# Koch- & Haushaltungsschule : hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung

Objekttyp: **Appendix**

Zeitschrift: **Schweizer Frauen-Zeitung : Blätter für den häuslichen Kreis**

Band (Jahr): **28 (1906)**

Heft 39

PDF erstellt am: **31.05.2024**

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

# Koch- & Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Erscheint am ersten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen | Nr. 10 | Oktober 1906

## Die Gewürze unserer Speisen.

Man kann noch immer nicht sagen, daß der Gebrauch von Gewürzen in unserer täglichen Kost eine vollständige chemische und physiologische Aufklärung gefunden hat, aber es ist bekannt genug, daß sie in vielen Fällen als wesentliche Bestandteile unserer Speisen betrachtet werden und diese Schätzung auch verdienen, weil sie mehr oder weniger geschmacklose Nahrungsmittel dem Gaumen angenehm machen und, was noch wichtiger ist, auch die Verdauung fördern, indem sie die Schleimhäute des Mundes und des Magens zu verstärkter Ausscheidung von Säften anregen. Es kann nicht oft genug wiederholt werden, daß der Wohlgeschmack der Speisen unzweifelhaft eine wesentliche Vorbedingung für eine Verdauung ist.

Anderseits ist es nicht ganz klar, warum jemand beispielsweise zu Schweine- oder Rindfleisch Senf nehmen muß, zu Hammelfleisch aber nicht. Salat oder Hummer muß mit Essig genommen werden, dagegen Fleisch wieder nicht. Im allgemeinen indes möchte es scheinen, daß Gewürze für die Nahrungsmittel ausgewählt werden, die weniger leicht verdaulich sind. Hammelfleisch ist beispielsweise verdaulicher als Rind- oder Schweinefleisch, und vielleicht aus diesem Grunde nimmt man zu letzterem gewöhnlich Senf. Der Essig wiederum wirkt erweichend auf die harten Fasern von Fleisch- und Pflanzenstoffen, daher macht er vermutlich solche Speisen, wie Krabben, Hummern, Lachs, Salate und Schmorkohl weniger zäh und somit leichter verdaulich. Auch der Essig in Saucen hat wohl einen ähnlichen Zweck.

In der Regel besteht der Gehalt an löslichen oder Auszugstoffen in einem Nahrungsmittel in direkter Beziehung zu seiner Verdaulichkeit und zu seinem Nährwert, nicht aber sind die Auszugstoffe an sich nahrhaft, sondern nur appetitanregend und förderlich für die Ausscheidung der Verdauungssäfte. Für einen Menschen mit starkem

Appetit ist die Gegenwart solcher geschmackreizender Bestandteile und die Benützung von Gewürzen wahrscheinlich ganz überflüssig. Brot, Käse und Bier bilden eine höchst befriedigende Mahlzeit nach einer tüchtigen Arbeit in freier Luft. Wer aber eine sitzende Lebensweise führt, bezeigt gewöhnlich weniger Lust für ein so einfaches Mahl. Hunger ist immer das beste Gewürz; wo er aber fehlt, da muß die Eßlust wohl besonders herbeigelockt werden, und darin liegt die eigentliche Bedeutung der Saucen, Gewürze und anderer Hülfsmittel.

Der übermäßige Gebrauch von Gewürzen ist aber sicher vom Uebel. Der starke Genuß von Essig führt zu Blutarmut und beeinflußt auch einen gichtischen Zustand ungünstig. Eitle Frauen nehmen zuweilen Essig, um eine bleiche, also interessante Gesichtsfarbe zu erhalten. Eine besondere Vorliebe für Pfeffer oder Senf muß zu einer Ueberreizung der Verdauungsorgane führen.

