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 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: 20.08.2025

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

hauswirtschaftlicher Ratgeber

Schweiz. Blätter für haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinderund Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Cierzucht :: Beilage zum "Schweizer Frauenheim".

Redaktion: Lina Schläfli, Zürich

Verlag: W. Goradi-Maag, Zürich

Abonnementspreis:

Fährlich Fr. 4. --, halbiahrlich Fr. 2. --. Abonnements nimmt die Expedition, Schöntalftraße 27, entgegen.

Mr. 6. XXX. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Bürid, 31. März 1923.

Auferstehung.

Der graue Abend dämmert weich und fahl, Der Samstagabend vor dem Oftermorgen. