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

Band: 29 (1922)

Heft: 24

Heft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

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**

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

Nr. 24. XXIX. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich,** 30. Dezember 1922.

Das Dasein ist ein unbekanntes Land,
Vom Lufthauch überweht, vom
Sonnenstrahl umlodert;
Und diese tote Wildnis fordert
Das Leben erst von unsrer Hand.
Wer Dasein nur begehrt, den ruft vergebens
Der laute Stundenschlag zum heiligsten
Gewinn;
Er lebt vom bloßen Pflichtteil seines Lebens
Und gibt die volle Erbschaft hin. Friedge.

□

Die Not unserer Zimmerpflanzen.

(Nachdruck verboten.)

Blumenfreunde klagen so oft über das kümmerliche Gedeihen ihrer Lieblinge. Meist wird dann die schlechte Luft im Zimmer dafür verantwortlich gemacht. Man düngt, man gießt reichlich. Es hilft nichts, die Pflanzen behalten trotzdem ihr ungesundes Äußeres. Es geht ihnen nicht anders wie Großstadtkindern, die eine bleiche Gesichtsfarbe haben, selbst wenn sie gut genährt werden. Wie sie, hungern auch unsere Zimmerpflanzen nach Licht. Die Blumen in den Töpfen sind arme, darbende, bedauernswerte Geschöpfe, die man bei allen guten Absichten gleich dem Vogel im Käfig zu schmerzhafter Qual verdammt. Es nützt nichts, daß man sie dann und wann in die Sonne stellt. Sie schadet nur, weil den zimmergewöhnten Stöcken jede Anpassung an das unmittelbare Licht fehlt.

Der Wiener Botaniker Wiesner, der die Bedeutung des Lichtes für die Pflanzen grundlegend erforscht hat, untersuchte mit Hilfe eines von ihm erfundenen Apparates, des Photometers, auch die Lichtstärke in geschlossenen Räumen. Wie schnell sie vom Fenster aus gegen das Innere abnimmt, ist durch den Augenschein gar nicht zu erkennen, kann aber photometrisch leicht festgestellt werden.

Wiesner bringt dafür ein lehrreiches Beispiel, das allen Blumenfreunden zu denken geben sollte. In einem im vierten Stock gelegenen einfenstrigen Zimmer eines Hauses, dem in der Entfernung von 17 Meter ein gleichfalls vierstöckiges Haus gegenüberstand, betrug an dem hohen, breiten Doppelfenster die Lichtstärke nur den fünften Teil des gesamten Tageslichtes. Setzt man die an dem Fenster herrschende Lichtstärke gleich eins, so betrug in dem Zimmer die Lichtstärke in einer Entfernung von 3 Metern nur $^1/_5$, in einer Entfernung von 6 Metern sogar nur $^1/_{42}$, also nur $^1/_{210}$ des gesamten Tageslichtes. Knapp am Fenster war ein großes Stück des Himmels zu sehen, in Entfernung von 3 Metern nur ein schmaler Streifen. In Entfernung von 6 Metern war vom Himmel nichts mehr zu sehen; es gelangte nur mehr das reflektierte Licht des Daches und der Mauer des gegenüberliegenden Hauses zur Wirkung. Das erklärt auch das rasche Absinken der Lichtstärke.

Auf einer solchen Stufe müssen natürlich alle Pflanzen verkümmern, die nicht eigentliche Schattenpflanzen sind. Solche Schattenpflanzen finden sich hauptsächlich im Walde. Eine der ausgeprägtesten ist der Sauerklee. Er begnügt sich mit 1/70 Lichtstärke. Auch der Adlerfarn ist sehr bescheiden, aber er braucht immerhin 1/60. Aus diesen Zahlen sehen wir, wieviel Entbehrungen den Zimmerpflanzen auferlegt werden, deren Stammeltern oft sogar Steppenpflanzen sind, zum Beispiel Tulpen, also im grellsten Sonnenlichte stehen. Übrigens gibt es Tropenpflanzen, die es in den dämmerigen Urwäldern ihrer Heimat bis zu 1/120 gebracht haben. Aber sie sind Ausnahmen und stellen eine Stufe der Bescheidenheit dar, die wir unseren Pfleglingen nicht zumuten dürfen, wenn wir an ihnen Freude erleben wollen.