Das gemeinste aller Gewürze ist das Salz, doch ist der Mensch unter allen Wesen der Erde eigentlich das einzige, das es in mehr oder weniger reinem Zustande zu sich nimmt. Salz ist ohnehin in den meisten Nahrungsmitteln enthalten, aber der Mensch hat kein Genüge daran, sondern muß seine Speisen noch besonders salzen. Sicher spielt das Salz für den Körper eine größere Rolle als irgend ein anderes Gewürz, weil es lösende Kräfte besitzt und außerdem den Geschmack der Speisen heraustreten läßt, die Aufnahme der Eiweißkörper erleichtert und den Stoffwechsel der Gewebe anregt. Wenn das Salz und andere Gewürze gänzlich von unserem Tische verbannt werden würden, so würden die Freuden des Mahles ohne Zweifel wesentlich beeinträchtigt werden.

Wenn auch niemand ihrem übermäßigen Gebrauch das Wort reden wird, so muß doch auch noch berücksichtigt werden, daß die meisten Gewürze eine keimtötende Wirkung ausüben und dadurch der gesundheitsschädlichen Gährung in den Nährstoffen entgegenarbeiten.

---

# Rezepte.

## Erprobt und gut befunden.

**Gebackene Erbsensuppe.** Zu 1/2 Liter Milch und 65 Gr. kochend heißer Butter rührt man 125 Gramm Mehl ein und rührt den Teig auf dem Feuer glatt ab, bis er sich vom Geschirr leicht loslöst, worauf drei Eigelb und drei ganze Eier nebst Salz zugerührt werden. Dieser Teig wird durch einen Durchschlag in heißes Schmalz eingerührt, um, wenn schön gelb gebacken und auf einem Tuch abgelaufen, in heißer Fleischbrühe zu Tisch gegeben zu werden.

**Fleischklößchen in Suppen und Ragouts.** Man kauft für 20 bis 25 Cts. gehacktes Schweinefleisch, fügt zwei kalte, geriebene Kartoffeln hinzu, ein Eßlöffel voll geriebene Semmel, Salz, Pfeffer, pulverisiertes Basilikum und, wenn man es liebt, 1/4 Teelöffel voll feingehackte Zwiebel. Ein Ei dazu gegeben, schadet auch nichts. Man formt runde Bällchen davon und kocht sie in Fleischbrühe oder Salzwasser, bis dieselben nach oben kommen.

*

**Hase am Spieß gebraten.** Man nimmt zum Braten den Rücken und die hinteren Schenkel. Das Fleisch, wenn abgezogen und vorgerichtet, wird gespickt, ringsum mit Oel bestrichen und am Spieß eine Stunde gebraten, während man es öfter mit gesalzener Butter begießt. Unterdessen wird ein Stück fetter, frischer Speck, mit einem Sträußchen Petersilie fein gehackt, die Leber und das Hirn des Hasen fein zerdrückt darunter gemischt, alles zusammen in Butter gedünstet, mit einem Glas Weißwein abgelöscht, mit dem Hasenblut verbunden und in einer Saucière zum Hasenbraten serviert.

*

**Hammelkopf mit Petrsileiensauce.** Zwei auseinandergespaltene Hammelköpfe werden gewaschen und wie Rindfleisch mit Salz und Suppengrünem gekocht. Unterdessen wird eine Buttersauce ausgekocht und mit zwei Eigelb abgezogen, worauf man gehackte Petersilie unter die Sauce mischt. Die Zunge wird aus den Köpfen ausgelöst. Sobald die beiden Zungen weich sind, werden sie abgezogen. Das Hirn wird gleichfalls herausgenommen und dann warmgestellt. Die Köpfe werden nun ausgebeint, zum mindesten entfernt man die großen Knochen. Nun werden die Köpfe in zerquierlten Eiern und Semmelbröseln umgewendet und im Ofen mit übergossenem Fett oder Butter braungelb gebraten. Man gibt sie mit der Zunge und dem Hirn auf die Platte und putzt sie mit Zitronenscheiben und Petersilie aus.

