

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

Band: 14 (1907)

Heft: 24

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>



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

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

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

Nr. 24. XIV. Jahrgang.

Erscheint jährlich in
24 Nummern.

Zürich, 14. Dezember 1907.

Hast du dich zu gutem Werk entschlossen,
So lehre an „wenn“ und „aber“ dich nicht,
Lohnt dir auch Undank, nur unverdroffen,
Er drückt nicht so schwer, als versäumte Pflicht.



Allzuviel häusliche Tugenden!

„Wie“, werden unsere Leserinnen erstaunt fragen, „kann man auch zu viel häusliche Tugenden besitzen?! Wir bestreben uns beständig, unsere häuslichen Tugenden immer mehr auszubauen und nun soll man plötzlich deren zu viel haben können? Unmöglich!“

Gewiß, liebe Leserin! „Durch Übertreibung wird jede Tugend zum Fehler.“ Ein großer Menschenkenner hat diesen Ausspruch getan und mehr als alle anderen Tugenden werden die häuslichen von vielen sehr braven, nach dem Besten strebenden Frauen zu Fehlern übertrieben.

Manche Ehe, die gut und glücklich begann, ist durch solche Tugendfehler schon zu einer gleichgiltigen oder gar unglücklichen geworden, manche Häuslichkeit zu einer ungemütlichen, die der Mann flieht

und meidet, manches Freundschaftsband wurde zerrissen und manches Kind zu einem untauglichen, unglücklichen Menschen gemacht . . .

Sehen wir uns einige von diesen häuslich-tugendhaften Frauen näher an und beginnen wir gleich mit der im wahrsten Sinne des Wortes zu „häuslichen“ Frau.

Vom frühen Morgen bis in die späte Nacht ist sie rastlos tätig. Sie schneuert, kocht, slikt, schneidert, wischt Staub, kocht ein, kurz, sie geht ganz auf in ihrer „Häuslichkeit“. Ihr ganzes Haus blüht und glänzt, ihre Küche ist ein Schmuckkästchen, ihr Leinenschrank ein Juwel und in ihren Stuben kann man vom Fußboden essen.

Und der Mann dieser Frau, die Kinder dieser Mutter? Freilich, der Gatte hat stets tadellose Wäsche, niemals kann er über fehlende Knöpfe, mangelhafte Strümpfe oder Flecke in seinen Anzügen klagen. Die Kinder sind gut gepflegt, sauber und adrett gehalten.

Aber niemals hat auch der Gatte ein gemütliches Plauderstündchen mit seiner Frau, niemals kann er mit ihr etwas besprechen, was über den engsten Horizont

der Häuslichkeit hinausgeht. Dafür hat sie erstens keine Zeit und zweitens kein Interesse. Mit dem letzten Bissen im Munde stürmt sie vom Frühstückstisch schon in die Küche, in die Stube zum Ordnen, Säubern, Fegen. Jede Minute ist ihr kostbar. Für das Geschäft mag der Mann selber sorgen, die Politik interessiert sie nicht, seine Freunde sind ihr unangenehm. Ob ihre Wohnung auch gründlich und mit der nötigen Sorgsamkeit gereinigt wird, das ist ihr wichtiger, als alles andere, was in der Welt und in ihrem Gatten vorgeht.

Und wenn sie ihre Kinder bei einer Lüge ertappt, die gesagt wurde, um einen Riß in den Kleidern zu beschönigen, dann setzt es eine derbe Strafe, aber sicher nicht für die Lüge!

So versinkt sie immer tiefer in ihrer „Häuslichkeit“ und merkt nicht einmal, daß sie ihrem Manne nur noch eine Haushälterin ist und ihren Kindern nicht viel mehr. Es ist traurig, solch eine häusliche Frau zu beobachten. Sie ist so gut, so herzensgut im Grunde. Nur ein wenig Aufgeben ihrer eigenen Natur, ein wenig Anpassung an ihre Umgebung und sie wird eine vorzügliche Gattin und Mutter sein.

Dann kommt die zu einfache Frau! Sie ist einfach, einfach an Leib und Seele. Und sie ist stolz darauf. Sie sieht mit Verachtung auf alle Frauen, die nicht so einfach sind. Sie kommt aus den grauen, schwarzen oder staubfarbenen Kleidern vom einfachsten Schnitt und aus den „gediegenen“ Kapottehüten nicht heraus. Sie verabscheut allen „überflüssigen Tand!“ Ihre Wohnung ist wie ein Kloster oder ein besseres Gefängnis und ihr Küchenzettel ist dessen würdig. Ihre Kinder werden ebenso „einfach“ gekleidet und gewöhnt. Was die geistige Einfachheit betrifft, so ist diese von ihr bis zum höchsten Grad ausgebildet. Daß sie niemals etwas lieft außer einigen uralten Schmöckern und vielleicht einmal ein entliehenes Buch, ist selbstverständlich. Musik und Theater existieren nicht für sie und die Kenntnis der neueren Literatur und ähnlicher Dinge

