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

Band: 22 (1915)

Heft: 26

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: 12.07.2025

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

Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kranken- und Kinderpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht.

Expedition, Druck und Verlag von W. Coradi-Maag, Zürich 4.

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2.—, halbjährlich Fr. 1.—. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalstraße 27, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 20 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

No. 26. XXII. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 26 Nummern. | **Zürich,** 18. Dezember 1915.

Im Glück nicht stolz sein und im Leid nicht zagen,
Das Unvermeidliche mit Würde tragen,
Das Rechte tun, an Schönem sich erfreuen,
Das Leben lieben und den Tod nicht scheuen
Und fest an Gott und bess're Zukunft glauben,
Heißt leben und dem Tod sein Bitt'res rauben.

Karl Streckfuß.

Weihnachtsfeier in der Familie.

(Nachdruck verboten.)

Es ist kein Zweifel mehr: daß wir Frauen und Mütter längst, auch bevor der Weltkrieg seine eindringliche Sprache redete, eingesehen haben, daß es das Erstrebenswerteste für das Wohl unserer Kinder ist, sie zur Bescheidenheit im Denken und Wünschen zu erziehen. Trotzdem, oder gerade deshalb sollen unsere Kinder die Empfindungen, welche die Feiertage der Christenwelt auslösen, ungeschmälert sich zu eigen machen.

In der Hausfrau werden nun zur Weihnachtszeit Bedenken aller Art wach, wie sie das herannahende Fest so feierlich als möglich gestalten könne, ohne sich oder ihrem Manne große äußere Opfer aufzuerlegen. Für größere Kinder möchte ich vorschlagen, sie an den Vorbereitungen zum Fest teilnehmen zu lassen, so daß die Weihnachtsfeier sich unter ihrer Mitwirkung abspielt und ihnen neue Stimmungen, neue Gefühle erweckt, andere als in den Jahren, da sie nur die Beschenkten waren und ihr Begehren und Wünschen sich mit der Gebefreudigkeit der Eltern steigerte.

Sollte es nicht gut sein, die Feier des christlichen Festes mehr zu seiner ursprünglichen Bedeutung eines symbolischen Wiedererstehens und Erlöstwerdens zurück zu leiten? Das in den Schulen verlesene Weihnachtsevangelium gibt die fromme Erzählung wieder, das Haus, die Familie vermag dessen tiefen Sinn durch die Innigkeit ihrer Weihnachtsfeier zu deuten.

Wir stellen den Tannenbaum, mit Lichtern geschmückt, ins Zimmer, er ist in Wahrheit das Symbol des aufdämmernden Lichtes der Erkenntnis auf Erden, nach dem wir jeden Winter, unser ganzes Leben hindurch, diesen Winter aber so sehnsüchtig wie niemals ausschauen: „Auf daß es Frieden werde auf Erden und den Menschen ein Wohlgefallen.“ Kinder und Erwachsene haben die gleiche Freude am

duftenden Tannengrün und dem rötlichen Lichterfunkeln. Den Mädchen übertragen wir das Ausschmücken des Weihnachts- und Eßzimmers, die durch angebrachte Tannenzweige, event. gemischt mit grauen Weidenkätzchen, Stechpalmen, Sinnbilder des Winters und kommenden Frühlings, bald festlich aussehen werden. Dann binden sie auch kleine Sträuße mit silbernen Fäden zusammen, die sie an der Spitze mit einem kleinen Glöckchen versehen. Oder des Malens kundige Hände zaubern die Tannenzweige auf kleine Karten, die die Namen der einzelnen Familienglieder tragen und für das Gedeck der Festtafel bestimmt sind. Die Tischserviette wird wiederum mit grünen Reisern belegt oder wählen wir diesmal die beliebten Mistelzweige? Auch Schneeflocken und Schneebälle sorgen für die rechte Winterstimmung.

Wie wärs, wenn wir dies Jahr das festliche Essen auf festlich geschmückter Tafel erst am Weihnachtstag einnehmen und uns am Heiligabend mit einem bescheidenen Imbiß begnügten, den Hauptwert aber auf eine stille, erhebende Feier angesichts des funkelnden Lichterbaumes legten?

Was aber können die Buben zum Zustandekommen eines schönen Festes beitragen, sie, die in den Tagen vor Weihnachten stets am schwersten zu beschäftigen sind, wo wir alle Hände voll zu tun haben mit Vorbereitungen, Backen &c.? Könnten ihre, oft so geschickten Hände nicht eine kleine Krippe zimmern oder aus dürren Zweigen zusammenstellen, oder den Stall von Bethlehem bauen, ein Transparent im Weihnachtszimmer anbringen oder einen entsprechenden Modellierbogen zusammensetzen? Die wunderschönen, alten Weihnachtslieder klingen noch einmal so feierlich vor diesen beleuchteten Symbolen, ich erinnere nur an: Es ist ein Ros' entsprungen," „Stille Nacht," „Ihr Kinderlein kommet," „Joseph, lieber Joseph mein, hilf mir wiegen mein Kindelein," und die drei altböhmischen Weihnachtslieder „Kommet ihr Hirten," „Freu dich Erd' und Sternenzelt," „Laßt alle Gott uns loben" &c.