Die vorstehenden Ausführungen sollen aber nicht zu der Annahme verleiten, daß der Lichthunger der Pflanzen etwa unbegrenzt sei. Jeder Gärtner weiß, daß seine Blumen im Frühling an warmen, bewölkten Tagen besser als im vollen Sonnenschein gedeihen. Im Kirgisenlande berechnet man im Durchschnitt jährlich 140 wolkenlose Tage. Aber man wäre im Irrtum befangen, wenn man deshalb ein üppiges Pflanzenleben erwarten wollte. Im Gegenteil finden wir dort überwiegend Steppe, und alle Pflanzen sind mit Schutzanpassungen gegen das Licht ausgerüstet, mit Haaren und verdickten Blattflächen, um eine zu rasche Verdunstung der kostbaren Flüssigkeit zu verhindern. Denn dies haben die photometrischen Untersuchungen mit voller Klarheit erwiesen: die Pflanzen fürchten das direkte Sonnenlicht und bemühen sich, es durch die Stellung der Zweige und Blätter in zerstreutes (die Botanik sagt diffuses) überzuleiten. Das diffuse Licht verursacht die leuchtende Atmosphäre oder das Himmelslicht, worunter die Lichtstrahlung des Himmels auch dann zu verstehen ist, wenn er mit Wolken bedeckt ist. Diffuses Licht ist also überall dort vorhanden, wo ein Gegenstand nicht im Sonnenschein steht. Da es laut der meteorologischen Statistik in Mitteleuropa kaum mehr als vierzehn, meist sogar nur zehn völlig wolkenlose Tage im Jahre gibt, zeigt sich auch hierin die Wichtigkeit des zerstreuten Lichtes.

Wenn wir unsere Zimmerpflanzen nicht verkümmern sehen wollen, müssen wir auch sie an der Wohltat des diffusen Lichtes teilnehmen lassen, indem wir sie so nahe als möglich ans Fenster rücken. Müssen wir sie aber in einem mäßig hellen Raume halten, ist es gut, nur Schattenpflanzen zu wählen. Mag doch jeder bedenken, der Pflanzen ins Zimmer verbannt, daß auch sie Lebewesen sind. Darum wollen wir ihnen also die Bedingungen geben, die sie zum Dasein notwendig brauchen. Dann werden sie uns durch frischere Belaubung und reichlichen Blütenflor für die kleine Mühe entschädigen, die uns die geringe Überlegung verursacht, wie wir sie behandeln müssen. Dr. H. F.

□

Warme Vorspeisen.

(Nachdruck verboten.)

Warme Vorspeisen werden bei größeren Mahlzeiten als erste Platte verabreicht, dienen aber auch als Abendplatten. In erster Linie sind da die verschiedenen Käsegerichte zu erwähnen, die sehr beliebt und sehr nahrhaft sind. Dazu gehören Käseschnitten, Käsesoufflées, Käseomeletten, Käsepudding, Fondue, Käsekuchen, Käseröste, Käseklöße, Käseküechli, Käsesalat, Käse mit Mayonnaise. Hier einige Rezepte:

Ramequins: Dünn geschnittene Brotschnitten werden im heißen Fett braun gebacken oder auch im Ofen gebäht. Eine gut ausgestrichene Auflaufform oder kleine Ramequinsförmchen werden damit belegt. Man verrührt 2—3 Eigelb mit 3 Dezil. Rahm oder

Milch, mischt 100 Gramm geriebenen fetten Käse, eine Prise Salz und zuletzt den Eierschnee darunter. Das Ganze wird über die Brotschnitten gegossen und im heißen Ofen gebacken.

Gnoki à la romaine. Man bereitet einen dicken Grießbrei (auf 1/2 Liter Milch ca. 125 Gr. Grieß und eine Prise Salz) und fügt ein Eigelb bei. Die gut durchgekochte Masse wird 1 Cm. dick auf ein nasses Brett gestrichen und erkalten gelassen. Hierauf sticht man kleine runde Plätzchen aus, gibt diese in die ausgestrichene Auflaufform, streut geriebenen Käse darüber, fügt etwas zerlassene Butter hinzu und bäckt das Gericht im heißen Ofen schön hellbraun.

Sehr beliebt sind auch die verschiedenen Eierspeisen. Gefüllte Omeletten: 3 Löffel Mehl werden mit Milch oder Wasser zu einem glatten Teig geklopft, gesalzen, 2—3 Eigelb hinein gerührt und der Eierschnee zuletzt, vor dem Backen, darunter gezogen. Man bäckt die Omelette im rauchheißen Fett nicht zu dick, und bereitet inzwischen aus gehacktem, mit Zwiebeln und Grünem vermischten Fleisch ein Hachée, dem man ein wenig Bratenjus beifügt. Man gibt 2 Löffel davon auf die gebackene Omelette, schlägt die obere Hälfte darüber und richtet sie auf eine erwärmte Platte an. Nach Belieben kann man sie in einer Auflaufform im Ofen warm halten, indem man etwas Milch oder Rahm hinzufügt. Omeletten können auch mit Schinken, mit Nierli, mit Kräutern, mit Champignons, mit Fischresten, mit Spinat, mit Käse gefüllt werden.