sind natürlich vollständig ausgeschlossen. So erzieht sie auch ihre Töchter und Söhne. Sie weiß nicht, daß sie ihre Kinder damit des Besten und Schönsten beraubt, was das Leben zu bieten hat, daß der Mann, dem der Sinn für das Höhere nicht schon von der Mutter eingepflanzt wurde, nur gar zu leicht in groben Materialismus oder Stumpfsinn versinkt und daß ihre Töchter niemals ihren zukünftigen Männern die Gefährtinnen sein können, die doch der moderne Mann verlangt und von deren Verständnis er das Glück seiner Ehe erwartet. Sie sieht auch nicht, wie peinlich ihr eigener Gatte berührt ist, wenn sie in ihrem Anzuge so seltsam absticht gegen die geschmackvoll gekleideten Frauen seiner Freunde oder wenn jedes Gespräch mit ihr an dem ehernen Wall ihrer Einfachheit abprallt. Sie schwelgt ja in dem Bewußtsein dieser Einfachheit, sie glaubt in ihr das höchste Ideal einer Frau erreicht zu haben.

Auch hier genügt oft ein klein wenig Selbsterkenntnis, ein wenig Aufgeben dieser Selbstgerechtigkeit, ein Blick auf andere Frauen, um eine Wendung zum Besseren herbeizuführen.

Noch eine zu häuslich-tugendhafte Frau ist die zu sparsame. Wer kennt sie nicht? Ihre Welt ist die Sparsbüchse, ihr Gott das Geld! Sie verbittert sich selbst, ihrem Gatten, ihren Kindern das Leben mit ihrer Untugend. Jede kleine Ausgabe bejammert sie, jede größere macht sie tagelang schlechtester Laune. Sie dreht den Zehnerzwanzigmal und das abgetragenste Kleid immer noch einmal um. Der harmloseste Lebensgenuß ist ihr verhaßt, wenn er etwas kostet. Sie sieht mit scheelen Augen auf den gesunden Appetit ihrer Kinder, sie zittert, wenn ein Besuch kommt, beim Gedanken, ihm etwas vorsezen zu müssen. Das liebe Weihnachtsfest ist ihr der schrecklichste Tag des Jahres, denn er ist ja ein so „teurer“ Tag. Unwillig kauft sie die spärlichen Geschenke ein, knausert und spart an jedem Teil, vom Kleide des Dienstmädchens an, das $\frac{1}{2}$ Meter zu wenig Stoff hat und von allergeringster

Qualität ist, bis zum Opernglas für den Gatten, durch das man nichts sieht, und dem heißersehnten, photographischen Apparat des Sohnes, mit dem man nichts photographieren kann.

Wie traurig ist eine solche Häuslichkeit und wie leicht wäre es, sie hell und sonnig zu machen, wie es ja die erste Pflicht jeder Frau ist.

Darum also keine Übertreibung der häuslichen Tugenden! Nichts ziert eine Frau mehr, als Häuslichkeit, Einfachheit, Sparsamkeit, aber nichts ist auch gefährlicher, als wenn eine Frau nur häuslich, nur einfach, nur sparsam ist. L. B.



Ventilation und Heizung unserer Wohnräume.

Die Ventilation der von uns bewohnten oder uns zum Aufenthalte dienenden Räume ist eines der ersten Gebote der Gesundheitspflege. Unter Ventilation verstehen wir die Erneuerung der verbrauchten Luft durch frische Luft. Im Wesentlichen handelt es sich dabei darum, daß der in der Luft vorhandene Sauerstoff durch den Atmungsvorgang der Menschen verbraucht und durch Kohlenäure ersetzt wird. Je mehr Menschen in einem geschlossenen Raum arbeiten und je mehr durch festverschlossene Türen und Fenster die frische Luft ferngehalten wird, um so stärker sammelt sich die Kohlenäure in der Luft an, um so empfindlicher macht sich die schlechte Luft bemerkbar.

In den Krankenhäusern, Schulen, Fabriken &c. sind besondere Einrichtungen zur Ventilation notwendig. In unsern Wohnräumen kommen wir gewöhnlich ohne diese besonderen Vorkehrungen aus. Uns genügen die Fenster, wenn wir sie rechtzeitig und lange genug öffnen. Zwar bringt auch durch die Fensterriegen und selbst durch das Mauerwerk immer etwas Luft hindurch; aber ein richtiges Lüften unserer Zimmer erreichen wir doch nur durch gehöriges Öffnen der Fenster. Die Frage ist nur, wie lange sollen wir die

Fenster öffnen, um die Lüfterneuerung herbeizuführen.

