

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

**Band:** 30 (1923)

**Heft:** 6

**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:** 15.03.2025

**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

Abonnementpreis:

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

Nr. 6. XXX. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Zürich, 31. März 1923.

## Auferstehung.

Der graue Abend dämmert weich und fahl,  
Der Samstagabend vor dem Ostermorgen.  
Noch stehen die Aaleen braun und fahl,  
Selbst die Magnolien blühen nicht einmal,  
Doch ist die Welt im Lenzglück schon geborgen.  
Weit vor der Stadt, wo sich die Felder weiten,  
Liegt da und dort ein Streifen erstes Grün,  
Die Winterfaat. Und zwischen diesen hin,  
In stumpfen Farben dehnen sich die breiten,  
Noch fahlen Schollen aus, gefurcht vom Pflug.  
Im Dreieck steuert ein Wildentenzug  
Mit schnellem Flügelschlag durchs Grau der  
Stille. [Luft.]

Eine erste Glockenstimme ruft.

Und während alle Glocken klingend werden,  
Steigt Auferstehungshauch auch aus der  
Der feuchten Scholle herber Duft. [Erden:]  
Dora Stiefeler.

□

## Ostern.

(Nachdruck verboten.)

Wieder ein Fest, dessen Weihelied  
zarte Töne im Hause erklingen läßt,  
doch nicht wie für das Weihnachtsfest  
nach wochenlanger Vorbereitung durch  
fleißiger Hände Arbeit beim künstlichen  
Licht. Die warmen Strahlen der Früh-  
lingssonne schaffen und weben geheim-  
nisvoll in der Natur an der Freude,  
die uns Ostern bringen soll. Und der  
Hausfrau bleibt der Anteil, mit offenem  
Herzen und Auge das Wunder aufzu-  
nehmen und weiterzugeben.

Wo ein Sonnenstrahl Einlaß begehrt,  
macht sie ihm den Weg frei, und was  
er nicht zu erreichen vermag, trägt sie  
ihm zu: Die keimenden Pflanzen, die  
im Sommer Balkon und Fensterbrett  
schmücken sollen, Kleider und Einrich-  
tungsgegenstände breiten sich aus am son-  
nigsten Plätzchen des Zimmers, damit  
auch sie ihren Teil bekommen von der  
erfrischenden Frühlingsluft. Wie in der  
Scholle die Sonne vielfältig neues Leben  
weckt, so erwacht in der durchsonnten ge-  
reinigten Wohnung auch im Menschen  
neue Lebenslust und Zukunftshoffnung.  
Wenn am Ostertag die Glocken läuten,  
so fühlen wir in und um uns etwas  
Neues, eigenartig Wohltuendes aufer-  
stehen. Kleine, scheinbar unbedeutende  
Außerlichkeiten stärken dieses Gefühl.  
Das Jubeln der Kinder über die bunten  
Eier, die sie in den Verstecken glücklich  
gefunden haben, die Sträußchen von  
Makliebchen und Veilchen, die sie ge-  
sammelt und die in kleinen Schalen auf  
dem Tisch verteilt sind oder aus den Fälte-  
lungen des lichtgrünen Crêpeläufers her-  
vorlugen. Das festliche Tischgerät, die  
sorgfältig dargebotene Festplatte, da-  
rauf das Ei seinen Ehrenplatz ein-  
nimmt, das alles stimmt froh und treibt  
dazu, auch in den Herzen unserer Um-  
gebung den Weg für die Freude zu  
öffnen.

Möchte es jeder Hausfrau gelingen,  
alles Sonnige, Warme in diesen Oster-  
tagen und in aller Zukunft in ihre vier

Wände zu ziehen und dadurch die familiäre Gemeinschaft zu beleben. Es ist dies ihre eigenartige, beglückende Aufgabe und bildet für sie selbst die Poesie stillen häuslichen Wirkens.

H.-E.



### Das Ei als Nahrungs- und Küchenhilfsmittel.

(Nachdruck verboten.)

Mit dem Erwachen der Natur wird uns ein wertvolles Nahrungsmittel, das Ei, wieder in größerer Menge und deshalb auch zu entsprechend billigerem Preis geboten. Es enthält die wichtigsten Stoffe, die der Mensch zu seinem Unterhalte braucht, jedoch nicht in der nötigen Verbindung.

