noch von selbst in die Länge ziehen, ohne zu brechen, wenn man mit dem Rührlöffel davon in die Höhe hebt.) Man rollt den Teig auf dem mit Mehl bestäubten Backbrett fingerdicke aus, schneidet ihn in fingerlange Streifen und diese in fingerbreite Stengel, welche man auf der einen Seite derart mit schiefen Einschnitten versehen, daß sie nur noch um  $\frac{1}{3}$  im Zusammenhang bleiben. Sie werden gebogen, auf ein mit Mehl bestäubtes Blech gelegt und sodann in rauchheißem Fett langsam gebacken und mit Zucker und Zimmt bestreut. Wünscht man sie süßer, so lasse man das Salz weg und nehme dafür beliebig mehr Zucker.

Aus Susanna Müllers „Hausmütterchen“.

## \* Kinderpflege und -Erziehung. \*

Jedes Kind soll sein besonderes Bett haben. Schlafen zwei oder mehrere Kinder zusammen, wie man es häufig sieht, so wird jedes von ihnen durch die Lungen- und Hautausscheidungen des andern in seinem eigenen Luftbedarf beeinträchtigt. Außerdem wird die Gelegenheit zur Uebertragung ansteckender Krankheiten dadurch sehr vergrößert, ganz zu schweigen von den moralischen Nachteilen, die daraus erwachsen können. Ebenso wenig sollen Kinder mit Erwachsenen zusammenschlafen. Bezüglich der Verschlechterung der Luftzufuhr kommen dieselben Gesichtspunkte in Betracht, wie beim Zusammenschlafen mehrerer Kinder. Hinzuzurechnen ist aber, wenn es sich um Säuglinge handelt, die Gefahr, dieselben im Schlafe zu erdrücken. Man glaube ja nicht, daß diese Möglichkeit eine zu entfernt liegende sei! Die Zahl der Opfer, welche die bei Müttern und Ammen sehr verbreitete Unsitte, die Kinder zu sich ins Bett zu nehmen, schon gefordert hat, ist erstaunlich groß. In London starben durch Erdrücktwerden im Schlafe in einem Jahre 508 Säug-

linge, beinahe 4 vom Tausend aller Geborenen, in Liverpool sogar 9,4, in Birmingham 9,3 vom Tausend! Die meisten dieser Fälle ereigneten sich im Winter und in der Nacht vom Samstag auf den Sonntag wegen Trunkenheit der Mütter. — Eine Statistik, aus der man sich nicht scheuen darf, die notwendigen Lehren zu ziehen!

## \* Frage-Ecke. \*

### Antworten.

4. Ich sehe keine Gasersparnis bei einer gedeckten Herdplatte. Eine im gleichen Hause wohnende Bekannte besitzt einen solchen, während ich einen Gasherd aus der Solothurner Gasapparatenfabrik besitze. Ihre Gasrechnung ist bei ziemlich gleichen Verhältnissen und Bedürfnissen nicht kleiner als die meine, was wir jeweilen konstataren und alle Monate neue Anläufe zum Gassparen nehmen. Ich glaube, daß wir den Gasverbrauch auf das mögliche Minimum heruntergebracht haben; aber die gedeckte Gasherdplatte, der sogenannte Sparherd, trägt nicht die Schuld daran.

Hausfrau in Zürich.

8. Der Eierschwamm und die Bärentaube (*Cantharellus oseculentus* und *Clavaria Botrytis*) werden auch in Deutschland und in Italien oft gedörret. Ersterer eignet sich besser zum Dörren. In unsern Bündnerbergen besorgt das gelegentlich der Föhn, der sie ganz gar schmort. Solche Pilze sind aufgeweicht gar nicht bitter und, wenn nicht zu alt und schon verregnet, auch nicht zäh. Ich glaube, daß ein allmähliches Dörren an der Sonne am besten taugt. Man heftet die Pilze wie Apfelfstücklein an Schnüre.

Zum Dörren darf man ja keine älteren Pilze nehmen. Beim Eierschwamm kennt man die jungen Exemplare daran, daß sich der Stiel mit dem Fingernagel leicht eindrücken und schneiden läßt. Die Bärentaube muß noch zart röllig und brüchig, der Hirschhornschwamm safrangelb und eine andere Art zitronenfarbig mit roten Flecken, niemals aber semmelgelb oder bräunlich sein. Steinpilze und Reizker müssen rasch getrocknet werden. Hat man Pilze, so esse man die noch frischen aber stärker entwickelten frisch, die jungen dörre oder mache man ein. Dörret man reife Schwämme, so reifen sie beim Trocknen noch mehr nach und werden leberzäh. Man weiche sie stets in kaltem Wasser auf, da sonst das Eiweiß des Pilzes gerinnt und die Speise nicht mehr weich zu bringen ist. Eiserne Ofenplatten darf man nicht benutzen, da der Gerbsäuregehalt dieser Arten sich mit dem Eisen zu schwärzlichen Salzen verbindet und die Zähigkeit ebenfalls zunimmt. — Besser als Dörren ist Einmachen in Essig, was mein alter, gütiger Hausgeist stets tut. Der Reizker ist der beste Einmachschwamm (*Agaricus deliciosus*). Zäh gewordene Pilze sind zu Suppen noch geeignet; man werfe dann das ausgekochte Pilzfleisch fort. Eine Schwammerl-Freundin.