Eine ganz besondere Freude können wir unsern Kindern bereiten, wenn wir sie kostümieren und sie ein paar Verslein einstudieren lassen, mit denen sie uns überraschen dürfen. Da hat das kleine Volk doch einmal Gelegenheit, seine Kunst zu zeigen und darf vorher Versteckspielen vor den gestrengen Eltern. Lassen wir auch eimal ein Kind die Gaben verteilen. Eine andere, sehr unterhaltsame Form, die auch den Kindern viel Freude macht, ist das Verstecken der Geschenke; das Versteck wird durch ein paar gereimte (oder ungereimte) Zeilen, auf Zetteln geschrieben, angekündigt. Wenn die Kinder ihre für die Eltern vorbereiteten Überraschungen in dieser Form suchen lassen dürfen, kann ihr Jubel keine Grenzen kennen.

Wie viel Unterhaltsames und Erfreuliches ergibt sich, wenn wir Frauen mit ein bißchen Lust und Liebe und vor allem — zeitig genug an die Festvorbereitungen gehen. Wie viel dauernde Werte aber vermögen Jugend und reife Menschen aus den stillen Feiern im Hause zu schöpfen, wenn es uns gelingt, durch ihre Gestaltung auf die Verinnerlichung des Weihnachtsempfindens hinzuwirken! H. A.

Omelettes und Soufflés.

Bei der Zubereitung von Omeletten kommt es darauf an, den für alle Mehlspeisen zu befolgenden Grundsatz anzuwenden: sie so leicht und locker als möglich zu machen. Eierkuchen zu backen erscheint jedem als das leichteste Ding der Welt, und doch bekommen wir so selten einen wirklich guten zu essen.

Hier wollen wir bei den Meistern der Kochkunst, den Franzosen, in die Schule gehen, denn in Frankreich erhält man auch im einfachsten Bauernhause eine gute Omelette, weil alle Welt das Geheimnis kennt, dieselbe durch Schaumigschlagen der Eier leicht und locker zu machen. Doch verfolgen wir ihre Zubereitungsmethode von Anfang an und zwar zunächst bei einer ganz gewöhnlichen, sogen. pikanten Omelette.

Man schlägt drei Eier in eine Kasserolle, fügt ein kleines Stück sehr fein gehackte Zwiebel oder Schalotte, einen halben Theelöffel gehackte Petersilie, eine Prise Salz und nach Belieben eine Messerspitze gestoßenen Pfeffer hinzu, ebenso zwei bis drei Eßlöffel Milch, und schlägt alles mit einer großen hölzernen Gabel zu Schaum, während man die Omelettenpfanne mit frischer Butter oder ein wenig feingeschnittenem Speck zum Feuer setzt; man fährt mit Schlagen fort, bis die Butter zu steigen beginnt, schüttet die Eiermasse dann rasch in die Pfanne, läßt die Omelette unter häufigem Hin- und Herrütteln der Pfanne auf der Unterseite gelb backen und hält dann eine glühendgemachte Eisenschaufel einige Augenblicke über die Oberfläche oder fährt mit der Pfanne vor dem Feuer hin und her, wodurch der Eierkuchen in die Höhe steigt und ausnehmend locker wird. Natürlich muß man ihn sofort zu Tisch geben und verzehren, damit er diese guten Eigenschaften nicht wieder verliert. Eine süße Omelette wird ganz in derselben Art hergestellt, nur daß man Zwiebel, Petersilie und Pfeffer wegläßt und anstatt deren etwas Zucker und einige Tropfen Orangenblütenwasser, Vanille-Essenz oder dergleichen nimmt. Bei einer Omelette aux confitures bestreicht man den Eierkuchen mit ein wenig Obstmarmelade und klappt ihn mit einem Löffel in der Mitte übereinander.

Wir erwähnten oben, das Geheimnis einer lockeren Omelette bestehe darin, die Eier schaumig zu schlagen, und fragen wir wieder einmal warum, so erhalten wir die Antwort: Weil die Omelette dadurch mit einer Menge kleiner Luftbläschen vermischt wird, welche durch die Hitze ausgedehnt und in die Höhe getrieben werden; so lange der Eierkuchen also heiß ist, bleibt er auch locker, während er durch das Erkalten zusammenfällt und schwer wird.

Ein noch deutlicheres Beispiel für diesen Satz hat man an den Auflaufen oder Soufflés. Ein Käse-Soufflé ist z. B. ein sehr angenehmes, leicht und rasch zu bereitendes Einschiebegericht bei einem Mittagessen.

Wir wollen beschreiben, wie man dieses in aller Eile ganz vortrefflich herstellen kann; wir hoffen uns dadurch den Dank mancher Hausfrau zu verdienen, die mit dem freundlichsten Lächeln nur zu oft einen vom Gatten zum Mittagessen heimgebrachten Gast bewillkommnen muß, während sie in stiller Verzweiflung ihre einfachen Gerichte Revue passieren läßt und überlegt, was sie wohl noch rasch beschaffen könne, um mit ihrer Küche vor dem Fremden Ehre einzulegen.