Rühreier werden schmackhaft mit Schinken oder Wurst, mit Tomaten oder Champignons, mit Käse.

Eier mit Bechamelsauce: Hart gekochte Eier werden entweder der Länge nach in Viertel oder auch in Scheiben geschnitten und auf einer erwärmten Platte arrangiert, eine Bechamelsauce (weiße Grundsauce mit Milch oder Rahm zubereitet), darüber gegossen und sofort serviert. Zur Abwechslung kann auch zuerst geriebener Käse über die Eier gestreut und dann die Sauce beigefügt werden. Anstatt Bechamel kann auch Tomatensauce oder holländische Sauce zu den Eiern serviert werden.

Setzeier auf Tomaten. Die Tomaten werden in Hälften geschnitten, die Kerne entfernt und kurz in Butter gedämpft, nachdem sie mit Salz und Pfeffer gewürzt wurden. Man bereitet Spiegeleier, salzt sie und sticht sie mit einem Glas schön aus, sodaß um das Gelbe herum noch ein 2 Cm. breiter weißer Rand bleibt, gibt sie auf die Tomaten und bestreut alles mit fein gehacktem Grünem. Um die Platte reicher zu gestalten, können auch dünne Brotschnitten gebacken werden, auf welche man die Tomaten mit den Eiern legt. Oder man gibt in die Mitte der Platte einige Sardinen.

Spiegeleier mit Reis und Tomatensauce, verlorene Eier mit Schinken, oder Champignons, oder auf Tomaten, oder mit Käse bestreut und eine Bechamelsauce darüber, sind sehr beliebt.

Weitere sehr nette Vorgerichte ergeben: Gefüllte Tomaten, gefüllte Gurken, Champignons mit Reis, oder Champignons auf Toast, auch Spargeln, Artischoken, Auberginen, nur mit frischer zerlassener Butter oder einer Sauce bereitet. Pasteten aller Art, kleine Pastetchen mit Bratwurstteigfülle, oder Hirn oder Milke, Schüsselpastete &c.

Timbale mit Maccaroni: Eine gut ausgefettete Puddingform wird mit geriebenem Teig ausgelegt. In die Höhlung kommt zu unterst eine Lage nicht zu weich gekochter Maccaroni, dann fein gehackte, mit Zwiebeln und Grünem vermischte Fleischresten oder nach Belieben auch feingeschnittener Schinken, auf diese wieder eine Lage

Maccaroni, geriebener Käse darüber gestreut, 1—2 zerquirlte Eier oder auch 1—2 Löffel Tomatenpüree darüber gegossen. Der Teig wird gut über den Rand der Form hinausgezogen und ca. 2 Cm. breit darüber hinaus abgeschnitten. Aus dem übrigen Teig wird ein Deckel geformt, gut über den Inhalt ausgebreitet, der vorstehende Rand mittelst Eiweiß darauf gedrückt und der Deckel mit Eigelb bestrichen. Wird im heißen Ofen gebacken und mit Salat oder Tomatensauce serviert.

Ravioli: Es wird ein mittelfester Teig (aus 500 Gr. Mehl, 1 Ei, eine Prise Salz, 2 Dezil. Wasser), dünn ausgewallt, kleine runde Plätzchen ausgestochen, diese mit Eiweiß bestrichen und in die Mitte Spinatmasse gelegt, dann der obere Teil des Plätzchens darüber geschlagen und der Rand mittels Eiweiß fest aufgedrückt. Sie werden in reichlich kochendem Wasser 4—5 Min. gekocht, herausgezogen und in eine gut ausgestrichene Auflaufform angerichtet, mit geriebenem Käse bestreut, eine Tomatensauce darüber gegossen und im Ofen gebacken. Man kann die Ravioli auch in schwimmendem Fett backen.

Spinatmasse: Der fein gehackte Spinat wird in Butter abgeschmolzen, gewürzt, mit geriebenem Weißbrot und fein gehacktem Grünem vermischt. Man gibt etwas Bratenjus dazu, 1—2 Eigelb, mischt alles gut durcheinander und formt kleine Kügelchen. Man kann die Spinatmasse auch mit übriggebliebenem Fleisch vermischen.

Im weitern sind zu erwähnen die verschiedenen Aufläufe mit Fleisch, Geflügel, Wild oder Fisch. Die letztern in verschiedener Art zubereitet. Es sollen dies nur kleine Anregungen sein, deren Ausführung der Hausfrau selbst nach Gutfinden überlassen bleibt und nur zeigen wollen, wie reichhaltig und abwechslungsreich man auch kleinere Essen gestalten kann mit einer kleinen Extraplatte.