*

**Pichelsteiner Gulasch.** Eineinhalb bis zwei Pfund schönes Rindfleisch von der Lende, oder ein halbes Pfund davon sowie ein halbes Pfund Kalb- und ein halbes Pfund mageres Schweinefleisch werden in gleichmäßige kleine Würfel geschnitten und, mit Salz und Pfeffer bestreut, in eine mit Rindermark dick bestrichene Kasserolle gegeben. Hierzu gibt man noch reichlich halb so viel rohe Kartoffelwürfel sowie etwas feingeschnittene Zwiebel und gelbe Rüben. Nun gießt man etwas Fleischbrühe oder Wasser dazu und läßt alles zusammen gut verschlossen 30 bis 40 Minuten dämpfen. Das Gulasch muß hierauf sofort serviert werden.

**Fleischschnitten.** Brötchen werden in ein Centimeter dicke Scheiben geschnitten, diese in heißer Butter resp. in Backfett goldgelb gebacken, abgetropft und rasch durch bereit stehende, siedende Fleischbrühe gezogen. Dann gibt man auf die Schnitten von einem vorher bereiteten und mit einigen Tropfen „Maggis Suppenwürze" gekräftigten Fleischgehack und serviert sie möglichst heiß mit saftigem Gemüse oder Salat.

*

**Haché.** Zu abgesottenen Kartoffeln sehr gut schmeckend. Uebrig gebliebenes Suppenfleisch oder Braten wird fein gewiegt, Butter heiß gemacht und etwas Mehl und Zwiebel fein geschnitten, hell geröstet, dann mit Fleischbrühe abgelöscht. Das Fleisch, etwas Salz, Muskat, eine fein gewiegte Zitronenschale, der Saft einer Zitrone, sowie etwas Essig nach Belieben hinzugethan, dieses bei tüchtigem Umrühren zu einem dicklichen Brei gut aufkochen lassen, dann angerichtet.

*

**Kalbsmilk mit Steinpilzen.** Zwei von der Gurgel und Haut befreite Milken (Brieslein) werden, sobald sie gut ausgewässert sind, einmal aufgekocht, sodann in wenig Fleischbrühe mit Gemüse etwa 15 bis 20 Minuten gekocht und zur Seite warmgestellt. Die Brühe rührt man mit einer weißen Mehlschwitze zu einer Sauce aus, schmeckt sie mit Zitronensaft ab, zieht sie mit zwei Eigelb ab, streicht sie durch ein Sieb über die in Stücke geschnittenen Kalbsmilken, unter die man eine Handvoll eingelegter Steinpilze mischt. Das Ganze wird nun rasch aufgekocht und auf einer Schüssel angerichtet. Ein Rand von Blätterteigscheibchen oder dreieck geschnittene und gebackene Brotkroutons ergeben einen hübschen Ausputz der Schüssel, die mit gehackter Petersilie bestreut zu Tisch gegeben wird.

*

**Gebackene Kartoffeln mit Fischresten.** Bereitungszeit 1¼ Stunden. Für 6 Personen. Zuthaten: ½ Kilo Kartoffeln, 250 Gramm Reste von beliebigem Fisch, 100 Gramm Butter, ein kleiner Löffel Salz, 1 Prise gestoßener weißer Pfeffer, 30 Gramm geriebener Parmesankäse, 1 geriebene Zwiebel, ein gutes ⅛ Liter Wasser, worin 10 Gramm Liebigs Fleisch-Extrakt aufgelöst. — Die Kartoffeln werden gekocht, noch heiß schnell geschält und in Scheiben geschnitten. Die Zwiebel wird gerieben und in etwas Butter weich und heiß gedünstet. Dann streicht man eine Mehlspeisenform mit Butter aus, legt die Kartoffelscheiben und die in nicht zu große Stücke zerpflückten Fischreste lagenweise in die Form, verteilt dabei die gedünstete Zwiebel, die Butter und den gestoßenen Pfeffer gleichmäßig darunter, gießt die Bouillon aus Liebigs Fleisch-Extrakt darüber, bestreut die oberste Lage mit geriebenem Parmesan-

käse, träufelt noch ein wenig Butter auf und schiebt die Speise 3/4 Stunden in einen mäßig heißen Ofen.