Das Ei ist reich an Eiweißstoffen und Fetten; beide sind reichlicher im Dotter als im Weißen enthalten. Der daneben geringe Gehalt an Kohlehydraten macht das Ei zu einem einseitigen Nahrungsmittel, das als Zugabe zu andern, diesen Mangel ausgleichenden Produkten vorteilhafteste Verwendung findet. Reichlicher Eiergenuß führt zu ähnlichen Krankheitserscheinungen wie solcher von Fleisch. Besonders erschwerend für die Verdauung wirken hartgekochte und schlecht gefaute Eier; denn die Magensäfte vermögen die großen hartgeronnenen Eiweißstückchen nicht vollständig zu durchdringen und aufzulösen. Auf diesen Umstand zurückzuführen ist das häufige Uebelbefinden der Kinder und Erwachsenen nach dem Genuße mehrerer hartgekochter Eier (Ostereier). Wird das Ei roh ausgetrunken, so zeigen sich ähnliche Erscheinungen. Das Eiweiß gerinnt im Magen zu Klumpen, die den Verdauungssäften ebenso schwer zugänglich sind. Für den Rohgenuß wird das Ei am besten zuvor mit einer Gabel und etwas Salz gut zerklopft und mit Brot aufgefaßt. Für Kranke muß es 5—10 Minuten lang geschlagen werden. Sehr zuträglich ist das mit Fleischbrühe gut zerklopfte Ei, weil es die Verdau-

ungstätigkeit anzuregen vermag. Beim Genuß flaumweich gekochter Eier erfolgt eine gute Zerteilung des Eies im Mund, dieses kommt dann bereits leicht geronnen und in kleinsten Quanten in den Magen.

Besondern Wert gewinnt das Ei als Beigabe zu andern eiweißarmen Nahrungsmitteln und in Verbindung mit solchen zur Bereitung verschiedenartigster Gerichte. Rühreier, Spiegeleier, FALLEIER sind in kürzester Zeit hergestellt und dienen als Beigabe zu grünen Gemüsen und zur Garnitur von Fleischplatten, FALLEIER auch als Suppeneinlage. Reis, Grieß, Kartoffeln, Teigwaren können „gestreckt“ und zur ausreichenden Nahrung werden, wenn man ihnen ein oder mehrere Eier beimischt. Gut zerklopft können diese unter den heißen Brei gerührt oder mit Kartoffeln oder Teigwaren gebraten werden.

Zur Bereitung verschiedener Teige und feiner Saucen erweist sich das Ei als unentbehrlich. Es bindet Zucker, Mehl und allerlei nahrhafte und wohl-schmeckende Zutaten zu einer zusammenhängenden Masse von lockerer Beschaffenheit. Die vielen kleinen Häutchen, aus denen das Eiweiß besteht, werden durch Rühren und Schlagen zerrissen und füllen sich mit Luft, die beim Baden sich ausdehnt und die Masse in die Höhe treibt. Suppen und Saucen werden durch das Ei, hauptsächlich durch das Eigelb „gebunden“, „legiert“, d. h., sie werden dicklicher, sämiger gemacht, gleichzeitig feiner und nahrhafter. Zum guten Gelingen ist aber Vorsicht nötig! Das Ei, besser nur das Eigelb muß vorerst in einer engen Tasse gut mit etwas Salz zerklopft und dann allmählich mit warmer Flüssigkeit verrührt werden. Nur ganz langsam darf es dann in die heiße Suppe oder Sauce einlaufen. Die bereits mit Ei abgezogene Flüssigkeit soll nun nicht mehr kochen, sondern an der Seite des Herdes oder noch besser im Wasserbad warm stehen, damit das Ei unter der Ein-

wirkung der Wärme dicklich werden kann. Zeitweiliges Umrühren verhindert ein Gerinnen in kleine Flocken.

Die bindende und verdickende Eigenschaft des Eies findet besonders feine berechnete Ausnützung bei der Herstellung von Mayonnaisen-Saucen. Zum Zwecke der innigen Vermischung wird das Öl tropfenweise zu dem vorher mit feinem Salz gut verrührten Eigelb gegeben; einige Tropfen zu viel auf einmal beigefügt, verderben die Sauce, weil das Eigelb, selbst reich an Fett, nicht so viel Öl gleichzeitig aufnehmen kann. Mit noch größerer Vorsicht muß gegen das Ende hin abwechselnd mit dem Öl der Essig oder Zitronensaft, ebenfalls tropfenweise, dazugerührt werden. Fördernd ist bei der Bereitung dieser Sauce die Kälte, die ein gewisses Festwerden des Eies bewirkt. Darum soll die Rührschüssel in kaltes Wasser oder noch besser in Eis gestellt werden.

Umgekehrt ermöglicht bei einer andern Zubereitungsart die Wärme raschen Erfolg: alle Zutaten werden zusammen gut zerklopft, mit dem Schneebesen im Wasserbade gerührt. Das dabei langsam festwerdende Eigelb schließt die übrigen Zutaten ein und läßt sie dicklich werden. Ununterbrochenes Rühren ist zum Erhalten einer glatten Masse von großer Wichtigkeit. Diese Art erfordert etwas mehr Eigelb und weniger Öl. Sie wird von Feinschmeckern als weniger delikate bezeichnet, ist aber zuträglicher und nahrhafter. Halbfertige, kaltgerührte Mayonnaisen, die zufolge Ungeschicklichkeit bereits Anzeichen des Mikratens zeigen, lassen sich im Wasserbade oft noch zurecht rühren.