Das Käse-Soufflé für 4—6 Personen bedarf einer halben Stunde zum Backen; ist es größer, so muß man 5—10 Minuten zugeben. Man reibt so viel Emmenthaler-, Parmesan- oder holländischen Käse, daß man vier reichliche Eßlöffel davon hat, vermischt den Käse mit 1/4 Liter Milch, vier Eidottern, ein wenig Salz und Pfeffer und dem steifgeschlagenen Schnee der vier Eiweiße, buttert eine Porzellan- oder Blechform, läßt diese sehr heiß werden, gießt rasch die Masse hinein, stellt sie in den mäßig heißen Ofen und läßt sie backen. Ist der Ofen zu heiß, so verbrennt das Soufflé auf der Oberfläche und bleibt inwendig teigig, aber bei gelinder Hitze bäckt es sehr schön durch und steigt einige Centimeter über die Form hinaus, wenn dieselbe auch anfangs nur zur Hälfte gefüllt war. Sobald es fertig ist, muß es sehr rasch aufgegeben werden, denn es fällt fast augenblicklich wieder, wenn es aus dem Ofen kommt. Hat man es in einer Porzellanform bereitet, so kann es ohne jeden Verzug darin serviert werden, indem man die Form auf eine mit einer Serviette bedeckte Schüssel stellt; ist es dagegen in einer Blechform gebacken, so muß man ein Stück zierlich ausgezacktes, weißes Papier bereit halten, dasselbe womöglich noch im Ofen um die Form stecken und die Speise augenblicklich zu Tisch geben.

Fragen wir aufs neue: Warum steigt das Soufflé? Wieder in Folge der Luftbläschen, die in dem Eierschnee enthalten sind, welche sich durch die Hitze ausdehnen, das Soufflé demgemäß in die Höhe treiben und zu einer außerordentlich leichten und

lockeren Speise machen, während es beim Auskühlen zusammenfällt und schwer wird.

Diesen Grundsatz möge man bei jedem Backwerk festhalten, das mit Hülfe von Eiern bereitet wird, und demgemäß bei jeder Mehlspeise und jedem Kuchen die Eiweiße zu Schnee schlagen, wodurch das Gebäck stets um ein Erhebliches lockerer werden wird.

Haushalt.

Eine hübsche Verpackung der Weihnachtsgeschenke läßt uns oft die Schlichtheit einer Gabe übersehen. Jede Hausfrau sollte sich deshalb bemühen, sofern es sich nicht um die in der Regel offen aufliegenden Gaben für die Kinder handelt, durch zweckentsprechende Einhüllung der Spenden etwas Glanz und Schimmer über die Bescherung zu verbreiten. Mit verschiedenfarbigem Seidenpapier erreicht man oft eine vorzügliche Wirkung.

Bücher verbirgt man z. B. in einer aus zweifarbigem Seidenpapier geformten Tasche oder einem Sachets, dessen einander gegenüberstehende Klappen ausgefranst werden. Runde oder länglichrunde Gegenstände hüllt man in eine Ballon- oder „Zeppelin"-Form, einen kleinen Schmuckgegenstand verstecken wir unter einem Pilz. Aus einer zu schenkenden verhüllten Blumenschale lassen wir weiße und rosa Papierrosen herauswachsen, auch reizende Püppchen in verschiedenen Größen lassen sich als Attrappen aus Seidenpapier, Band etc. herstellen. Man sammelt dazu das ganze Jahr hindurch Bildchen (Kinderköpfe etc.)

Wer mit etwas Phantasie begabt ist und eine geschickte Hand besitzt, versteht aus dem einfachsten Material in kürzester Zeit Geschenkhüllen aller Art hervorzuzaubern und wird damit in die Bescherungsstunde einen frohen Ton tragen, besonders dann, wenn die Gaben von humoristischen Sprüchlein oder Verschen begleitet sind. B.

Frühling auf dem Tische. Eine flache Porzellanschale oder ein Suppenteller wird gut 1 Cm. hoch mit feuchtem Sand angefüllt; aus Fries oder doppelt gelegtem Flanell schneidet man ein rundes Stück nach der Größe der Schale, legt es auf den Sand und streut den Samen dicht darauf. Vorzüglich gut eignet sich Roggen hiezu. Besonders hübsch und gefällig wird das Ganze, wenn man 3 Teile Roggen, 1 Teil Erbsen, 1 Teil Linsen und 1 Teil große Bohnen mischt und das Ganze mit einem fingerbreiten Rande der Gartenkresse umgibt (etwa für 10 Cts. Roggen- und je für 5 Cts. andere Samen). Das Fries muß immer feucht erhalten werden. Zum Keimen des Samens stellt man die Schale an einen recht warmen Ort, z. B. in der Wohnstube auf einen Schrank. Sind die kleinen Pflänzchen vielleicht 2 Cm. lang, so tut man wohl, sie in ein kaltes Zimmer an das Fenster zu stellen, um eine schöne, dunkelgrüne Farbe zu erhalten. Es macht viel Freude, das kleine Kornfeld auf dem Tische lustig weiter wachsen zu sehen.