*

**Uebrig gebliebenes Fleisch gut zu verwenden.** Eine fein gewiegte Zwiebel dämpft man mit einigen Kapern in Butter einige Minuten lang und fügt dann eine Prise Mehl (zum Binden der Sauce) bei, läßt es anziehen und löscht mit Bratensauce oder guter Fleischbrühe ab. Läßt eine Viertelstunde kochen, nachher koche man die in beliebige Scheiben geschnittenen Fleischreste 10—15 Minuten mit. Beim Anrichten ordnet man die Schnitten auf eine erwärmte Platte. Ein Eigelb verrührt man mit einem Kaffeelöffel voll Essig und rührt es alsdann sehr schnell in die vom Feuer entfernte Sauce, gießt diese über das Fleisch und serviert sofort. Wer es liebt, kann auch einige in Scheiben geschnittene Cornichons beifügen.

*

**Raie mit süßer Butter.** Der Fisch darf weder zu frisch noch zu abgelegen sein und soll schön weiß und fest aussehen. Er wird dann ausgenommen, von Kopf und Schwanz befreit, durch mehrere Wasser gereinigt, d. h. am besten gebürstet und in zwei Teile oder in Tranchen geschnitten. Dann läßt man dieselben im Fischsud, der aus Essig, Wasser, Salz, weißen Pfefferkörnern, etwas Thymian, ein Rübchen und ein Lorbeerblatt besteht und nur ganz schwach kochen darf, wenige Minuten ziehen. Wenn sie gar sind, zieht man mit dem Messerrücken die Haut auf beiden Seiten ab, tropft den Fisch gut ab, richtet ihn an, bestreut ihn mit Salz und nach Belieben einer kleinen Prise Pfeffer und übergießt ihn mit frischer Butter, die man im Wasserbad flüssig gemacht und mit Zitronensaft und wenig Tropfen „Maggis Suppenwürze" gekräftigt hat.

*

**Kräftige, braune Rheinwein-Sauce zu Steinbutt oder gespicktem Saudart.** Bereitungszeit 3/4—1 Stunde. Für 5 Personen. Zuthaten: 3/8 Liter Rhein- oder Moselwein, Gewürz, 2 Eßlöffel Zitronensaft, 19 Gramm Liebigs Fleisch-Extrakt, aufgelöst in 3 Eßlöffel Wasser, 2 Eigelb, 250 Gramm Steinpilze oder Champignons, 45 Gramm Butter, 30 Gramm Mehl, Salz. 3/8 Liter Rhein- oder Moselwein werden mit 1/2 Lorbeerblatt, 6 Pfefferkörnern 10 Minuten gekocht; man röstet 45 Gramm Butter und 30 Gramm Mehl gelblich, gießt den durch ein Sieb gegossenen Rheinwein unter Rühren in das Röstmehl, sowie das aufgelöste Liebigs Fleisch-Extrakt, läßt die Sauce 2 Minuten kochen, schmeckt sie mit dem Zitronensaft und Salz ab, legiert sie mit 2 Eigelb und gibt dann die vorher warm gestellten Büchsen Steinpilze oder Champignons hinzu. Die Sauce muß mäßig sämig sein.

**Geschmorter Weißkohl.** Nachdem man die Blätter des Weißkohls abgelöst hat, werden sie blanchiert und in kaltem Wasser abgeschwenkt. Sodann schichtet man sie zu kleinen Haufen aufeinander, legt diese auf ein Tuch, das man zusammendreht, damit alles Wasser auslaufen kann und sich eine kleine runde Kugel bildet, die in einer Kasserolle auf Butter aneinandergefügt wird, sodann mit kleingeschnittenem Speck mit Gemüse und einigen Löffeln Fleischbrühe im Ofen langsam 1½ bis 2 Stunden geschmort und hernach noch glasiert wird, ehe man sie zu Tisch geben kann.