Auch die klärende Eigenschaft des Eies wird in der Küche öfter verwertet. In trübe Fleisch- oder Knochenbrühe oder süße Flüssigkeiten wird zur Bereitung von klarer Suppe oder Sulzen ein mit etwas Flüssigkeit zerklopftes Eiweiß samt zerdrückter Schale gegeben und alles unter Schlagen zum Kochen gebracht. Das Eiweiß schließt dann

während des Gerinnens die trüben Bestandteile ein; beim nachherigen Sieben durch ein gebrühtes feines Tuch bleiben sie auf diesem zurück. H.-E.



### Das Färben der Ostereier.

(Nachdruck verboten.)

Für jede Mutter wird es eine Freude sein, ihren Kindern am Ostertag ein Nest mit buntgefärbten Ostereiern herzurichten. Selbst das Zucker- oder Schokolade-Ei oder irgend ein anderes süßes und kunstvolles Gebilde ersetzt das schlichte, gefärbte Hühner-Ei nicht.

Will man nicht die überall käuflichen giftfreien Ostereierfarben benutzen, läßt man, um schöne, bunte Eier herzustellen, die verschiedensten Hülfsstruppen aufmarschieren. Für einfarbige Eier ist die Arbeit leicht. Mit Zusatz von Zwiebelschale zum Kochwasser werden die Eier braun; frische grüne Saatsprossen mit den Eiern zusammengekocht, geben ihnen eine hellgrüne Farbe. Auch rot und blau lassen sich die Schalen durch buntes Holz färben, das man in jedem Drogen-geschäft erhält; man setzt es dem Kochwasser zu.

Will man die Eier bunt färben, so schreitet man zu kunstvolleren Vorbereitungen.

Man sucht sich bunte, recht grell gemusterte Seidenreste zusammen und schneidet sie in beliebig breite Streifen. Diese wickelt man um das sauber abgewaschene rohe Ei und bindet diese Streifen mit einem Faden fest, ganz nach Belieben, schräg oder gerade. Die Hauptsache ist hier, daß die angelegte Bandage sich beim Kochen nicht verschiebt. Nach dem Kochen ist das bunte Seidenmuster auf die Eierschale übergegangen und hat ein hübsch gemustertes Ei geschaffen.

Auch Spitzenrestchen eignen sich gut. Man wickelt das rohe Ei in ein Stück des farbigen Spitzenstoffes, es kann auch Tüll sein, und bindet darüber Zwiebelschale. Nun packt man das Ganze in

ein Stück weißes Papier, aber so, daß weder Spitzenstoff noch Zwiebelchale sich verschieben kann, wickelt noch einige Fäden zur besseren Befestigung darum und das Ei wandert in den Kochtopf. Nach Abnahme der Hülle befindet sich auf der Eierschale, auf braunem Grund, das Muster des Spitzenstoffes in weißer Farbe.

Geschickte Hände können als Verzierung des Eies das Monogramm oder den Namen des Empfängers auf das Ei bringen. Man schneidet zu diesem Zweck das Monogramm in Papier aus, befestigt es auf dem Ei, umwindet darauf alles mit Grün oder Zwiebelchale, je nachdem man die Grundfarbe grün oder braun haben will, und packt das Ganze in Papier fest ein. Nach zehn Minuten langem Kochen hebt sich das Monogramm von dem bunten Grund in weißen Buchstaben deutlich ab. Man kann auch kleine Blättchen, Gräser usw., die zur Osterzeit schon in Feld und Wald zu finden sind, auf die Eier aufbinden und darauf die Eier mit Zwiebelchale umwickeln. Es folgt natürlich immer ein Einpacken in Papier, damit sich die Ornamente nicht verschieben.

Mit Scheidewasser können auf einfarbige Eier Landschaften, Tiere, Blumen usw. aufgezeichnet werden. Das Scheidewasser nimmt die bunte Farbe fort und läßt den weißen Grund wieder hervortreten. Auch Abziehbilder auf die weiße Schale aufgebracht, wirken reizvoll.

Einfarbige Eier reibt man zum Schluß mit einer Speckschwarte ab, damit sie recht glänzend erscheinen. Nachher müssen sie noch mit einem trockenen, sauberen Tuch nachgerieben werden.

Ein Ofternest aus bunten Eiern wird große Freude hervorrufen. Auch eine Eierschüssel auf dem Abendtisch, aus solchen bunten Eiern bestehend, wird große Heiterkeit erzielen, besonders wenn mit Hilfe des Scheidewassers kleine, spaßhafte Verschen auf die Eier geschrieben wurden.

T.

## Gartenarbeiten anfangs April.

(Nachdruck verboten.)

Das narkfalte Wetter der letzten Wochen hat den Gartenfreund daran verhindert, in seinem Garten zu arbeiten. So gilt auch jetzt noch die Anleitung, welche am 3. März gegeben wurde. Nur kommt noch einiges ergänzend hinzu. Wir können jetzt schon weit mehr Gemüse säen, als im März erlaubt war und dürfen uns auch schon an die Aussaat von Blumensamen wagen. Ich spreche aber hier nur vom Säen ins Freiland. Der Mistbeet-Besitzer freut sich schon einige Zeit an seinen jungen, wachsenden Pflänzchen.