Kandiszucker ist raffinierter Zucker, der noch flüssig an Fäden oder Stäben langsam kristallisiert ist; mit Malz versetzt, ergibt er den „Gerstenzucker" (Malzbonbons); durch Färbung mittels Karamel (griech. = höchste Süße), wie die durch sehr starke Erhitzung entstehende braune, bitterlich schmeckende Zuckermasse genannt wird, entsteht der gelbe Kandis.

Was ist Waldwolle? Kiefer- und Fichtennadeln, durch Kochen erweicht, liefern einen geschmeidigen Faserstoff, der unter dem Namen „Waldwolle" zur Polsterung von Matratzen, zu Gespinsten für Fußteppiche und mit Baumwolle oder Wolle vermischt, für flanellartige Stoffe verwendet wird.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: †Suppe à la bonne femme, *Sardellenschnitten, †Saurer Kalbsbraten, *Gebackene Blumenkohlröschen, †Sirupcreme.

Montag: Hafermehlsuppe, Entrecôtes, Makkaroni mit Käse, †Sauerkrautsalat.

Dienstag: Eiergersten-Suppe, Bratwürste, †Rosenkohl mit Kastanien, †Apfelkompott.

Mittwoch: Dünklisuppe, Rindfleisch, †Zwiebelgemüse, †Braune Kugeln.

Donnerstag: Braune Mehlsuppe, †Adrio, Gehackter Wirsing, Kartoffelstengelchen.

Freitag: Gemüsesuppe, Stockfisch mit Petersilie, Salzkartoffeln, †Gerührter Apfelkuchen.

Samstag: *Schwarzwurzelsuppe, *Schüsselpastete, *Rehrücken, *Spinat-Pudding, *Orangenglace, *Nußtorte.

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

Kochrezepte.

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

Schwarzwurzel-Suppe. Aus 50 Gr. Fett und zwei gehäuften Eßlöffeln Mehl bereitet man eine ganz helle Mehlschwitze, verkocht sie mit 1½ Liter kräftiger Knochenbrühe eine halbe Stunde und legiert sie kurz vor dem Anrichten mit einem zerquirlten Eidotter. Die wie gewöhnlich weichgekochten, in Stücke geschnittenen Schwarzwurzeln werden auf einem Sieb abgetropft und in die Suppe eingelegt.

Rehrücken. Zeit 1—1½ Stunden. 1½ Kilo Rehrücken, 150 Gr. Butter, 100 Gr. Speck, 2 Dezil. sauren Rahm, 3 Dezil. Wasser, Salz. Der abgelagerte Rücken wird gereinigt und enthäutet, gespickt und mit feinem Salz bestreut, in eine Bratpfanne gelegt, dann mit der kochend heißen Butter begossen, in den heißen Bratofen gebracht und unter öfterm Begießen mit der Butter braun gebraten. Von Zeit zu Zeit gießt man 2—3 Eßlöffel heißes Wasser unter den Braten und in der letzten Viertelstunde den sauren Rahm nach und nach dazu. Ist der Braten herausgenommen, bindet man die Sauce mit 1 Theelöffel Kartoffelmehl und gießt event. noch etwas heißes Wasser zu, unter Lospinseln des Bratenfonds.

Einfache Schüssel-Pastete. Zeit (ohne Teig) 1½—2 Stunden. 400 Gr. Butterteig, 250 Gr. Kalbfleisch, 250 Gr. Schweinefleisch, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, 50 Gr. Butter. Eine Timbaleform oder eine feuerfeste Porzellanform wird mit dem 3 Millimeter dick ausgewallten Teig sorgfältig ausgelegt und zwar so, daß die Mitte des Teigstückes auf die Mitte des Bodens des Gefäßes kommt. Den Rest des Teiges läßt man vorläufig über die Form hinunter hängen. Dann bringt man das feingeschnetzelte Fleisch lagenweise hinein, würzt und legt etwas Butter auf. Die Form sollte mit Fleisch ganz gefüllt sein. Nun schlägt man den überhängenden Teig, wenn es nicht allzu viel ist, überdas Fleisch, macht noch einen Deckel, der genau paßt in der Größe, bestreicht den Rand innerhalb mit Wasser und legt noch einen 2 Cm. breiten Teigstreifen als Rand auf. In der Mitte wird ein Loch von 2 Cm. Durchmesser ausgeschnitten und ein kleines Kamin aus gerolltem Papier hineingesteckt, damit der Dampf entweichen kann. Man bäckt die Pastete 1 bis 1¼ Stunde. Die Form sei eher eng und hoch, als breit und flach.

Aus „Gritli in der Küche".

Sardellenschnitten. Man hackt eine beliebige Anzahl ausgegräteter Sardellen fein, vermischt sie gut mit zwei hartgekochten Eidottern, rührt sie mit wenig frischer Butter und zwei bis drei Löffeln Provenceröl zu einer dicken Masse an, und mischt einen Theelöffel Senf, eine Messerspitze weißen Pfeffer etwas gehackte Petersilie, gehackte Kapern und einen Löffel Weinessig darunter. Geröstete Brotschnittchen, denen man eine zierliche Form gegeben hat, werden mit dieser Masse bestrichen und nach Belieben noch mit in feine Streifchen geschnittenen Sardellen verziert.