*

**Gefüllte Cakes.** 400 Gramm Butter werden geschmolzen und mit 400 Gramm Zucker, 1 Kilo Mehl und 0,1 Liter Arrak verrührt. Von dem Teige werden dünne Platten ausgerollt, von denen man mit einem Glase runde Kuchen absticht. Diese werden dann einzeln mit folgender Füllung belegt. Am besten stellt man die Füllung schon einen Tag vor der Bereitung der Cakes her, damit sie gut durchzieht: 250 Gramm Butter wird zu Rahm gerührt und mit 250 Gramm feingewiegter, kandierter Orangenschale, 500 Gramm gequellten Korinthen, 15 Gramm feingestoßenem Zimmet und ebenso viel feingestoßenem Neugewürz vermischt. Ist nun ein Cake mit dieser Füllung belegt, so deckt man einen zweiten, auf der Berührungsfläche mit Eiweiß bestrichen, darauf, drückt ihn auf dem unteren gut fest, glasiert die Oberseite mit Eiweißschnee und Zucker und bäckt die Cakes eine Viertelstunde in nicht zu scharfer Hitze.

*

**Anisbrötli.** 500 Gramm Zucker wird mit 3 Eiern und etwas Citronenschale und Anis eine Stunde gerührt. Dann mengt man Mehl darunter, bis der Teig beim Aufsetzen noch ein wenig zerläuft. Nun setzt man mit einem Kaffeelöffel kleine Häufchen auf ein mit Butter bestrichenes Blech, läßt sie über Nacht stehen und bäckt sie in mäßiger Hitze.

*

**Gefüllte Linzer Torte.** 250 Gramm Mehl, 250 Gramm süße und 30 Gramm bittere geriebene oder gestoßene Mandeln, 250 Gr. Zucker, 200 Gramm frische Butter, zwei rohe Eier und drei hartgekochte, durchpassierte Eidotter, die kleingeschnittene Schale einer Citrone und zwei Eßlöffel feiner Rum werden zu einem Teige vermischt, den man vor dem Verarbeiten eine Stunde kalt stellt, dann zu zwei dünnen Platten ausrollt, die man auf einer Seite mit Obstmarmelade bestreicht und aufeinander legt, mit Ei bepinselt, mit Zucker bestreut und bei mäßiger Hitze ½—¾ Stunde bäckt.

**Kastanien-(Maronen)-Speise mit Schlagrahm.** Zwei Liter roher Maronen werden, wenn man sie geschält hat, in heißem Wasser gekocht, damit sich auch die zweite Haut löst. Hierauf werden sie mit 100 Gramm Zucker, einer halben Stange Vanille und mit einem halben Liter Milch und Wasser zu einem dicken Brei gekocht, der durch ein Haarsieb getrieben wird. Sodann wird er mit etwas kaltem Wasser verdünnt, um durch die feingelochte Butterspritze im Kreis auf eine runde Platte aufgespritzt zu werden. In die Mitte wird 1/2 Liter gut geschlagener mit Vanillenzucker versüßter Schlagrahm aufgetürmt.

*

**Prinzeß-Cakes.** 500 Gramm Mehl wird mit 500 Gramm zerlassener Butter, 500 Gramm Zucker, 125 Gramm Korinthen, 1 Teelöffel voll gestoßenem Zimmt und der abgeriebenen Schale einer Citrone und 1 Weinglas voll Rum vermischt. Von diesem Teige rollt man dünne Platten aus, die man mit einem Glase absticht. Die kleinen Cakes bäckt man auf einem gebutterten Blech bei schwacher Hitze.

*

**Hefenpudding.** 500 Gramm Mehl wird mit sechs ganzen Eiern, 30 Gramm Hefe und etwa 1/8 Liter Milch tüchtig zu einem Teig gearbeitet. Nach und nach werden nun 25 Gramm zerlassene Butter, eine Prise Salz, 45 Gramm Zucker und 40 Gramm Sultanrosinen dazugegeben. Hierauf wird eine glatte Puddingform mit Butter ausgestrichen, der Teig wird eingefüllt und, wenn er etwas gegangen ist, in einem mit siedendem Wasser halb gefüllten Geschirr im Ofen gebacken. Hierzu serviert man eine Weinsauce.