9. Um **Rostflecke** von Bestecken, Scheren, kurz von Stahlgegenständen gründlich zu entfernen, bindet man ein Stück reinen Bienenwachs in einen Mullappen und reibt auf dem erwärmten Stahlgegenstände so lange hin und her, bis sich eine dünne Wachsschicht darauf gebildet hat. Dann taucht man einen wollenen Lappen in pulverisiertes Kochsalz und reibt damit kräftig das Wachs von der Stahlfläche ab, worauf der Rostfleck verschwinden wird. Ist der Rost noch frisch und nicht eingefressen, so nehme man einen mit Del befeuchteten Korik und reibe damit die verrosteten Stellen ab, wodurch sie Reinheit und Glanz zurückerhalten, ohne durch Kratzen beschädigt zu werden. Hat der Rost dagegen schon weitere Fortschritte gemacht, so empfiehlt es sich, die angerosteten Stellen mit einem Gemisch aus feinem Tripel und Schwefelblüte, welche mit Hilfe von Olivenöl zu einem Teig geknetet werden, zu bestreichen und nach einiger Zeit mit einem weichen Lederlappen abzureiben. Den Rost verhüten können Sie, wenn die Bestecke in einer Bestecktasche aus Flanell aufbewahrt werden. B.

11. Unter der **amerikanischen Rebe**, zur Bekleidung eines Gartenhauses, verstehen Sie jedenfalls die sogenannte **Isabella-** oder auch **Ischia-Rebe**. Diese Sorte findet man im Tessin sehr häufig in offenen Rebbergen. Wegen ihrer Raschwüchsigkeit und ihrem großen schönen Blatt, wird sie für Laubengänge etc. sehr gerne verwendet. Gegen Pilzkrankheiten, wie echten und falschen Mehltau ist die Isabella- oder Ischia-Rebe ziemlich widerstandsfähig. Die Trauben haben große rote Beeren von eigenartigem Geschmack und kann daraus eine ausgezeichnete Konfitüre bereitet werden. Solche Reben mit fünf Meter langen Schossen werden Sie kaum erhalten, verlangen Sie aber dreijährige Wurzelreben der genannten Sorte von Herrn Sutter, Handelsgärtner, Lehenmattenweg in Basel. Bei richtiger Pflanzung, passendem Schnitt und Sommerbehandlung, wird Ihr Gartenhaus bald bekleidet sein. Lassen Sie sich die Behandlung Ihrer Spalierreben durch einen kundigen Gärtner zeigen. — Genaue Auskunft gibt Ihnen auch das Buch über Spalierrebenzucht von Robert Betten. Es ist in jeder größeren Buchhandlung zu beziehen. Preis Fr. 5.35.

G. Landolt.

#### Fragen.

12. Könnte mir eine Abonnentin zu folgenden zwei Mustern verhelfen (aber nur sehr guter Schnitt)? **Nachthemd** für die Reise, für Herren, wobei Hosen und Oberleib an einem Stück sind. Alles soll ganz geschlossen sein, das heißt, am Hals und an den Händen ganz anliegend. Die Füße sind ebenfalls eingeschlossen. Kopfbedeckung separat oder auch gleich dabei. Dieses Hemd wird gewöhnlich aus Rohseide gemacht, damit es nur wenig Platz im Koffer einnimmt. Es ist sehr zweckmäßig, da der Reisende mit all dem fremden Bettzeug nie in direkte Berührung kommt. — Ferner hätte ich gern ein gutes Schnittmuster für einen **Reisemantel**, der über die Kleider, eventuell

auch über einen Pardessus angezogen werden kann. Welchen Stoff verwendet man hierzu? Rohseide oder graue Leinwand? Wo erhält man diese beiden in Zürich in bester Qualität? Herzlichen Dank den gütigen Ratgeberinnen.

Abonnentin in der Westschweiz.

13. Wir haben ein Pärchen **Wellen-Sittiche**, über deren Behandlung wir gerne näheres erfahren möchten. Wie kann man sie im Käfig zum Brüten bringen und mit was muß man sie füttern? Muß man ihnen reichlich zu fressen geben? Für Auskunft dankt bestens

Frau Dr. J.

14. Könnte mir eine der Abonnentinnen den **Selbstkocher** von S. Müller empfehlen?

Frau R. H.

15. Gibt es eine Vorrichtung, mit der man auch auf offenem Gasherd **Aufläufe** und dergleichen machen kann? Wir haben keinen Backofen und doch möchte ich hier und da etwas „Aufgelaufenes“ auf den Tisch bringen. Für guten Rat dankt sehr

Eine junge Köchin.

16. Unser Großkind, ein blühendes Mädchen von vier Jahren, hat hier und da auffallend blaue Rinne um die Augen. Hat das Kind vielleicht **Würmer**? Und welches ist das beste Mittel dagegen? Wurmhütti und -Schokolade halfen nichts.

Frau G.

17. Wo find die **Witschi-Nährprodukte** erhältlich? Abonnentin von der Murg.

## Hausfrauen!

Das beste Emailgeschirr der Welt

ist das mit dieser Schutzmarke versehene

**Neue Amberger Gesundheits-Kochgeschirr**



aussen und innen grau,  
aussen braun, innen granit.  
Es bewährt sich als das **beste, billigste und schönste Geschirr** für alle Zwecke des Haushaltes. — Garantie für Feuer- und Säure-Beständigkeit.  
Zu haben in allen Küchen- und Haushaltsgeschäften.  
Wo nicht erhältlich, werden Adressen nachgewiesen.

Alleinverkauf für die Schweiz:

**Ernst Walcker & Cie., Zürich.**

**Für 6 Franken**

versenden franko gegen Nachnahme  
brutto 5 Ko. ff.

**Toilette-Abfall-Seifen**

(ca. 60—70 leicht beschädigte Stücke  
der feinsten Toilette-Seifen).

**Bergmann & Co.,**

Wiedikon-Zürich.