Spinatpudding. Fertig gekochtes kräftiges Spinatgemüse wird, wenn erkaltet, mit einigen Eiern tüchtig verrührt. Man bestreicht eine Puddingform inwendig gut mit Butter, legt auf den Boden derselben ein rund ausgeschnittenes, weißes Papier derselben Größe, füllt den Spinat hinein und kocht ihn zugedeckt 1 Stunde im Wasserbade; das Wasser darf wie bei allen gekochten Puddings nicht über die Form sprudeln. Nun stürzt man den Spinat auf eine Platte, begießt ihn mit Bratenjus und belegt den Rand der Schüssel mit Kalbfleischvögeln, Leberschnitten oder Fleischkroketten.

Aus „Bruschga" von Frau Wiget-Thoma.

Gebackene Blumenkohlröschen. Man bereitet aus 250 Gr. Mehl, 3 Eiern, Salz und etwas Milch einen Omelettenteig, indem man erst Mehl und Salz mit soviel Milch anrührt, daß der Teig noch ziemlich fest ist. Nachdem die 3 Eigelb beigefügt sind, klopft man ihn tüchtig, bis er Blasen hat und zieht zuletzt den steifen Schnee der Eiweiß darunter. Den Blumenkohl, der vorher weichgekocht und in kleinere Stücke zerteilt wurde, taucht man in diesen Backteig und bäckt die Blumenkohlröschen schwimmend hellbraun.

Aus „Diät. Speisezettel" v. A. Bircher.

Orangenglace. Die Schale von 4 Orangen wird auf Zucker abgerieben und abgeschabt, der Saft der Orangen und der einer Zitrone daraufgedrückt und, mit etwas Wasser vermischt, durch ein Tuch geseiht, worauf man ½ Liter geläuterten Zucker zusetzt und die Masse in die Gefrierbüchse füllt.

Nußtorte. 250 Gr. geschälte Nüsse werden mit 2 Eiweißen oder etwas süßem Rahm gestoßen, mit 250 Gr. Zucker, 6 Eidottern, der abgeriebenen Schale und dem Saft einer Zitrone eine halbe Stunde verrührt, dann mit dem Schnee der Eiweiße, einer Prise Salz und 100 Gr. geriebenem Brot vermengt und die Masse in zwei ziemlich flachen Tortenblechen gebacken. Man setzt die beiden Böden mit Aprikosen-Marmelade zusammen und überzieht den oberen mit Vanille-Glasur.

Warmer Eierpunsch. Zwei ganze Eier 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.

Orangen-Bowle. Diese wird schon am Morgen für den Abend zubereitet und folgendes dazu verwendet: 500 Gr. ganzen Zucker, 2 Flaschen alkoholfreien Rotwein, 1 Flasche alkoholfreien Weißwein und 3 schöne Orangen. Die Orangen werden in Rädchen geschnitten, und zwar samt der Schale, mit 1 Flasche Rotwein und dem Zucker angesetzt. Dies läßt man zugedeckt einige Stunden stehen, hierauf wird der weitere Wein dazugegossen und später mit den Orangen serviert.

Aus „Wie kocht man ohne Alkohol".

Weihnachtsgebäck.

Springerle (Schwäbisches Weihnachtsgebäck). 500 Gr. Mehl, 500 Gr. Zucker, 4 Eier (alles schon tags zuvor warm gestellt.) Zucker und Eier rührt man eine Stunde lang, wirkt das Mehl hinein und stellt den Teig zugedeckt in die Kälte (selbst bei dem Anfertigen der Springerle muß er zugedeckt sein). Von dem Teig schneidet man Stücke, rollt sie 3 Millimeter dick aus, bestäubt die Holzformen mit Mehl, das man in ein Mull-Läppchen gebunden hat, drückt die Formen auf die ausgerollte Teigplatte und schneidet mit einem scharfen Messer den überstehenden Teig sauber ab. Das Ausgestochene legt man auf ein Blech, das mit Butter bestrichen und mit Anis bestreut ist, stellt die Springerle bis zum andern Tage in ein erwärmtes Zimmer und backt sie im abgekühlten Ofen, so daß sie weißlich bleiben. Nach Belieben kann man dem Teig Zitrone oder Vanille beifügen.

Schokolade-Marzipan. 250 Gr. Zucker, 250 Gr. geriebene Mandeln, 250 Gr. Vanilleschokolade, 6 Eßlöffel Wasser. Man kocht den Zucker in dem Wasser klar, fügt dann Mandeln und Schokolade hinzu, knetet alles gut untereinander und preßt die Masse in eine oder mehrere mit Mandelöl ausgestrichene Formen. Nach dem Erkalten wird der Marzipan herausgenommen; je nach Größe der Formen läßt man ihn ganz oder schneidet ihn in zierliche Streifen.

Petits Fours. Aus Biskuitmasse werden kleine Plätzchen und Förmchen gebacken und über Nacht stehen gelassen. Man halbiert sie, streicht Marmelade hinein, legt die Hälften wieder zusammen, glasiert sie und läßt sie im Ofen trocknen, der aber nicht zu sehr abgekühlt sein darf, sonst wird die Glasur nicht glänzend. Ganz dünn ausgerollter Blätterteig eignet sich ebenfalls dazu. Kleine Blättchen werden daraus geschnitten und gebacken, immer 4—5 übereinander gesetzt und zwischen jedes Konfitüre oder Creme gestrichen.