Zum Schluß noch ein beliebtes Schweizergericht:

Spaghetti auf Tessinerart: Die Spaghetti werden in reichlich Wasser nicht allzu weich gekocht und auf einem Sieb gut abtropfen gelassen. In einer Bratpfanne werden 1—2 Löffel Butter, je nach Quantum der Spaghetti mehr oder weniger, zergehen gelassen, doch darf sie nicht braun werden, dann gibt man 3—4 Löffel gutes Tomatenpüree hinein, rührt durcheinander, zieht die Spaghetti darunter und mischt alles gut. Zuletzt streut man geriebenen Käse darüber und richtet auf eine erwärmte Platte an.

□

Wintersport und Gesundheit.

(Nachdruck verboten.)

Ein Hauptvorteil, den der Wintersport der Gesundheit bietet, liegt in dem Zwange und in der Möglichkeit, die sportlichen Übungen in gesunder Luft vorzunehmen. Die Reinheit der Höhenluft, d. h. ihr geringer Gehalt an Staubteilchen und Krankheitserregern anderer Art ist garantiert durch das Vorhandensein großer Schneeflächen und das Nichtvorhandensein größerer Städte mit ihren die Luft verunreinigenden Industrieanlagen. Sowie der reichlich fallende Schnee die Luft von mechanisch beigemengten Unreinigkeiten befreit, so werden durch ihn auch viele chemische Verunreinigungen absorbiert. Nadelwälder, die in der Regel im Sportgelände vorhanden sind, bedingen einen gewissen Ozonreichtum der Luft, wie ihn die Ebene meist nicht bietet.

Wenn wir von diesen Vorteilen des Wintersportes im Gebirge sprechen, so denken wir besonders an die Fahrten auf Rodel und Bobsleigh, wohl auch an den Schneeschuhlauf. Ähnliche Vorteile bietet aber auch die Ebene, soweit in ihr ausgedehnte Schneeflächen vorhanden sind. Ein Sportgerät, welches hier in Betracht käme, das aber bei uns noch viel zu wenig bekannt ist, ist

der Rennwolf. — Die jetzt meist übliche Form des Wintersportes auf den überfüllten Eisbahnen unserer Groß- und Mittelstädte bietet außer dem Werte der andauernden körperlichen Bewegung an sich wenig Vorteilhaftes für unsere Gesundheit, da diese Bewegung nicht in reiner Luft vor sich geht. Besser sind die daran, welche den Eislauf auf großen Flächen fern von den Industriegebieten ausüben können.

Die Ausübung des Sportes löst im Sommer infolge unangenehmer Hitze leicht ein Gefühl der Ermüdung aus. Anders wirkt der Wintersport. Die Winterkälte schafft Anregung und Belebung für alle körperliche Tätigkeit, für die Atmung, den Blutumlauf und die Verdauung. Gegenüber aller geistigen Tätigkeit wird ein wohltuender Ausgleich geschaffen, wie ihn körperliche Arbeit allein nicht bieten kann. Besonders nervös veranlagte Geistesarbeiter werden den tiefen, gesunden Schlaf, der sich als Folge vernünftig betriebenen Wintersportes einstellt, als recht wohltuend empfinden; Lebenslust, heitere Stimmung und damit erhöhte Arbeitslust kehren wieder ein.

Die ängstliche Abschließung unseres Körpers vor jedem kalten Lufthauch hat noch nie die Gesundheit gefördert. Berufsleute, die zu viel Aufenthalt und Arbeit in frischer Luft gezwungen sind (Förster, Waldarbeiter und dergl.) weisen eine längere Lebensdauer auf, als Stubenhocker. Sie sollten uns als Beispiel dienen. Esha.

Haushalt.

Behandlung der Teppiche.

Ebensogut wie das bekannte Abbürsten mit feuchten Theeblättern wirkt das Abreiben mit in Benzin getauchtem Wollappen; dies frischt auch die Farben auf. Auch das Abkehren mit Schnee und das Klopfen der verkehrten Seite, während die rechte auf einer Schneefläche liegt, reinigt sehr gut.

Farbenauffrischend (besonders bei Rot) wirkt ein rasches Abreiben mit ganz reinem, in Salzlösung getauchtem Tuch (zwei Eßlöffel Kochsalz auf einen Liter Wasser). Nach dieser Reinigung muß der Teppich, vor dem Auflegen, hängend völlig getrocknet werden.

Vor jeder feuchten Reinigung muß der Teppich durch Klopfen und Bürsten vom Staub befreit werden.

Das oft gesehene Ausfransen der Kanten von Bettvorlagen rührt von der üblen Gewohnheit her, diese stets während des täglichen Ausschüttelns und Klopfens mit festem Griff zu halten, statt auch die kleinsten Teppiche nur hängend zu klopfen. J. L.