Diese Frage läßt sich nicht allgemein beantworten, weil verschiedene äußere Verhältnisse dabei in Betracht kommen. Zunächst handelt es sich um die Größe des Zimmers und die Anzahl und Lage der vorhandenen Fenster. Ein Zimmer mit einem einzigen, in einem Winkel gelegenen, nach einem dumpfen Hof führenden Fenster ist natürlich, wenn man keinen Gegenzug herstellen kann, nur im Verlauf einer längeren Zeit zu lüften, während ein gleich großes Zimmer, das zwei oder drei Fenster nach einem Garten oder freien Platz hat, in einer sehr viel kürzeren Zeit zu lüften ist. Von Wichtigkeit ist fernerhin die Außentemperatur: an schwülen Sommertagen vollzieht sich die Lüfterneuerung weit langsamer, als bei winterlicher Kälte. Gerade der Wärmeunterschied zwischen Zimmerluft und Außenluft ist die Veranlassung und beste Förderung des Luftwechsels. Und schließlich haben wir noch, namentlich im Winter, unsere Heizkörper zu berücksichtigen. Diese tragen wesentlich zur Ventilation bei, weil sie zu einer Erwärmung der Zimmerluft und somit zu einer Vergrößerung des Wärmeunterschiedes führen. Außerdem aber saugen die Öfen beim Brennen und zur Verbrennung der Heizstoffe die Luft aus dem Raum ein, in dem sie sich befinden. Wie groß die Saugwirkung ist, davon kann man sich überzeugen, wenn man vor die Schliße der Ofentür ein Blatt Papier hält, dieses wird dann durch die Saugwirkung des Ofens festgehalten und zwar um so fester, je stärker der Ofen „zieht“. Die Öfen dienen also nicht nur zur Erwärmung unserer Räume, sondern sie fördern auch die Ventilation. Die verschiedenartigen Öfen, Rachelöfen wie eiserne, Dauerbrandöfen wie Kamine, sie alle haben mehr oder weniger diese Wirkung. Die ausgiebigste Lüftung unserer Wohnräume erreichen wir daher im Winter durch Öffnen der Fenster bei brennendem Ofen.

Aber auch in den Jahreszeiten, in denen wir das Ofenfeuer entbehren, können wir

uns das Rauchrohr des Ofens für die Ventilation nutzbar machen, indem wir die Ofentüren und gleichzeitig die Fenster öffnen. Dadurch entsteht dann doch ein gewisser Gegenzug, der natürlich dem bei brennendem Ofen nicht entfernt gleichkommt. Dafür können wir aber diesen Luftzug in der warmen Jahreszeit viel länger einwirken lassen, ohne eine Erkältung oder Abkühlung des Zimmers zu befürchten.



*** Der Christbaum. ***

(Aus „Feste und Geselligkeiten im häusl. Kreis“.)

Ob der Baum, den wir alljährlich zur Weihnachtsfeier aufstellen, auf einen Tisch oder auf den Fußboden zu stehen kommt, richtet sich nach der Familiensitte, oft aber auch nach den räumlichen Verhältnissen. Will man den Baum auf den Fußboden stellen und bis zur Decke reichen lassen — niedriger würde er einen wenig effektvollen Eindruck machen — so wird derselbe entsprechend seiner Höhe an den unteren Zweigen einen viel größeren Umfang einnehmen, als ein Tischbaum. Jedfalls sind zur Aufstellung die käuflichen eisernen Christbaumständer den Holzkreuzen vorzuziehen; nur nehme man, zumal in Unbetracht der für alle Zeiten bloß einmaligen Ausgabe, von vornherein einen recht massiven, schweren Ständer, denn nichts ist unangenehmer, als wenn der Baum schief steht und beim Berühren aus dem Gleichgewicht kommt. Der Feuergefähr wegen stelle man ihn niemals zu nahe den Fenstergardinen. Alljährlich hört man von Unglücksfällen; man sollte deshalb stets einige nasse Lappen irgendwo bereithalten und im übrigen die nötige Vorsicht niemals aus dem Auge lassen.

Unter den Baum, um den Ständer herum, legt man gern noch einige Tannenzweige und Moosstücke. Steht der Baum auf einem Tisch, so baut man in vielen Familien eine sogen. Krippe, die Geburt Christi darstellend, darunter auf.

Der Ausputz eines hübsch zurechtgeschnittenen Baumes ist ein sehr verschiedenartiger; in manchen Häusern pflegt man nur Watteschnee über die Zweige zu legen und die Lichter aus einem dicken Wachsstock zu schneiden, in anderen Häusern wieder wird der Baum geradezu überhangen mit Äpfeln, Nüssen, Konfekt aus Zucker, Schokolade und Marzipan, mit kleinen Uttrappen, Glasgegenständen, Papiersternen, Lilien, Rosen, Wachsengeln, Glöckchen, Ketten, Lametta-Artikeln aller Art, Tannenzapfen &c. Es ist erstaunlich, wie vielartig heutzutage dergleichen Christbaumschmucksachen zu haben sind. Süßigkeiten und Leckereien, auch Äpfel und Nüsse wickelt man gern in silbernes oder farbiges Stanniolpapier ein und erreicht damit ebenso einen vollständigen Schutz vor Verstaubung, wie einen Schmuck des Baumes. — Schwerere Gegenstände, wie Äpfel &c. darf man nicht zu nahe an die Spitze der Zweige hängen, weil dadurch die Zweige zu sehr herabgebeugt werden und den Baum vielfach aus seiner schönen Form bringen. Andererseits ist ein solcher Behelf wieder sehr am Platze, wenn nämlich die Zweige ungleich gewachsen sind und irgendwo eine Lücke zeigen.

Watteschnee macht man unverbrennbar durch Eintauchen in eine starke Lösung von Alaun in heißem Wasser. Nach dem Trocknen der Watte zupft man sie wieder auseinander, beläßt ihr aber die winzigen Alaunkristalle, die sich auf ihr abgeschieden haben. Sie wirken wie glitzernde Eiskristalle.