Pfeffernüsse. 500 Gr. Zucker, 500 Gr. Mehl, 4 Eier, Zitronat und Zitronenschale, eine Messerspitze weißen Pfeffer, ebensoviel Hirschhornsalz. Eier und Zucker werden schaumig gerührt, alles übrige dazu getan, kleine Plätzchen geformt und bei mäßiger Hitze gebacken.

Aus „Häusl. Konditorei" von Pröpper.

Maismehltheegebäck. Eigroß Butter, 1 Ei, 4 geriebene bittere Mandeln, 4 Eßlöffel Zucker, etwas abgeriebene Zitrone, 1 Prise Salz und 1/8 Liter Milch verquirlt man und wirkt es mit Maismehl zu weichem Teig, dem man 1/2 Theelöffel Backpulver beifügt. Nun wirkt man ihn ganz fest, wallt ihn dünn aus, sticht Plätzchen aus, drückt ihnen mit dem Reibeisen ein Muster auf, legt eine geschälte Mandel in die Mitte und bäckt sie auf eingefettetem Blech hellbraun. Man kann sie auch mit dem Kuchenrädchen teilen und mit Schokoladeglasur überstreichen. In festverschlossenen Büchsen halten sie sich lange und schmecken sehr gut. E. L.

Gesundheitspflege.

Unsere Zimmerluft erneuert sich ohne unser Zutun stündlich bis gegen zweimal durch die Ritzen und Fugen der Fenster und Türen. Die natürliche Lüftung ist in erster Linie eine Frage des Temperaturunterschiedes. Je größer derselbe zwischen Innen- und Außenluft ist, desto intensiver ist die Luftströmung. Ist die Innenluft wärmer, so findet im Hause eine ständige Luftströmung nach oben statt und die kalte Luft von außen drängt unten durch alle Öffnungen herein. Diese Tatsache ist deshalb wichtig, weil infolgedessen die verbrauchte Luft von den unteren Stockwerken in die oberen bringt. Um dies zu mildern, sollen eben die Zwischenböden möglichst rein und luftdicht verschlossen sein. Auf dieser gleichen Strömungsrichtung beruht auch das nachteilige Hineindringen der Kellerluft vor allem in die untern Wohnräume. Noch im ersten Stock rührt ein erheblicher Prozentsatz der Luft im Treppenhaus vom Keller her.

Eine natürliche Ventilation der Wohnräume wird also nur erzielt, wenn die Innenluft wärmer ist als die Außenluft. Dementsprechend ist es nicht rationell, im Winter im ungeheizten, geöffneten Zimmer zu schlafen, weil dann eine Erneuerung der Zimmerluft nur schwer und langsam vor sich geht. Viel zweckmäßiger ist es, bei wenig geöffnetem Fenster in leichtgeheiztem Zimmer zu schlafen.

Im allgemeinen sollte die Lüftung nur durch die Fenster, ohne die Benützung der Türen, bewerkstelligt werden. Sehr zweckmäßig ist das Anbringen von sogen. Kippflügeln, weil sie unbekümmert um die Witterung eine Dauerlüftung ermöglichen. Rasch und in kurzer Zeit kann die Luft in einem Raume durch Gegenzug erneuert werden.

Aus „Gesundheitspflege"
von Dr. Bachmann.

Krankenpflege.

Zu den Leiden, welche häufig bei Frauen vorkommen und zum großen Teile die gemeinsame Hauptursache aus den Blutstockungen herleiten, gehören die **Leberleiden**, (die zum Teil sogar nicht als solche erkannt werden) und Stockungen in der Milz. Wer würde beim Seitenstechen, das sich bei schnellem Laufen zeigt, daran denken? Und doch kommt es nur

daher. Bei jedem tiefen Atemzuge werden Leber und Milz leicht zwischen der herabsteigenden Lunge und der Bauchwand ausgepreßt; die eine sondert dadurch leichter Galle ab, die andere das in ihr sich bildende Blut. Wenn lange Zeit kein tiefer Atemzug getan wird, stocken diese Säfte in den Organen und bei einer plötzlichen Bewegung kommen die dicken Säfte wieder in Fluß, sie werden durch ihre Gefäße gepreßt und das sticht und schmerzt. Infolge mangelnder Ausdehnung und Auf- und Niederbewegung des Brustkorbs dicken sich die Gallensäfte bis zu Gries und Steinen ein, wenn sich diese erst einmal durch die Saftgänge pressen, kommt es zu heftigen Schmerzen und sogar Krämpfen. Ähnlich ist es mit den Nieren, auch dort können Ausscheidungen infolge trägen Blutlaufs sich eindicken und Nierengries und -steine bilden; auch diese sind äußerst schmerzhaft. Bei solchen Schmerz-Anfällen empfiehlt Frau Dr. Lucci ein heißes Heublumensäckli zur Linderung oder ein aufsteigendes Sitzbad. Wenn der Anfall vorüber ist, soll man bei Gallensteinen täglich dreimal eine Dritteltasse oder wenn möglich alle zwei Stunden einen Eßlöffel voll Thee von Odermennig, Salbei und Tausendguldenkraut zu gleichen Teilen trinken, bei Nierensteinen aber besonders Thee von Bibernelle. Dabei täglich nüchtern etwa 10 bis 12 Stück Ebereschenbeeren gut kauen und essen. Von letzteren läßt sich auch Eingemachtes oder Saft herstellen, und solche Kranke sollten als Frühstück Thee von Hagebuttenkernen, etwas Schrotbrot mit Butter und Eingemachtes von Ebereschenbeeren oder Hagebutten genießen.