Um Bronzebeschläge zu reinigen,

kocht man sie in gewöhnlicher Seifensiederlauge, bürstet sie, spült sie mit Wasser und rollt sie durch Kleie oder Sägespäne.

Um Schmucksachen,

die unansehnlich geworden sind, den Glanz wiederzugeben, genügt es in den meisten Fällen, sie in kochendes Wasser zu legen, dem man zuvor etwas Salmiak beigemischt hat. Durchsichtig gefaßte Diamanten reinigt man, indem man sie mit der rauhen Seite eines Stückchen feinen Leders vorsichtig abreibt. Man kann auch die Schmuck-Gegenstände in ein wenig reinen Spiritus (70prozentig) legen und sie darin mit einem weichen Bürstchen sanft ausbürsten und mit einem feinen Leinenläppchen trocknen.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: † Pilzsuppe, † Kartoffelpastete mit Fleischfüllung, † Schwarzwurzeln, † Feines Orangen-Dessert.

Montag (Neujahrstag): † Suppe mit gebakkenen Erbsen, † Rehrücken, † Gedämpfte Kastanien, Rotkraut, † Vacherin.

Dienstag: Luftsuppe, Pilz-Ragout, * Erbsenbrei, Sauerkraut, Halbäpfel.

Mittwoch: Erbsensuppe (vom übriggebliebenen Erbsenbrei), Schweins-Bratwürstchen, Risotto, † Endiviensalat auf französische Art.

Donnerstag: * Hafermehlsuppe, * Blumenkohl auf Piemonteser Art, Fleischbrühkartoffeln, Apfelscharlotte.

Freitag: Braune Kartoffelsuppe, * Heringssalat, Makkaroni au gratin mit Tomatensauce, Früchte.

Samstag: Julienne-Suppe, Kutteln auf ital. Art, Kartoffelstock, Selleriesalat.

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

Koch-Rezepte.

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

Hafermehlsuppe für Kranke.

4 Eßlöffel voll feines Hafermehl werden mit etwas Wasser oder Milch zu einem ganz dünnen, glatten Teiglein gerührt. Dieses wird dann langsam in zirka 2 Liter kochende Fleisch- oder Knochenbrühe eingerührt und hierauf 20 Min. bis eine halbe Stunde unter öfterem Umrühren aufgekocht, dann über mit Rahm zerklopftes Eigelb angerichtet und serviert. Senn, „100 Suppenrezepte".

Sulzrippchen.

1½ Kilo Schweinefleisch, Kotelettenstück, 3 Deziliter Wasser, 1 Deziliter weißen Essig, 1 Lorbeerblatt, 1 Zwiebel, 4 Pfefferkörner, 4 Nelken, Karotte, Salz, 50 Gr. weiße Gelatine. Die Rippchen werden schön zugestutzt, geklopft und wieder in die ursprüngliche Form gebracht, dann in der Flüssigkeit mit den Gewürzen, welche zuerst siedend gemacht worden, zugedeckt weich geschmort. Nun legt man die Rippchen auf die zum auftragen bestimmte Platte so, daß noch ein breiter Rand ringsum bleibt und richtet die Knochen aufwärts nach innen. Man passiert nun die Sauce, gibt die in warmem Wasser aufgelöste Gelatine hinein und gießt alles über die Rippchen. Den Rand garniert man vorher mit Scheiben von Salzgurken, Randen, Karotten, Cornichons, so daß diese auch von der Sulz bedeckt werden.

Heringssalat.

2 Salzheringe, 2 Äpfel, 6 Kartoffeln, 60 bis 100 Gr. kalter Braten, 1 Salzgurke, 1—2 Randen, Zwiebel, Salz, Pfeffer, 1 Teelöffel Senf, 1 Pr. Zucker, 4 Lfl. Öl, einige Lfl. Essig, 1 Dezil. saurer Rahm. Die Heringe werden einige Stunden gewässert, enthäutet, entgrätet und in Würfelchen geschnitten. Ebenso schneidet man die rohen Äpfel, die gekochten Kartoffeln, den Braten, am besten Kalbfleisch, die Gurke und die gekochten Randen. Alle diese Zutaten werden einige Stunden mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer oder einige Tage mit Essig- und Salzwasser bedeckt, mariniert. Kurz vor dem Gebrauch läßt man den Salat auf einem Sieb gut abtropfen, mischt ihn dann mit Öl, Rahm, Gewürzen und schmeckt ihn kräftig ab. Man fügt auch gerne die durch ein Sieb gestrichene Heringsmilch dazu. Der Heringssalat wird bergartig angerichtet und die ganze Oberfläche felderweise bedeckt mit gehacktem Eigelb, Eiweiß, Randen, Gurken und Kapern. Die Garnitur muß sehr exakt ausgeführt sein und wird durch Petersilie, Zitronen, Eier, Oliven etc. vervollständigt.