An Gemüse säen wir im April verschiedene Kohlartern für den Herbst- und Winterbedarf, wie:

Rabis (Braunschweiger, Winnigstädter), Rottabis (Holländischer, Schwarzkopf), Wirsing oder Wirs (Eisenkopf, — Vertus), Rosenkohl (Zürcher Markt, hohe Sorte, Sensation, mittelhoch).

Für den Sommerbedarf:

Kohlrabi (Wiener, weiß oder blau, Goliath, weiß od. blau), Kopfsalat (Bismarck, Matkönigin). Wir können von nun an alle 2—3 Wochen etwas Kopfsalat säen, um von Ende Mai an dauernd ernten zu können.

Salat und alle angegebenen Kohlartern säen wir breitwürfig an eine möglichst geschützte Stelle des Gartens. Bis etwa Mitte April decken wir die Saaten bei Frostgefahr nachts mit etwas Tannenreisig oder einem leichten Tuche zu. Sobald die Pflanzen groß genug sind, werden sie (etwa Mitte Mai) verpflanzt.

Wir säen auch Radieschen und Rettige (Münchener, Salvator). Auch diese Saaten sollten mehrmals in Abständen von etwa 3 Wochen wiederholt werden.

Im April können wir schon Kopfsalat und Kohlrabi ins Freie pflanzen. Beide werden am besten auf das gleiche sonnige Beet gepflanzt, abwechselnd Salat — Kohlrabi — Salat u. s. f. Ab-

stand zwischen den Reihen 30 Cm., in den Reihen 25—30 Cm.

Von Mitte April an kann Mangold gesät werden. Schnittmangold (gelber Schnitt) als Spinat zu brauchen, wird ziemlich dick in Reihen von etwa 20—25 Cm. Abstand gesät, während Rippen-Mangold (grüner Riese) anfangs 25, später 50 Cm. Abstand nach allen Seiten braucht.

An Blumen säen wir nur jene jetzt ins freie Land, welche wir nicht mehr verpflanzen wollen: Wohlriechende Wicken (Satyrus) in all ihren vielen reizenden Farben (Samen etwa 8 Cm. tief in die Erde versenken), gute Schnittblume; Clarkia, die schönen lachsfarbenen Rippen, auch sie sind als Schnittblumen zu empfehlen (wenig dicht säen); Kornblumen (Centaurea), ja nicht zu dicht säen, sehr schöne Schnittblume; Kapuzinerkresse; Reseda; Schleierkraut (Gypsophila). Auch diese jungen Pflänzchen müssen bis Mitte April vor Nachtfrost geschützt werden.

Verblühte Tulpen, Hyazinthen, Krokus, Osterglocken usw. werden aus den Töpfen genommen und in eine Ecke des Gartens gepflanzt, damit sie dort neue Nahrung für die junge Zwiebel finden können. Sobald die Blätter und Stengel ganz dürr sind, können wir sie wieder aus der Erde nehmen und gereinigt an einem trockenen Ort den Sommer über aufbewahren. A. R.

### Haushalt.

**Woran unterscheidet sich echter Bienenhonig von Kunsthonig?**

Echter, unverfälschter Bienen-Blütenhonig hat einen eigentümlichen, durchdringenden, aber doch angenehmen, erfrischenden Geruch und einen angenehm und mildsüßen, etwas scharfen prickelnden Geschmack. Berührt man ihn mit dem Finger, muß echter Bienenhonig wie Vogelleim anhängen und wenn er niedersinkt, wie eine Perle stehen bleiben. Obgleich er in der Wärme flüssig wird, muß er doch zäh und dickflüssig sein, er darf weder wässrig noch trübe erscheinen. Je nach der

Art der Blütenpollen, aus denen er bereitet worden, ist seine Farbe hellgelb bis schwarzgrün, in flüssigem Zustande aber stets kristallisch rein und durchsichtig. Ein mit Stärkestrup verfälschter Honig enthält meist Spuren von Schwefelsäure, die den Honig ätzend, im Halse kratzend und scharf macht; solcher Honig ist mehr oder weniger gesundheitschädlich. Mit Mehl und ähnlichen Stoffen vermengter Honig hat keine gleichmäßige Farbe. Löst man ihn im Wasser oder über Feuer auf, so weist er stets einen Bodensatz auf, was beim echten Honig nie der Fall ist. Wird der Honig mit Glykose verfälscht, so erhält er einen Fuselgeruch und einen widrig süßlichen Geschmack, auch wird solcher Honig nie körnig, kandiert auch nie, sondern bleibt immer flüssig. -r.

### Rüche.

**Speisezettel für die bürgerliche Küche.**

Sonntag: Frühlingsuppe, \* Ostergizki, Spinatgemüse, \* Aufgesezte Eier, \* Osterfladen.