Kinderpflege und -Erziehung.

Die wichtigste Eigenschaft bei der **Pflege des kranken Kindes** ist die Geduld und die Konsequenz. Von ihr sollten Sie Gebrauch machen, anstatt von den verfehlten Mitteln, deren sich einsichtslose Mütter und Pflegerinnen so gerne bedienen. Dahin gehören die falschen Versprechungen, d. h. Versprechungen von Dingen, die sie dem Kinde nicht gewähren können, oder Versprechungen, deren Erfüllung in weiter Ferne steht und deshalb auf das Kind gar keinen Eindruck machen. Noch verwerflicher sind die Einschüchterungen des Kindes, mit denen man so häufig auf dasselbe einzuwirken sucht. Niemals drohe man dem Kinde mit dem „schwarzen Mann" und ähnlichen Gestalten, denn niemals wird durch Furcht etwas erreicht, was man durch Güte und Geduld nicht erreichen konnte; am allerverfehltesten aber ist es, wenn man als den schwarzen Mann den Arzt selbst bezeichnet, zu dem das Kind doch Vertrauen und Liebe besitzen soll, wenn es ihm gelingen soll, mit der Eigenart des Kindes fertig zu werden. Dies ist ja mitunter eine außerordentlich schwierige Aufgabe, denn leider hat man es in der Krankenbehandlung mehr mit verzogenen und unartigen Kindern zu tun, als mit solchen, welche gutwillig folgen und durch Zuspruch auf sich einwirken lassen. Dazu kommt, daß durch das Unbehagen, welches die Krankheit hervorruft, alle unangenehmen Stimmungen, denen das Kind schon vorher unterworfen ist, noch gesteigert werden, und man darf nie vergessen, daß man es eben mit einem kranken Kinde zu tun hat. Dr. E.

Gartenbau- und Blumenzucht.

Das Alpenveilchen (Cyclamen) wird bei uns viel im Zimmer gezogen. Die europäischen und persischen sind am meisten verbreitet. Als frühblühende Zimmerpflanze ist das Cyclamen vernum zu empfehlen. Man gibt den ebenso schön blühenden, als fein duftenden Pflanzen Laub- oder Moorerde mit etwas Sand vermischt. Nach Abwelken der Blätter darf man die Stöcke nur sehr wenig begießen; sobald sich aber die Blütenknospen wieder zeigen, pflanzt man sie um, stellt sie ans Licht und begießt sie mehr. Das sogenannte persische Alpenveilchen muß mit der Knolle zu $^2/_3$ aus der Erde hervorragen und nach dem Umpflanzen etwas wärmer gestellt werden. Es braucht bis 8 Grad Wärme. Bei einer Temperatur von 8—10 Grad blühen die Alpenveilchen oft schon früh. Man vermehrt sie durch Wurzelteilung, besser noch durch Samen. Das Alpenveilchen verträgt nicht, daß seine Knolle begossen wird.

Tierzucht.

Die Sandkistchen der Katzen müssen, besonders so lange die Katze noch fremd ist, stets so stehen, daß sie ihr sichtbar und leicht zugänglich sind. Gut wäre es, in jedem der Katze zugänglichen Zimmer, ein Kistchen stehen zu haben. Zur Füllung der Sandkistchen mische man Sand und Sägemehl, und zwar aus folgenden Gründen: 1. Sand allein wäre zu schwer und saugt nicht genügend auf, bliebe also zu naß. 2. Sägemehl allein wäre zu leicht, so daß es „beim Decken" im Zimmer herumflöge, und verdeckt zu wenig den Geruch. Es ist ratsam, zur Schonung des Bodens ein viereckiges Stück Linoleum unter das Sandkistchen zulegen, welches vorne und seitwärts größer ist, als das Kistchen selbst, damit der Boden nicht befleckt wird. Die Füllung der Kistchen sollte mindestens morgens und abends erneuert werden, da eine Katze in eine unreine Kiste nicht mehr hineingeht.

Frage-Ecke.

Antworten.

96. Jedes größere Geschäft, das Bürstenwaren führt, erneuert die Borsten an Ihrer **Blochbürste.** Fragen Sie bei der Firma Beckert-Eisele, unterm Schwert, Gemüsebrücke, Zürich, an. Fabrikation Predigergasse 7—9. Möglicherweise übernehmen auch Blindenwerkstätten (in Zürich Jakobstraße 7) diese Reparatur. Leserin.

97. **Wenn Ihnen Birnen in Zuckeressig** in Gärung übergehen, ist wohl der Saft nicht lange genug gekocht worden oder Sie nehmen zu wenig Essig; letzterer konserviert. Birnen nach folgendem Rezept eingemacht, schmecken sehr fein und sind lange haltbar.