Lichtalter gibt es in zahlreichen Formen, die sichersten sind die sogen. Reiter. Zur Beleuchtung des Baumes verwende man möglichst Wachslichter. Sie sind zwar teurer, als die Stearinlichter, verbrennen jedoch ganz bedeutend sparsamer und gleichen so den Preis wieder aus, abgesehen davon, daß sie den echt weihnachtlichen schönen Duft von sich geben. Bunte Lichter vermeide man gänzlich; sie bestehen aus Paraffin, sind demzufolge sehr weich, tropfen leicht und verbrennen äußerst schnell.

Jeder Baum, mag er ausgeschmückt sein, wie er will, nur einfach im weißen Schneefleisch dastehen, nur glitzernde Eisnadeln als Schmuck zeigen, oder bunte Ketten und Kugeln, sowie allerlei süße Dinge für die kleinen Naschmäulchen des Hauses tragen, soll eine strahlende Lichtfülle als Symbol des himmlischen Lichtes zeigen. Welchen Schmuck er dann auch tragen wird, immer wird er für gläubige Herzen ein Wunderbaum sein!

L. H.

Haushalt.

Weihnachtsschmuck. Wenn der erste Reif gefallen, schneidet man Buchen-, Kirsch- und Pflaumenbaumreiser — auch Forsitia Fortunai — ab und stellt sie mit ihren Enden in Wasser an einen temperierten Ort. Zu Weihnachten blühen und grünen sie dann. Eicheln bettet man in Torfmull, hält diesen feuchtwarm und sie zeigen bald ihre grünen Blättchen; Narzissenknollen und weiße und blaue Romain-Hyazinthen wickelt man in feuchtes Moos, hält sie dunkel und wenn sie Blätter bekommen, setzt man sie in hübschen Körbchen mehr dem Lichte aus und bringt sie so rechtzeitig zur Blüte, besonders die Hyazinthen. Der romantische Mistelzweig wird mit einem Refraichisseur mit Eiweißlösung und Wasser angespritzt und dann mit Silberbrunze oder Goldstaub aus einer Insektenpulverspritze mit dem ganzen Zauber des Gedichtes: „Vom Bäumchen, das andere Blätter hat gewollt“, umgeben. Trockene Lannenzapfen, welche mit Agrostis stolonifera (Fioringras), Senf- und Kressensamen oder Vogelfutter dicht bestreut, mit feiner Erde in den Zapfenschälchen überdeckt, mit lauem Wasser dann leicht bespritzt (was man nach Bedarf wiederholt), und so über und über grün für den Weihnachtsbaum oder für das Doppelfenster gezogen werden, können bei jedem Spaziergang gesammelt werden. Man kann sie an einem oben eingetriebenen Nagel am Faden aufhängen oder vor dem Besäen zum Stehen auf ein Linoleumstückchen nageln.

Blutflecken, von Nadelstichen an den Fingern herrührend, verunstalten seine Handarbeiten nicht wenig. Sie lassen sich leicht entfernen, wenn man sofort Stärke, die nur wenig angefeuchtet sein darf, damit sie keine Ränder hinterläßt, darauf legt. Sobald die Stärke ganz trocken ist, bläst man sie ab und von den Flecken auf weißen oder farbigen Atlas- und Seidenstoffen wird wenig mehr zu sehen sein.

Um Äpfel rasch und ohne Verlust schälen zu können, tauche man dieselben für eine Minute in kochendes Wasser. Sie lassen sich dann abziehen, wie die Kartoffeln.



Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: † Selleriesuppe, Leber im Neck, Bratlarisoffeln, † Aprikosenkuchen.

Dienstag: Pantermehlsuppe, * Rendenbraten auf Wiener Art, Maccaroni, Apfelmus mit einer Kruste.

Mittwoch: Linsensuppe, gebackene Schweinsfüße, † Randen, † Kartoffeln auf englische Art, * Vanillecreme.

Donnerstag: Grüne Suppe, * Pastetchen au naturel, * Nisi-Dist, † Schokoladenauflauf.

Freitag: Kartoffelsuppe, * Lachs à la Genevoise, Selleriegemüse, * Orangenmarmelade-Pudding.

Samstag: Gemüsesuppe, † Schnecken à la poulette, gebünstete Rüben, Salzkartoffeln.

Sonntag: * Ochsenweissuppe, † gebratener Hecht, † Hirschrücken, * bunter Salat, geback. Schwarzwurzeln, * feine Weihnachtstorte.

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

Kochrezepte.

Alkoholfaltiger Wein kann zu süßen Speisen mit Vorteil durch alkoholfreien Wein oder wasser- verdünnten Sirup und zu sauren Speisen durch Zitronensaft ersetzt werden.

Gebundene Ochsenschwanzsuppe. (Oxtail-soupe.) Zeit 3—4 Stunden. Selbstkocher $\frac{3}{4}$ Stunden Vorkochzeit. 1 Ochsenschwanz in Stücke zerschnitten, 30 Gr. Mehl, 1 Eßlöffel Fett, 1 Glas Madeira oder sonst guten Weißwein, Gelbrübe, Zwiebel, Sellerie, Lauch, 2 Pfefferkörner, 2 Gewürznelken, je 1 Zweiglein Majoran, Thymian und Basilikum, 3 Liter Wasser. — Die Fleischstücke werden in einer Kasserole in wenig heißem Fett angebraten, das Mehl darüber gestreut und unter beständigem Rühren mit dem Schäufelchen weiter geröstet, dann die Flüssigkeit langsam zugegossen, die Gewürze beigefügt und auf langsamem Feuer gar gekocht. Dann löst man das Fleisch von den Knochen, schneidet kleine Würfel davon in die Schüssel und passiert die Brühe darüber. Aus „Ortli in der Küche“.