Montag: Spinat-Reissuppe, (Reste-Verwertung), Scheiterbeige, Eingemachte Früchte.

Dienstag: Blumenkohl-Suppe, † Kalbsfüße, friskassiert, † Kartoffelbrei auf indische Art, Nüßlisalat.

Mittwoch: \* Goldwürfeli-Suppe, \* Spinat-Budding mit Zwiebelsauce, Bratkartoffeln, Orangensalat.

Donnerstag: Geröstete Hafer-Suppe, † Gebackene Ochsenzunge, Dürre Bohnen, Salzkartoffeln.

Freitag: Tomatensuppe, \* Gedämpfter Schellfisch, Fleischbrühreis, \* Rote Apfelspeise.

Samstag: † Pilz-Kartoffelsuppe mit Wienerli, † Brotflöße auf Äpfeln.

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

### Koch-Rezepte.

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

### Goldwürfelisuppe.

100 Gr. Brot, 1 Ei, 2 Eßlöffel Milch, 1 Prise Salz, 50 Gr. Fett, 2 Liter Fleischbrühe. Das Brot wird in gleichmäßige kleine Würfel geschnitten und das mit Milch und Salz zerflopfte Ei darüber gegossen; wenn das Brot die Flüssigkeit aufgenommen hat, werden die Würfelchen in sehr heißem Fett zu goldgelber Farbe gebacken, in die Suppenschüssel gegeben, mit heißer Brühe übergossen und sofort serviert.

**Gefülltes Oster-Ei nach Bündner Art.**

Für eine größere Anzahl Personen wird das ganze Ei dazu genommen, für 4—6 werden die Vorder- und Hinterbeine davon geschnitten. Folgende Fülle wird dann bereitet: Ein geriebenes Schilbrot (für das ganze Ei), 4 ganze Eier, 1 Handvoll feingewiegte Mandeln, ebensoviel Sultaninen, Zitronenschale, Salz, wenig Milch werden zu einem sehr dünnen, zarten Brei verrührt und damit das Ei gefüllt und zugenäht. Es wird darauf 2 Stunden lang im Bratofen rösch gebacken und wenn es Farbe bekommen hat, mit Fleischbrühe oder Wasser öfters übergossen. Zutaten: Zwiebel, Rosmarin oder 1 Pfefferminzblatt.

„Kochrezepte bündner. Frauen“.

**Schellfisch, gedämpft.**

1 Kilo Schellfisch, 40 Gr. Fett, 1 Zwiebel, Petersilie, 2 Dezil. alkoholfreien Weißwein, Zitronensaft, Salz. Der gereinigte Schellfisch wird in schöne Vorlegestücke zerschnitten, gesalzen und in das heiße Fett gelegt und auf beiden Seiten etwas angebraten; dann fügt man die fein gehackte Zwiebel und den alkoholfreien Wein bei, deckt zu und dünstet etwa 15 Min. Zuletzt wird Zitronensaft darauf geträufelt, die Petersilie darüber gestreut und recht heiß serviert.

**Spinatpudding.**

Für 6 Personen. 1 Kilo Spinat, 35 Gr. Fett, 40 Gr. Mehl, 1 Zwiebel,  $\frac{1}{4}$  Liter Milch, Salz, Muskat, 4 Eigelb, 4 Eiweiß, 5 Gr. Butter, Stoßbrot. Der erlesene, gewaschene Spinat wird ganz kurz abgewellt, zwei- bis dreimal durch die Fleischhackmaschine getrieben oder auf dem Holzbrett fein gehackt. Im Fett wird das Mehl gut durchgeschwitzt, die fein gehackte Zwiebel zugegeben, kurz mitgeschwitzt, mit der kalten Milch abgelöscht. Dann würzt man die Sauce und kocht sie 15 Min. Sie muß dick sein. Nun mischt man den gehackten Spinat mit Sauce und Eigelb, schlägt das Eiweiß zu Schnee und zieht es sorgfältig unter die Masse. Eine Puddingform wird mit Butter oder Fett ausgestrichen und mit Stoßbrot ausgestreut, die Masse eingefüllt und im Wasserbade 1— $\frac{1}{4}$  Stunde gekocht. Man reiche eine Zwiebelsauce dazu.

Aus „Gritli in der Küche“.

**Aufgesehte Eier.**

100 Gr. geriebener Käse, 8 Eier, 1 Tasse saurer Rahm, Salz, Pfeffer, Muskatnuß, 20 Gr. Butter. In eine gut mit Butter bestrichene Ofenplatte streut man die Hälfte des geriebenen Käses und setzt die Eier wie Spiegeleier darauf. Der Rahm wird mit den Gewürzen gut verrührt und über die Eier gegossen; den Rest des Käses streut man darüber und legt einige Butterstücklein darauf. Man bäckt die Eier

während 15 Minuten zu gelber Farbe, ohne sie hart werden zu lassen.

Aus „Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt“.