Man schält die Früchte, größere werden halbiert, kleinere ganz gelassen, und die Stielchen geschabt. Auf 500 Gr. Birnen rechnet man 200 Gr. Zucker. Man feuchtet diesen in der Pfanne mit 1½ Deziliter Essig an. Die Birnen legt man hinein, kocht sie weich und richtet sie sorgfältig in Gläser oder Steintöpfe an. Der Saft wird gekocht, bis er einen Faden zieht, und über die Birnen gegossen. Nach dem Erkalten wird der Topf mit Pergamentpapier bedeckt und zugebunden.

Gartenbauschule.

98. Mit Tannen- oder anderem erreichbarem Grün kann man das **Weihnachtszimmer** ohne viel Mühe ausschmücken. Es darf aber keine Überladung vorkommen. Oft sieht man sehr abgeschmackte Arrangements, die alles andere eher als Weihnachtsstimmung hervorrufen! Man kann Gabentische und Eßtische mit kleinen, feinen hängenden oder liegenden Zweigen garnieren (möglichst alle in gleicher Größe) oder mit billigem, hellgrünem Band, dessen Schleifen herunterhängen. Sehr hübsch nehmen sich auch Mistelzweige, Stechpalmen &c. aus. Wenn Sie an Material sparen müssen, so legen Sie auf jedes Paket, das mit Schnur verschlossen ist, ein kleineres Zweiglein, und unterlassen jede reichere Ausschmückung. Wählen Sie für den Zimmerschmuck Vasen, die den Zweigen in der Größe entsprechen. Es sieht nicht gut aus, wenn diese zu groß oder zu klein für den Inhalt sind. Lametta, sparsam angebracht, wirkt gut auf dem dunkeln Grün, event hängen Sie vergoldete oder versilberte Tannzapfen an größere Zweige und dekorieren damit den Türeingang. Mit einwenig Schönheitssinn werden Sie eine harmonische Wirkung erzielen. Machen Sie sich aber zur Regel: eher zu wenig als zu viel sog. Schmuck anzubringen! Tantchen.

99. Wir haben gute Erfahrungen gemacht mit „Alfenide"-**Bestecken** von der Firma Gust. Waser, Coutellerie, Rüdenplatz 4, Zürich 1.

Marie.

Fragen.

100. Wer gibt mir Anleitung zur Herstellung eines warmen, praktischen **Fußsackes?** Er sollte möglichst aus dem in jedem Hause vorhandenen Restenmaterial hergestellt werden, aber sich doch einer hübschen Zimmereinrichtung harmonisch einfügen.

Bureautochter.

101. Da mich mein Mann immer auf Weihnachten ersucht, auch einmal ein spezifisch **böhmisches Gebäck** aus seiner Jugendzeit, sog. „Schischgi" herzustellen, möchte ich mich betr. des Rezeptes, speziell des Teiges, an die freundlichen Leserinnen um gefl. Auskunft wenden. Es handelt sich um eine Art „Schenkeli" mit Rosinen, welche in Butter gebacken, nachher in Zimt und Zucker umgewendet werden. Zum voraus besten Dank Abonnentin.

102. Mein **Braten** wird immer trocken und zähe, während ich an anderen Orten in der Regel saftiges Fleisch esse. Ist wohl die Zubereitung daran schuld? Wer gibt mir ein unfehlbar sicheres „Bratenrezept" an?

Junge Hausfrau.

103. Gibt es ein Mittel zur sehr raschen Reinigung von **Fensterscheiben?** Ich habe in unserer Wohnung so viele Fenster zu putzen, daß ich an Samstagen kaum fertig werde. Für guten Rat dankt Liselte.

104. Welche Art der **Wollwäsche** ist zu empfehlen? Unsere Strümpfe laufen rasch ein.

Hausfrau.

105. In Nr. 21 des „Hauswirtschaftlichen Ratgeber" wurde unter Nr. 72 das Thema **gelbe Wäsche** behandelt. Einlegen in Buttermilch mag ja ganz gut sein; wo aber Buttermilch hernehmen für eine ziemlich große Wäsche? Die Frau unseres Arbeitgebers läßt ihre Wäsche nur in kaltem Wasser naß machen, sofort mit Sunlightseife einseifen, über Nacht liegen und am Morgen dann in gelber Schmierseifenlauge in offenem, großen Kessi kochen. Nachgewaschen und gespült wird wirklich sehr sorgfältig. Gleich beim waschen und glätten ist die Wäsche schön weiß, aber nach 2—3 Wochen wird sie immer ganz gelb. Da ich hin und wieder waschen helfen muß, ist mir die Sache sehr peinlich, da die Dame dann jedesmal kommt und fragt, warum die Wäsche sich so verändere u. s. w. Könnte mir nun eine Leserin Aufschluß geben, wo der Fehler liegt? Frau G.

106. Hat eine Leserin den **Vitalinkaffee** erprobt und wäre so freundlich, mir dessen Vorzüge mitzuteilen? L. W. A.

Billiger als Kaffee
ist Kakaoschalenpulver. 1 Kilo 55 Cts.
Muster gratis. Jos. Stocker, St. Gallen.