Erbsenbrei.

Gelbe oder grüne halbe Erbsen werden gut gewaschen und dann über Nacht in lauwarmes Wasser nebst ganz wenig Soda eingeweicht. Am andern Morgen setzt man sie im gleichen Wasser aufs Feuer. Sind sie dann nach etwa 2 Stunden weich, preßt man sie durch ein Sieb und gibt sie mit ziemlich viel Butter nochmals aufs Feuer. Wenn nötig gibt man noch Wasser und Milch nach und zuletzt das nötige Salz und etwas Muskatnuß. Kurz vor dem Anrichten fügt man ein Mehlteiglein von etwas Mehl und Milch bei. Auf dem Erbsenbrei schmecken geröstete Brosamen oder Zwiebeln recht gut.

A. Bircher, „Diätetische Speisezettel".

Blumenkohl auf Piemonteser Art.

1 mittelgroßer Blumenkohl, Salzwasser — 30 Gr. Parmesankäse, Petersilie, 2 Lfl. Brösmeli, 1 hartgekochtes Ei, 30 Gr. Butter. Der weichgekochte Blumenkohl wird sorgfältig auf eine warme Platte gegeben. Man bestreut ihn mit Käse, feingewiegter Petersilie, Brösmeli und gehacktem Ei. Das Gericht wird mit brauner Butter abgeschmelzt.

Charlotte russe.

Für 6—8 Personen. 200 Gr. Löffelbiskuits, 2 Portionen gesulzte oder kalt gerührte Creme bavaroise, oder je 1 Portion von 2 verschiedenen Sorten. Auf eine mit Tortenpapier belegte Platte stellt man einen passend großen Ring, der von einer Springform, im Notfalle auch aus Karton sein kann. Am innern Rand des Ringes stellt man zurechtgeschnittene Löffelbiskuits auf, so eng, daß kein Zwischenraum entsteht. Der Boden wird auch dicht mit Biskuits belegt. Dann füllt man 2—3 verschiedene gesulzte oder kalt gerührte Cremen ein, aber so, daß immer die eine Sorte fest sein muß, bevor eine andere darauf kommt. Beim Einfüllen hat man darauf zu achten, daß man den Ring auf die Platte drückt, weil er sich sonst leicht heben und die Crème ausfließen würde. — Man läßt die Charlotte russe einige Stunden an der Kälte stehen, entfernt dann den Ring und verziert die Speise mit Früchten, Biskuits, Schlagrahm.

Aus
„Kochbuch der Koch- u. Haushaltungsschule Winterthur."

Warmer Eierpunsch.

Zwei ganze Eier und 4 Eigelb werden mit 300 Gr. Staubzucker schaumig gerührt, der Saft von 4 Zitronen, ½ Liter Meilener alkoholfreien Weißwein und ½ Liter Wasser langsam unter stetem Schlagen zugegossen. Man rührt beständig, bis der Punsch in die Höhe steigt. Er ist warm zu servieren. R.

Eierzöpfe.

30 Gr. Hefe werden in einer Tasse lauwarmer Milch aufgelöst; in einer Schüssel werden 500 Gr. Mehl erwärmt, dann 2 Löffel voll gestoßener Zucker, ein halbes Kaffeelöffelchen Salz, 5 gewärmte Eier, 200 Gr. zerlassene Butter mit der aufgelösten Hefe zu einem Teig verarbeitet und bis zum Aufgehen an die Wärme gestellt. Hernach werden Zöpfe daraus geflochten, mit Ei bestrichen und bei guter Hitze im Ofen gebacken.

Lebkuchen.

500 Gr. Zucker werden in der trockenen Pfanne schwach gelb geröstet, mit einem Glas Wasser oder Milch aufgelöst, 1 Kilo Bienenhonig hinein gegeben und aufgekocht. Dann werden 3 Kaffeelöffel Zimt, 2 Kaffeelöffel Anis, 1 Kaffeelöffel gestoßene Gewürznelken, 2 Löffel aufgelöste Pottasche, nach Belieben 250 Gr. gehackte Nußkerne und so viel gewöhnliches Backmehl hinein gerührt, bis der Teig in runde Stücke geformt werden kann. Je weniger man im Teig knetet, je luftiger und besser wird er. Diese Kuchen werden in mäßiger Hitze (nach dem Brot) im Ofen gebacken und dann noch warm mit Honig oder Zuckerwasser bestrichen.

„Bürgerl. Küche" von Frau Wyder.

Gesundheitspflege.

Die Zitrone.