Pastetchen au naturel. Aus gutem Blätterteig rollt man eine große, $\frac{1}{2}$ Centimeter dicke Platte aus, sticht mit einem Ausstecher in der Größe eines Fünffrankensstückes runde Scheiben davon aus und legt die Hälfte auf ein naß gemachtes Blech. Man bestreicht sie mit leichtgeschlagenem Ei, setzt in die Mitte mit einem Kaffeelöffel ein Häufchen Geflügel- oder Kalbfleischfarce, die mit in Butter geschwitzten fines herbes und ein wenig Sardellenbutter vermischt ist, drückt die andere Hälfte der Teigscheiben leicht darauf und an den Rändern fest zusammen, bestreicht die Pastetchen oben nochmals mit Ei und bäckt sie in einem ziemlich heißen Ofen schön hellbraun. Zum Mittagessen als hors-d'oeuvre oder bei Abendessen und Frühstück zur Bouillon zu reichen.

Lachs à la Genevoise. Man bereitet eine Bouillon aus in Butter geröstetem Wurzelwerk, das man mit gewöhnlichem, aber unverfälschtem Rotwein, etwas Essig und Wasser, einem Kräuterbündel und wenig Gewürzen 1 Stunde kocht, worauf man die Brühe durchsiebt, über den vorher eingesalzenen Lachs gießt und letzteren langsam darin weichdünsten läßt. Nachdem dies geschehen, schirmt man 2 Löffel Mehl in Butter hellbraun, gießt 1 Liter von dem Fischsud hinzu, kocht diese Sauce unter fortgesetztem Umrühren zur Hälfte ein, würzt sie mit etwas Sardellenbutter und Zitronensaft und gibt sie zu dem Fisch.

Lendenbraten auf Wiener Art. Nachdem die Lende von aller Haut und dem Fett befreit ist, legt man sie in ein irdenes Geschirr und übergießt sie mit einer Marinade von Essig und Wasser, die mit Wurzelwerk, Zwiebel und Gewürz gekocht worden, ausgekühlt und durchgeseiht ist. Wenn das Fleisch 3—4 Tage in der Beize gelegen hat, nimmt man es heraus, trocknet es ab, spickt es, bestäubt es mit Mehl, brät es am Spieß über starkem Feuer und begießt es fleißig mit Butter und saurem Rahm. Der abgetropfte Bratenast wird mit einem Löffel Mehl und etwas saurem Rahm verköcht, durchgeseiht und über dem Braten angerichtet.

Bunter Salat. Endivien und Kapuzinchen werden gelesen, jedes für sich gewaschen, auf einem Durchschlag abgetropft und recht trocken ausgeschwenkt. Außerdem schneidet man Rotkraut auf dem Krauthobel sehr fein, beseitigt die Strünke und Blattrippen, überbrüht das Kraut mit kochendem Essig oder Wasser und läßt es dann wieder austücheln, kocht eine große Sellerieknolle und einige rote Rüben, jedes für sich, in Wasser weich, schält sie ab und schneidet sie in dünne Scheiben. Nun vermischt man jeden dieser Salate besonders mit Salz, Del und Essig und ordnet sie zuletzt auf der Salatschüssel, indem man in die Mitte der Schüssel das Rotkraut legt, dasselbe mit den Selleriescheiben umgibt, um diese einen Kranz von Kapuzinchen garniert, dann eine Reihe roter Rüben folgen läßt und zuletzt außen herum die Endivien arrangiert. Die Schüssel mit diesem sehr schmackhaften Salat gewährt auf solche Art einen hübschen Anblick.

Risi-Bisi auf italienische Art. Bereitungszeit $\frac{3}{4}$ Stunden. Für 3 Personen. Zutaten: $\frac{1}{4}$ Liter enthülste grüne Erbsen größerer Sorte, 60 Gr. trocken abgeriebener Reis, 40 Gr. Butter, 1 mittelgroße Zwiebel, 10 Gr. Liebig's Fleisch-extrakt. — Die Zwiebel wird gehackt und in Butter goldgelb gebraten und einige Minuten mit den Erbsen leicht geröstet. Dann gießt man $\frac{1}{4}$ Liter Wasser, in dem 10 Gr. Liebig's Fleisch-extrakt aufgelöst wurden, darüber und läßt es aufwallen, tut den Reis dazu, rührt ab und zu leicht um, wobei man das nötige Salz hinzufügt. Wenn man konservierte Erbsen verwendet, ist darauf zu achten, daß möglichst wenig von dem Sud, worin sie eingelegt waren, dazu kommt, und

daß der Reis früher für sich allein halbweich gesotten wird, da die ganze Fertigstellung nur 20 Minuten dauern darf. Es wird mit Parmesan-läse serviert.

Orangenmarmelade-Pudding. Man legt dreimal in eine Puddingschüssel abwechselnd eine Lage Brotschnitten (ohne Rinde) und eine Lage Orangenmarmelade, so daß die Marmelade oben auf zu liegen kommt. Dann siedet man 1 Tasse Milch mit etwa 55—60 Gr. frischer Butter, gießt dieses auf den Pudding und läßt ihn mehrere Stunden lang stehen. Etwa $\frac{3}{4}$ Stunden vor dem Gebrauch schlägt man 3 Eier auf, vermischt sie mit einer Tasse siedender Milch und gießt sie über den Pudding. Nachdem man ihn noch ein paar Minuten lang stehen gelassen hat, wird er $\frac{1}{2}$ Stunde lang in einem mäßig heißen Ofen gebacken.

Französische Vanillecreme. In 1 Liter Milch oder Rahm kocht man eine zerschnittene Vanillestange recht gut aus, läßt es zugebedekt austücheln, rührt indessen 8 Eidotter mit 200 Gr. Zucker zu Schaum, gießt den Vanillerahm nach und nach hinzu, ebenso 30 Gr. in Wasser aufgelöste Gelatine, schlägt alles über gelindem Feuer bis fast zum Kochen, setzt es durch ein Haarsieb, setzt das Umrühren bis zum Erkalten fort, füllt die Creme in eine Schale oder Form und läßt sie auf Eis erstarren.

Feine Weihnachtstorte. 12 Eier kocht man hart, nimmt die Eigelb heraus und reibt sie mit 70 Gr. Zucker sehr fein. Nun fügt man 250 Gr. Butter, 250 Gr. Mehl und eine halbe abgeriebene Zitrone hinzu und bereitet einen festen Teig, den man über Nacht stehen läßt. Den nächsten Tag rollt man ihn $\frac{1}{2}$ Centimeter dick aus und sticht mit einem Tortenausstecher (etwa 25 Centimeter im Durchmesser) Blätter aus, die man auf einem Blech in nicht zu heißem Ofen bäckt. Die gebackenen Blätter setzt man mit Marmelade zusammen und bestreut die Torte mit Vanillezucker.

Getränke.

Glühwein. 1 Liter alkoholfreier Rotwein, $\frac{1}{2}$ Liter Wasser, 1 Zitrone oder 2 Orangen, 150 Gramm Zucker oder Bienenhonig, ein Stück Zimtstengel werden bis nahe ans Kochen gebracht und heiß serviert. Er kann auch mit Thee vermischt werden.

Zitronenbowle. Die feingeschnittenen Schalen von 2 Zitronen oder Orangen, läßt man in $\frac{1}{2}$ Liter Wasser und 200 Gr. Zucker einige Zeit stehen, gießt 1 Liter alkoholfreien Wein, und nach Belieben von dem Orangen- und Zitronensaft daran und seigt das Getränk durch. Die Früchte können der Bowle auch in Scheiben geschnitten beigegeben werden.

Hypokras. Man nehme 7 Liter gewöhnlichen Rotwein und 3 Liter Weißwein, $1\frac{3}{4}$ Kilo Zucker, 17 Gewürznelken, 7 Gr. ganzen Zimt, 2 Gramm Muskatblüte. — In $\frac{1}{2}$ Liter Weißwein kochte man den Zucker und das Gewürz, welches man in einen

Lappen bindet, lasse ihn dann erkalten und schütte ihn zu dem übrigen Saft, welchen man in eine große Strohflechte gefüllt hat.

Weihnachtsgebäck.

Schaffhauser Guteli. Zu 500 Gr. Zucker wird das Abgeriebene einer mittleren Zitrone, 2 Löffel Zimtwasser und 4 Eigelb genommen. Dieses wird 1 Stunde gerührt, hernach das Weiße zu Schnee geschlagen und langsam hineingezogen. Es werden dann auf 500 Gr. Zucker, 500 Gr. Mehl, das vorher an der Wärme war, gewogen und hineingerührt; die Guteli werden aber besser, wenn man das Mehl nicht aufbraucht. Wenn die Guteli ausgebrückt und abgemodelt sind, so legt man sie auf ein reines Tischtuch in einem warmen Zimmer und backt sie den andern Tag auf (nicht zu dick) mit Mehl bestreuten Blechen.

Christstollen. 1 Kilo Mehl wird mit 400 Gramm frischer Butter gerieben, die feingeschnittene Schale und der Saft einer halben Zitrone dazu gegeben, 300 Gr. Zucker, 30 Gr. Hefe, 4 Eidotter, Salz und so viel Milch als nötig, um einen festen Teig zu bekommen, der sehr gut abgeknetet werden muß. Unterdessen werden 250 Gr. große entkernte Rosinen, 250 Gr. kleine Rosinen, 250 Gr. Weinbeeren, 250 Gr. geschälte und in Stifte geschnittene Mandeln, 125 Gramm feingeschnittenes Zitronat gut zusammen gemischt und wenn der Teig sehr gut abgearbeitet wurde, daß er Blasen wirft, die Mischung hineingeknetet und der Teig zu einer Rolle geformt. Es wird daraus ein Striezel gemacht, in der Hälfte etwas ausgewallt, mit Wasser bestrichen und zusammengeklappt, mit Butter bestrichen und im Bratofen gebacken.