**Süßes Eier-Gelee.**

1 Liter Milch verrührt man tüchtig mit fünf ganzen Eiern, 3 Eidottern, 180 Gr. Zucker, der abgeriebenen Schale von einer Zitrone und etwas gestoßener Vanille. Dann schüttet man das Ganze in eine tiefe, nicht zu große Schüssel, die man gut zugedeckt auf einen Topf mit siedendem Wasser in den Ofen stellt und so lange da stehen läßt, bis das Gelee völlig geronnen ist. Nach dem Erkalten bestreut man es mit Zucker und gibt es mit einem Kompott zu Tisch.

**Eier im Nest.**

4 Eier — Teig von 120 Gr. Mehl, Salz,  $1\frac{1}{2}$  Dezil. Milch, 2 Eier — Backfett. Man taucht die hartgekochten, geschälten Eier in einen Omelettenteig und bäckt sie schwimmend im heißen Fett. Nach dem Vertropfen wendet man sie nochmals im Teig, bäckt sie wieder und wiederholt das einige Male. Beim Anrichten schneidet man die Eier zwei- oder dreimal quer durch und übergießt die Scheiben mit einer säuerlichen Butter- oder Tomatensauce. Man kann sie jedoch ebensogut mit einer süßen Fruchtsauce oder alkoholfreien Weinsauce servieren.

**Rote Apfelspeise.**

500 Gr. säuerliche Apfel,  $\frac{3}{4}$  Liter Wasser, 8 Tafeln rote Gelatine, 125 Gr. Zucker,  $\frac{1}{4}$  Zitronenschale, 3 Löffel Zitronensaft. Die geschälten oder ungeschälten Apfel werden vom Kernhaus befreit, mit dem Wasser weichgekocht und durch ein Sieb gestrichen. In  $\frac{1}{8}$  Liter Apfelmilch wird die gewaschene Gelatine aufgelöst, mit dem Zucker, der geriebenen Zitronenschale und Zitronensaft vermischt, abgeseiht, mit dem Apfelpüree vermengt, in eine Form eingefüllt und kalt gestellt. Die ganze Masse muß 5—6 Dezil. betragen. Man serviert Schlagrahm oder Vanillesauce dazu.

„Kochbuch der Koch- u. Haushaltungsschule Winterthur.“

**Osterfladen.**

60 Gr. Grieß oder Reis,  $\frac{1}{4}$  Liter Milch, 1 Prise Salz, 30 Gr. Butter, 60 Gr. Zucker, drei Eigelb, 60 Gr. Mandeln, 50 Gr. Weinbeeren, 1 Prise Zimt,  $\frac{1}{2}$  Zitronenschale, 2 Dezil. Milch, 3 Eiweiß. Milch, Zucker, Zitronenschale, Salz werden zum Sieden gebracht. Der Grieß eingerührt und zu einem dicklichen Brei gekocht. Währenddem man den Brei auskühlen läßt, rührt man die Butter schaumig, gibt langsam die Eigelb, dann Mandeln und Weinbeeren und zuletzt den Brei dazu. Nun zieht man das steif geschlagene Eiweiß unter

die Masse und gießt sie auf das mit geriebenem Teig belegte Kuchenblech. Man bäckt den Kuchen bei guter Unterhitze in ca.  $\frac{1}{4}$  Stunde gar. Aus „Gritli in der Küche“.

## Krankenpflege.

### Die Sicht

besteht in einer falschen Verarbeitung der Eiweißstoffe im Körper; es bleibt zu viel Harnsäure im Blut. Die Neigung zu diesem Stoffwechselfehler ist meistens ererbt, falsche, sehr reichliche Kost, sitzende Lebensweise unterstützen die Krankheit. Die Sichtanfalle sind kaum mit einem andern Leiden zu verwechseln; es sei hier nur erwähnt, daß alle Organe, auch die innern, von Sicht befallen werden können, daß sich nach den Anfällen überall die bekannten Sichtknoten bilden, welche nach und nach die Gelenke und die innern Organe hemmen. — Je besser Magen und Darm arbeiten, desto sicherer wird man die Sicht heilen oder doch in Schranken halten können. Letzteres ist dann auch bei starker Veranlagung und schon ausgebrochener Sicht noch möglich; aber es erfordert viel Arbeit am Körper. Während der Anfalle bleibt man zu Bett und dampft das kranke Glied an, oder legt Heublumensäcke auf. Manchen Sichtanfall z. B. in der großen Zehe hat man auch nach ganz kalten Güssen schwinden sehen; aber man muß oft ein paar Minuten lang gießen. Verhalten außer den Anfällen: täglich Luftbad und Turnen, Tiefatmen, jeden Tag einmal durch Bewegung schwitzen und dann Apfeltee trinken, damit immer neue und genügend Flüssigkeit zur Lösung der Harnsäure im Körper ist. — Vegetarische Kost, mit vorwiegend frischem Obst; möglichst wenig Brot und Körnerfrüchte, dafür aber Kartoffeln. Sellerie, Hagebutten, Erdbeeren, Preiselbeeren, Stachelbeeren sind sehr zu empfehlen.

„Der kleine Hausdoktor“, v. Frau Dr. Lucci.

## Kinderpflege und -Erziehung.

### Freiheit oder Zwang in der Erziehung.

Freiheit ist das köstlichste Ding, das in der Welt erstrebt werden kann, aber nur für den, der den richtigen Gebrauch davon zu machen versteht. Das kann aber der Mensch erst, wenn er fähig ist, von mehreren möglichen Handlungen die zu vollbringen, die er für die beste hält. Diese Fähigkeit besitzt die Jugend nicht, denn sie handelt nach der Eingebung des Augenblicks, ohne zu reflektieren und die Beweggründe gegen einander abzuwägen. Uningeschränkte Freiheit führt daher zur Zügellosigkeit, die ihrerseits wieder zur Sklaverei

unter böse Leidenschaften führt. Es ist daher Pflicht der häuslichen Erziehung, der Zügellosigkeit vorzubeugen, dadurch, daß die Eltern gewisse Grenzen ausstecken, innerhalb welcher sich die Kinder „frei“ fühlen können. Natürlich kommen die Kinder in Versuchung, diese Grenzen zu überschreiten. In dem Kampfe, diese Versuchung zu überwinden, bietet sich den Kindern Gelegenheit, sich in Selbstregierung bzw. Selbstbeherrschung zu üben. Bei diesem Kampfe müssen aber die Eltern den Kindern ihre Hilfe angedeihen lassen, die in Ermahnungen, Warnungen und Strafen bestehen können. Je nachdem sich die Kinder in der Selbstregierung üben, können die Grenzen für die Freiheit erweitert, kann der elterliche Zwang gemindert werden. Der Zwang ist also ein Mittel, die Kinder zur Freiheit zu erziehen. Das schwierigste Problem der Kindererziehung ist, dem Kinde entsprechende Freiheit lassen und gleichzeitig auf dasselbe einen Zwang ausüben. Dazu kommt noch, daß nicht zwei Intelligenzen gleich sind, mithin vielleicht nicht zwei Kinder nach derselben Methode erzogen werden können oder dürfen. Man muß sie förmlich studieren, um die richtige Mischung von Freiheit und Zwang für jedes einzelne zu finden. Man muß aber auch weder Schwäche noch Unsicherheit zeigen. Konsequenz ist absolut notwendig. Der Erzieher sei sparsam mit Worten, Ermahnungen, Versprechungen, Verböten, Drohungen, Strafen. Das alles erfordert Selbstbeherrschung, Selbstüberwindung, Geduld, Weisheit, aber auch ein warmes Herz.

U. Weiß.

## Tierzucht.

### Die großen Vorzüge der Peking-Ente

werden bei uns leider noch viel zu wenig gewürdigt. Überall, wo es sich darum handelt, so rasch als möglich und unter bestmöglicher Ausnutzung aller zur Verfügung stehender und im Haushalt sich ergebender Futterstoffe die größte Menge und beste Qualität Fleisch und Fett zu gewinnen, steht in dieser Beziehung die Ente an erster Stelle, schon mit Rücksicht darauf, daß manche Futterstoffe, die von andern Haustieren verschmäht werden, von ihr noch willig angenommen und vorteilhaft verwertet werden. Erfahrungsgemäß übertrifft bei richtiger Haltung und Fütterung die Peking-Ente wohl die meisten übrigen Rassen in bezug auf Fleischproduktion, wie auch z. B. hinsichtlich der Eierproduktion die indische Laufente an erster Stelle steht. Die Pekingente ist sehr widerstandsfähig, verträgt unser etwas rauhes Klima ausgezeichnet, ist gar nicht wählerisch im Futter und besitzt (was noch von größter Wichtigkeit ist) eine erheblich größere Mastfähigkeit und eine leichtere Mastbarkeit,



als die meisten andern Entenrassen. Auch sind die Pekingfüßen weniger empfindlich, entwickeln sich gut und wachsen ungemein rasch heran. Die Peking-Ente legt jährlich mindestens 80—100 schöne, große Eier von delikatem Geschmack. Dazu kommt noch ein ganz erheblicher Ertrag an feinen Flaumfedern. Zur Kreuzung und Verbesserung unserer gewöhnlichen Landenten eignet sich die Pekingente von allen am besten und darf somit als Nugente jedermann zur Haltung und Zucht empfohlen werden. —r.

### Frage-Ecke.

#### Antworten.

3. Folgendes Rezept zu **Fruchtkuchenteig** habe ich als sehr gut und billig erprobt: 3 Eier, 150 Gr. Butter, 500 Gr. Mehl, 250 Gr. Zucker, 1 Pat. Backpulver. Sehr ergiebig.

Langjährige Abonnettin.