Zu den nützlichsten und heilsamsten Früchten gehört die Zitrone, die gegen die meisten Krankheiten ein Schutz- und Heilmittel ist. Gegen jede Nasen- und Halskrankheit, wie chronisches Halsleiden, Diphtherie, irgendwelche Verschleimung, Nasengeschwüre usw. ist sie von ausgezeichneter Wirkung, da sie nicht nur eine weitere Verbreitung der Krankheit verhütet, sondern auch deren Keim zerstört. Reiner, frischer Zitronensaft während des Stockschnupfens mehrere Male des Tages eingezogen, heilt das Übel in kurzer Zeit. Unübertrefflich aber ist der aus Zitronen gepreßte Saft gegen Mundfäule, schlechte Zähne, überhaupt gegen Mundkrankheiten. Daher sollte verdünnter Zitronensaft zum Ausspülen allgemein angewandt werden. Bindet man ein Stück Zitrone auf eine Warze, so wird sie bald vernichtet sein; dieselbe Wirkung wird bei Hühneraugen, Flechten und Frostbeulen erzielt. Wäscht man mit verdünntem Zitronensaft zeitweilig die Kopfhaut, so verhindert man den Haarausfall, hält die Schuppenbildung zurück und fördert den Haarwuchs.

B. P.

□

Kinderpflege und -Erziehung.

Erkältungsgefahr beim Winterspiel im Freien.

Schnee und Kälte ziehen unsere Jugend fast gewaltsam ins Freie zur Betätigung beim Schlittschuhlauf, beim Schlittenfahren, und wo angängig, auch beim Skisport. Mit blitzenden Augen und roten, frischen Wangen sieht man sie allenthalben umhertollen, denn ist weder zu der einen oder der anderen der angeführten Winterbelustigungen Gelegenheit, so begnügen sie sich auch mit dem Schlitteln auf einer schnell geglätteten Bahn. So sehr ihnen nun auch jede vernünftige Mutter den Aufenthalt in frischer, staubreiner Winterluft gönnen wird, sollte sie ihnen noch einige wichtige Verhaltungsmaßregeln mit auf den Weg geben, damit sie vor Erkältung geschützt sind. Diese sollten kurz gefaßt in jedem Falle lauten:

Bleib nicht längere Zeit ruhig stehen, wenn du dich erhitzt hast.

Stelle dich nicht in scharfen Zug, wenn du am Kopf oder Hals durch starke Anstrengung feucht geworden bist.

Gehe zu Fuß nach Hause, wenn du lange dem Schlittschuh- oder Schlittensport dich hingegeben hast.

Halte stets den Mund geschlossen, besonders dann, wenn du dich atemlos gelaufen hast, und setze dich niemals, selbst bei größter Ermüdung, zum Ausruhen im Freien nieder.

Dr. Sch.

Gartenbau und Blumenkultur.

Die Durchwinterung der Kakteen

ist gleich ihrer ganzen Kultur sehr einfach. Jeder absolut frostfreie, trockene, helle Raum kann als Kakteen-Überwinterungslokal dienen. In den meisten Fällen werden die Pflanzen allerdings auch im Winter zur Dekoration benützt, man stellt sie auf das Fenstersims. Das Verderblichste für alle nicht blühenden Kakteen während der Winterszeit ist die Nässe; sie müssen also vor jeder übermäßigen Feuchtigkeit sorgsam bewahrt bleiben, dagegen soll den Pflanzen auch während des Winters möglichst viel frische Luft zugeführt werden. Das Gießen wird auf das allernotwendigste eingeschränkt und nur gerade so viel Wasser verabreicht, daß die Pflanzen nicht welken, sondern leidlich frisch bleiben.

Je näher das Frühjahr heranrückt und je wärmer die Sonne durch das Fenster scheint, je größer wird das Bedürfnis nach Wasser und es werden die Gaben allmählich vermehrt.

Den im Winter blühenden Kakteen, von welchen namentlich die Epiphyllum zu erwähnen sind, muß natürlicherweise hinreichend Wasser verabfolgt werden; dasselbe sollte stets etwas wärmer sein als die Temperatur der Luft des Lokals, in welchem sich die Pflanzen befinden. „Pflanzenfreund".

Tierzucht.

Der Weihnachtsbaum und unsere Vögel.

Ist das Weihnachtsfest vorüber und hat das neue Jahr seinen Einzug gehalten, so kommt in sehr vielen Familien der Tag heran, da der Weihnachtsbaum seines Schmuckes entledigt und aus dem Zimmer entfernt wird. Meistens wird er verbrannt; es kann aber eine bessere Verwendung dafür gefunden werden. Man bringe den Baum in den Garten, in den Hof oder auf den Balkon und überlasse ihn jetzt der Vogelwelt, die in der Zeit, da alles mit Schnee bedeckt ist, sehr oft bittere Not leiden muß. Ein Stück Speckschwarte, ein Knochen, Nußkerne, Äpfel u. dergl. an die Zweige des Baumes gehängt oder gemischtes Vogelfutter auf den Boden eines geschützt hängenden Brettchens ausgestreut, bieten den kleinen gefiederten Sängern willkommene Nahrung. Wer den Baum auf den Balkon gestellt hat, wird sich davon überzeugen können, wie schnell sich die Tierchen an diesen Futterplatz gewöhnen.