Vanillebrötchen. 300—350 Gr. Mehl, 125 Gramm Zucker, 100 Gr. frische Butter, 4 Eigelb, $\frac{1}{2}$ —1 Päckchen Vanillin, 5 Gr. Backpulver. — Die Butter wird zu Schaum gerührt, Zucker, Eigelb, Vanillin und Backpulver dazu gegeben und 20 Minuten lang tüchtig zusammengelührt. Das Mehl wird zuletzt nach und nach hineingeseibt. Von der Teigmasse mit einem Löffel kleine Häufchen ausstechen und auf ein gefettetes, mit Mehl bestreutes Blech legen. Man backt die Brötchen bei mäßiger Hitze zu gelber Farbe.

Zimtleckerli. 800 Gr. Mehl, 500 Gr. Zucker, 250 Gr. geschnittene Mandeln, 15 Gr. Zimt, 4 Eier, die feingehackte Schale von 1 Zitrone. — Sämtliche Zutaten werden zu einem Teig verarbeitet, dann $\frac{1}{2}$ Centimeter dick ausgewallt, mit den Förmchen ausgestochen, auf ein gefettetes Backblech gelegt, mit Eigelb bestrichen und in schwacher Hitze gebacken. Aus „Ortkli in der Küche“.

Pfaffenkämpchen. 500 Gr. Mehl, 250 Gr. Butter, 250 Gr. Zucker, 2 Eier (oder 6 Eigelb), 2 Deziliter Marmelade. — Eine kleine Tasse voll Mehl wird beiseite gestellt, um dieses beim Ausrollen des Teiges zu verwenden. Alles übrige Mehl zerreibt man mit der kleinzerschnittenen Butter, gibt es dann zu den mit dem gestoßenen Zucker gut zerquirten Eiern und knetet alles zu

einem glatten Teig, den man messerrückendick ausrollt. Mit einem Blechdeckel oder Trinkglas sticht man kreisrunde Stücke aus, gibt je in die Mitte ein halbes Theelöffelchen voll Marmelade und drückt den Rand von drei Seiten in der Mitte zusammen, so daß daraus eine Kappenform wird. Was beim Abstechen abfällt, knetet man immer wieder zusammen und streut beim Ausrollen Mehl. Statt Pfaffenkämpchen kann man auch Kröpfchen formen, indem man die gefüllten Stücke bloß überschlägt und die Ränder zusammendrückt. Beides wird auf eingefetteten Blechen in nicht zu heißem Ofen gelb gebacken, was etwa $\frac{1}{2}$ Stunde braucht.

Aus „Reformkochbuch“ von J. Spühler.

Weihnachtssterne. 4 Eiweiß, 150 Gr. Mandeln, 1 Zitrone, 200 Gr. Zucker, 1 Messerspitze Zimt, 200 Gr. Mehl. Das zu steifem Schnee geschlagene Eiweiß wird mit dem gestoßenen Zucker und dem Saft der Zitrone vermischt. Von dieser Masse nimmt man $\frac{1}{2}$ Tasse weg, um sie zum Aufstreichen der Sterne zu gebrauchen. Mit dem Uebrigen werden die fein gemahlene Mandeln, $\frac{1}{2}$ Löffelchen Zimt, das Abgeriebene der Zitronenschale und das Mehl vermischt. Von letzterem behält man 1 Tasse voll zum Ausrollen. Ist alles gut durchgearbeitet, so wird der Teig centimeterdick ausgerollt, mit Sternformen ausgestochen, mit der Eiweißmischung bestrichen und im schwach geheizten Ofen gebacken.



Gesundheitspflege.



Die Ernährung im Greisenalter. Alte Leute haben meist wenig Appetit, die üblichen drei täglichen Mahlzeiten würden ihnen nicht genügen, weil sie zu wenig auf einmal genießen, um sich mit der zum Leben nötigen Nahrung zu versehen. Zwei oder drei leichte Zwischenmahlzeiten sollten ihnen daher durchaus geboten werden. Der Speisezettler soll leicht verdauliche Sachen umfassen, denn da alte Leute nur ausnahmsweise gute Zähne besitzen und kauen können, muß dafür gesorgt werden, daß ihnen ihre Nahrung keine Beschwerden verursache. Nur nicht zu viel Breie vorsehen, wie es wohl oft geschieht, um ohne viel Mühe bald fertig zu sein, da Breie ja nicht hinreichend eingespeichelt werden und demzufolge oft nur halb verdaut wieder abgehen. Viel grünes Gemüse, so gekocht, daß die Nährsalze darin erhalten worden sind, leichte Fleischspeisen, Milch-, Eier- und Mehlspeisen genügen vollkommen.

Sehr alten Leuten reiche man Fische und gekochtes Steinobst erst nachdem die Steine und Gräten entfernt worden sind, weil sonst Gefahr vorliegt, daß sie dieselben verschlucken könnten und entweder daran ersticken oder sich eine Blinddarmentzündung zuziehen. Spirituosen sind nicht notwendig, können aber, in kleinen Mengen getrunken, nicht gefährlich werden. Kaffee, Thee, Kakao schaden nicht, wenn sie nicht zu stark und in zu großer Menge genossen werden, wenigstens die beiden ersteren.

* Frage-Ecke. *

Antworten.