13. Susanna Müllers „Das fleißige Hausmütterchen“ wendet sich ganz speziell an solche Töchter, die ihre Mütter früh verloren haben und nun den Haushalt für Vater und Geschwister weiter führen sollen. Das Buch ist für ganz einfache ländliche Verhältnisse, wie für besser Situierte gleich treffend verfaßt. Die von Sus. Müller beigegebenen mütterlichen „Briefe“ an eine alleinstehende Tochter sind mit ihrer gesunden, aus warmem Herzen strömenden Lebens- und Weltanschauung schon allein den Preis des Buches wert. Es ist durch jede Buchhandlung zu beziehen. — Auch das von der Gründerin unseres „Frauenheim“ herausgegebene Kochbuch „Gritli in der Küche“ ist sehr empfehlenswert und kostet dabei nur die Hälfte des „Hausmütterchens“. Dieses letztere verbreitet sich eben noch über weitere Gebiete der Hausfrauen-Arbeit und möchte auch seelischer Führer sein. M. J.

14. Strenge Vegetarier essen nie **Gemüse und Obst** zu derselben Mahlzeit, weil die Obstsäure mit dem Gemüse zusammen ungünstige Wirkungen im Organismus erzeugt (vor allem Blähungen), wenn die Gemüse richtig gekocht, d. h. nur gedämpft oder in wenig Wasser abgekocht, das dann zur Saucebereitung benutzt wird. Wenn das Gemüse in möglichst viel Wasser gekocht und dann das Wasser mit den für unseren Körper so wichtigen Nährsalzen in den Kinnstein gegossen wird, können Sie ruhig Gemüse und Obst zusammen essen, es wird Ihnen nichts schaden, aber Sie werden auch keinen Nutzen von dem Gemüse haben. M. H.

15. Ich empfehle Ihnen das kleine Büchlein „Alpenpflanzen“, von Fr. Gastenberg. Zu beziehen in der Samenhandlung E. Mauser, Zürich, zum Preise von Fr. 1.—. Jedenfalls können nur Waldpflanzen (Leberblümchen,

Windröschen, Lungenkraut, Lerchensporn, Sinngrün, Sauerklee, Schlüsselblume etc.) Verwendung finden, wenn die Anlage im Schatten oder Halbschatten von Bäumen liegt. Das Erdreich müßte demjenigen entsprechen, welches diese Pflanzen in der Natur vorfinden (Walderde).

Felsgärten werden gewöhnlich an sonnenigen Stellen angelegt und das zu verwendende Pflanzmaterial sind die heute in Kultur befindlichen Alpenpflanzen. Zu beziehen aus verschiedenen Gartenbau-Geschäften (Wartmann, St. Gallen). J. F.

16. Das Büchlein „Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt“ von Fr. Schwestern Barth, Schleithelm, gibt Ihnen genaue Anleitung zur Bereitung von **Haukäse**. Sie erhalten diese Schrift durch die angegebene Adresse. R.

#### Fragen.

17. In der vorletzten Nummer der Beilage „Die junge Schweizerin“ wird in dem Artikel „Das Entfernen von Flecken“ empfohlen, **fettige Kragen** von wollenen Strickjacken mit warmem Salmiakwasser zu reinigen. Leider ist nicht angegeben, wie viel Salmiakgeist z. B. auf 1 Liter Wasser zu nehmen ist. Welches ist das richtige Verhältnis?

Eine Angstliche.

18. Wie lassen sich **gelbbraune Schuhe**, die im Gebrauch eine hellere, unschöne Farbe angenommen haben, dunkler färben? Ich habe es schon mit dunkelbrauner Schuhcreme versucht, jedoch ohne den gewünschten Erfolg. Für guten Rat wäre dankbar. Else.

19. Wodurch unterscheiden sich die beiden **Back-Apparate** „Wunder“ und „Moderna“ voneinander? Welcher ist eher zu empfehlen für einen einfachen Haushalt? Gritli.

#### Ein fachtechnisches Urteil

In meinem früheren Beruf als **Kochschul-Leiterin** hatte ich hinlänglich Gelegenheit, **Paidol** nach jeder Richtung auszuprobieren. Und zwar erprobte ich dessen Eigenschaften bei Gesunden wie Kranken, bei Erwachsenen und Kindern. Spezielle Vorzüge des **Paidol** sind Leichtverdaulichkeit und großer Nährwert. Weniger bekannt ist die Tatsache, daß es Teigmischungen luftiger macht, selbst bei geringem Zusatz. Bei Teigen, die in Salzwasser gekocht werden (Spähle), trifft dies in gleicher Weise zu wie bei solchen, die auf offenem Feuer gebacken werden (Omeletten).

**Paidol** unterscheidet sich dadurch vorteilhaft von andern Zusatzmehlen, die ebenfalls in der guten Küche Verwendung finden. Zum Binden von Suppen und Saucen ist **Paidol** direkt ideal und entwickelt einen eigenartigen Wohlgeschmack, der wesentlich Butter spart. Frau H. D., frühere Kochschullehrerin.