Damit man die dreisten Spatzen, die mit allerlei Nahrung vorlieb nehmen, ein wenig von der Futterstelle fern hält, ist es ratsam, alles Futter, das angehängt werden kann, an dem Baume festzubinden. Spatzen sind nicht gewöhnt, das Futter, das frei schwebend angebracht ist, festzuhalten, dagegen bringen das Meisen und viele andere Arten Singvögel sehr leicht fertig.

Der Weihnachtsbaum bietet den Tierchen außerdem noch Schutz vor kalten Winden und Schneestürmen. Niemand sollte es daher unterlassen, ihn den gefiederten Sängern für den Winter zu schenken. Die Kinder werden ihre Freude an den täglichen Gästen haben, die Liebe zur Kreatur wird auf diesem Wege in ihnen geweckt und großgezogen. M. T.

Frage-Ecke.

Antworten.

84. In der Beantwortung dieser Frage sollte es Seite 176, Spalte 2, Zeile 4, von oben heißen: Im weiten Umkreis um die **Wurmöffnung** — nicht um die Türöffnung — ist Karbolsäure zu träufeln. H.

91. Ein Rezept für **Lebkuchen** erscheint unter den Rezepten der vorliegenden Nummer. Die Redaktion.

92. Anleitung zur praktischen Verwendung des **Weihnachtsbaumes** finden Sie unter Rubrik Tierzucht. Die Redaktion.

93. Einen Spiritusherd können Sie jedenfalls am besten im Zimmer brauchen, da er am wenigsten riecht, weniger als Petrol. Ob der Petrolvergaser auch für das Kochen im Zimmer zu empfehlen sei, kann ich Ihnen nicht aus eigener Erfahrung sagen. Das Allereinfachste wäre doch der elektrische **Apparat**. Sie könnten dann nach dem Kochen sofort noch Wasser wärmen und dabei den Strom gut ausnutzen. Brauchen Sie das Wasser nicht sofort, so stellen Sie es zum warmhalten in die Kochkiste. L.

94. Man empfiehlt die südwestliche **Zimmerlage** als die angenehmste. E.

95. Ihre Frage wird durch den Setzerstreik wohl etwas zu spät eingerückt worden sein, und man wird Ihnen schwerlich noch mit sehr guten Räten dienen können. Es werden in Zürich sehr feine **Leckerli** gebacken, die Ihnen gewiß auch munden würden. Wenden Sie sich zum Bezug an die Konditorei Scheuble, Zürich 1, Uraniastr. 6. Ein sehr gutes Waadtländer-Bretzel-Fabrikat habe ich kürzlich bezogen und kann Ihnen auf Wunsch die Bezugsquelle direkt nennen. Im übrigen studieren Sie fleißig den Inseratenteil, der Ihnen gewiß auf die Spur hilft. C. in Z.

95. Ganz gutes **Weihnachtsgebäck**, wie Mailänderli, Brunsli, Anisguteli, Leckerli etc. beziehen Sie in I. Qualität bei Herrn Stauber, Sohn, Spalen 8, Basel. Frau L. in Th.

95. Als vorteilhafte Bezugsquelle für verschiedenes **Weihnachtsbackwerk** nach besten Privat-Rezepten kann ich Ihnen Frau Zuberbühler, Grießstraße, Herisau, empfehlen. Bestellungen werden das ganze Jahr sorgfältig ausgeführt. M. S.

Fragen.

96. Welche Holzart ist am meisten zu empfehlen für eine **Aussteuer**, die voraussichtlich einige Generationen aushalten soll? Kommt es nicht mehr auf die solide Machart an als auf das Holz? Natürlich kann nur Hartholz in Frage kommen. A.

97. Kennt eine Hausfrau das genaue Rezept zu **Schwartenrollen?** Ich aß vor vielen Jahren ein solches Gericht (wie Fleischvögel aufgerollte Speckschwarten, die man in der Erbssuppe weich kochte). Mir fehlt aber eine genaue Anleitung dazu. Weiß jemand Rat? Hausfrau.

98. Wie können **Gegenstände** (Schalen, Körbchen, Aschenbecher) **aus Messing** gereinigt werden? Alle Messingsachen haben nach kurzem Gebrauch Flecken erhalten. M. S.