94. „Der Gemüesfreund“ von Ernst Meier, Gärtner in Rätti, könnte Ihnen auf diesem Gebiete sehr nützlich sein. Sie werden in demselben finden, was Sie suchen. Er ist in allen Buchhandlungen in Zürich zu haben. J. B.

94. Anleitung zum Gemüsebau gibt das im Verlage von Emil Birz (vormals J. J. Christen) in Ararau erscheinende Buch „Der Gemüsegarten“ erhältlich zum Preise von Fr. 2. —. Ich besitze dasselbe auch. B. S.

95. Ich habe den Reliable schon sehr loben gehört und kann Ihnen auf Wunsch die Adresse einer tüchtigen Hausfrau nennen, die einen solchen gerne benutzt. Ueber den Juwel kann ich aus eigener Erfahrung kein Urteil abgeben. L.

96. Wir verwenden in unserer Küche seit Jahren gußeisernes Kochgeschirr mit Vorliebe, aber nicht emailliertes. Ich finde, diese Emaillierung ist gar nicht notwendig, da bei starkem Feuer die Glasur doch abspringen würde. Wir braten alles Fleisch in gußeisernen Bratpfannen. Zürcherin.

97. Man empfahl mir einst als gutes Hustenmittel eine geschnittene Zwiebel mit 125—250 Gr. Kandiszucker und 1 Liter Wasser zu Strupfde einzukochen. Machen Sie den Versuch auch. Emmy.

Fragen.

98. Meine Aufläufe gehen nie schön auf oder fallen noch während des Backens zusammen, auch wenn sie anfangs in die Höhe gingen. Wo mag der Fehler liegen?

Hausdächterchen in der Praxis.

99. Welches feuerfeste Geschirr ist für einfache Leute zu empfehlen? Es tauchen immer neue Fabrikate auf, die aber leider für unsereins unerschwinglich sind. Ich hörte kürzlich von einem verhältnismäßig billigen Fabrikat, dessen Bezugsquelle man mir leider nicht nennen konnte. Wer weiß Rat?

Hausfrau in Z.

100. Welcher Butterersatz ist am empfehlenswertesten? Man darf in diesen teuren Zeiten dieses Fett in der Küche ja nicht mehr brauchen. Für guten Rat dankt

Junge Frau.

101. Welches Glätteisen neuester Konstruktion (ohne Kohlen) ist am meisten zu empfehlen? Ich wäre dankbar, wenn mir erfahrene Hausfrauen einen guten Rat geben würden.

Frau A.

Jeder Mensch hat es durch seine Lebensweise bis zu einem gewissen Grade in der Hand, sein Wohlbefinden zu erhöhen oder herabzusetzen. Hier hängt sehr viel ab von der Wahl der Speisen und Getränke und zwar in der Hauptsache von deren Zuträglichkeit. Ein schädliches Getränk, wie allzu starker Kaffee oder Thee, kann uns für den ganzen Tag Beschwerden machen und die gute

Laune verderben, während z. B. eine Tasse Kaffreiners Malzkaffee, zum Frühstück genossen, den günstigsten Einfluß auszuüben und uns durch ihre wohlige, mildanregende Wirkung heiter und arbeitslustig zu stimmen vermag. Das sollte jeder zu seinem eigenen Besten bedenken.

(Eingefandt.) An den meisten Märkten und in Städten wird sogenanntes Magenbrot zu bedeutend höhern Preisen verkauft als anderes. Wer sich die Mühe nimmt und die Kosten nicht scheut, der kann solches Brot untersuchen lassen; er wird bald finden, daß in demselben die Preise zu teuer bezahlt wird, ganz so wie bei dem Simons- und Sanitätsbrot, welches bei der amtlichen Analyse gar nicht mehr verdauliche Nährstoffe hatte, als anderes Ruchbrot, nämlich auch nur 72 %, während eine Anzahl Analysen beim Graham- und Vollbrot von entfeuchtetem Mehl 11 % Eiweiß mit 92 % Verdaulichkeit aufweisen. Jeder, der die Reinigung der Kerne in der Mühle kloten, wo Witschi A.-G. die Vollgriese bereiten läßt, besichtigt und der Entfeuchtung bewohnt, der wird sich genügen überzeugen, daß alle Speisen und Produkte viel reiner, nährender und verdaulicher sein müssen, als die übrigen Produkte, die nur einzelne Teile der Kerne repräsentieren. Wer die Apothekerpreise des Magenbrottes zahlen will, hat entschieden das Recht, die Gehaltsgarantien desselben zu verlangen. Der Landwirt läßt sich heutzutage sogar für seinen Gips und Dünger Gehaltsgarantien geben. Soll der Mensch in bezug auf seine Nahrungsmittel geringeres Recht beanspruchen?

Wir empfehlen unsern Lesern auf's angelegentlichste das im Verlage des „Schweizer Frauenheim“ erscheinende

Ideal-Haushaltungsbuch

der Schweizerfrau.

Es entspricht allen Anforderungen, die an ein einfaches, übersichtliches, zur Sparsamkeit anregendes Haushaltungsbuch gestellt werden können. Bei unserm Verlag oder im Buchhandel zu 1 Fr. zu beziehen.

W. Coradi-Maag, Buchdruckerei, Zürich III.



Preis Fr. 1.30 - Überall erhältlich

oder direkt bei

KAISER & Co. BERN