*

**Aepfel im Schlafrock.** Zehn bis zwölf Aepfel werden geschält, das Kernhaus wird ausgestochen, gut mit Zucker und Zimmt bestreut, worauf einige Löffel Rum zugegossen werden und das Ganze gut zugedeckt einige Stunden zur Seite gestellt wird. Dünn ausgerollter Blätterteig wird in viereckige Stücke geschnitten. In jeden der ausgestochenen Aepfel füllt man nun irgend eine Marmelade oder auch eingemachte Früchte und setzt auf jedes der Blätterteigstücke einen dieser Aepfel, worauf die vier Ecken des Teiges gegen die Mitte des Apfels zusammengeschlagen werden. Der Teig war vorher mit Eigelb zu bestreichen, damit man ihn gut festdrücken kann. Die Aepfel werden nun auf ein Blech gelegt, mit Zucker bestreut und in 30—45 Minuten in ziemlich heißem Ofen gebacken.

*

**Darmstädter Nocken.** In 1/2 Liter kochende Milch und 50 Gramm Butter werden sechs Kochlöffel Mehl eingerührt, die auf dem Feuer

zu einem glatten Teig verarbeitet werden, der, sobald er halb erkaltet ist, mit sechs ganzen Eiern und 120 Gramm Zucker vermischt wird. Nachdem 1½ Liter Milch mit einer halben Stange Vanille und 120 Gramm Zucker aufgekocht worden. sind, werden von obiger Masse kleine runde Nocken in die Milch eingelegt und mit ihr auf die Hälfte eingekocht. Inzwischen werden sechs Eigelb mit drei Löffeln Stoßzucker leicht gerührt. Das Weiße wird als Schnee darunter gezogen. Diese Masse wird hierauf unter die Milchnocken eingerührt und in eine glatte mit Butter ausgestrichene Auflaufform gefüllt, in der sie in einer halben Stunde in heißem Ofen gebacken wird.

*

**Rezept zu feiner Kastanienspeise.** Man rührt 125 Gramm Butter schaumig und gibt dazu 7 Eigelb, 100 Gramm Zucker, Citronenschale, 100 Gramm geschälte, geriebene Mandeln, 120 Gramm durchgetriebene Kastanien und rührt die Masse eine Viertelstunde, dann zieht man den Schnee von 7 Eiweiß darunter, füllt die Masse in eine gut mit Butter bestrichene Form und backt sie 30—35 Minuten; sie wird vorsichtig gestürzt und mit Chaudeausauce zu Tisch gegeben.

*

**Zimmetsterne.** 375 Gramm Zucker werden mit sechs Eiweiß und etwas Citronensaft eine halbe Stunde lang gerührt; von diesem Schnee wird etwas zum Anstreichen der Zimmetsterne beiseite gethan, in das übrige werden 375 Gramm roh gestoßene Mandeln und 25 Gramm feinster Zimmet genommen, zu einem Teig verarbeitet, auf ein mit Zucker und Mehl bestreutes Blech gelegt und gebacken. Nachher überstreicht man sie auf der oberen Seite mit dem zurückbehaltenen Schnee und trocknet sie noch einen Augenblick im Ofen.

*

**Mandeln zu stoßen.** Beim Reiben übrig gebliebene Stücke stößt man am leichtesten unter Zuhilfenahme von Streuzucker. Man schüttelt die Stückchen, oder auch die ganzen Mandeln in einen Mörser, mischt etwas Zucker darunter und rührt die Masse während des Stoßens zuweilen mit einem Holz- oder Silberlöffel um.

*

**Das Gefrieren der Wäsche** verhindert man, wenn dem letzten Spülwasser eine Hand voll Kochsalz beigefügt wird, das gut aufgelöst sich gleichmäßig im Wasser verteilen muß. Das feinste Wäschestück kann unbesorgt zum Trocknen aufgehängt werden, ohne daß man befürchten muß, beim Abnehmen es zu schädigen.

Redaktion und Verlag: Frau Elise Honegger in St. Gallen.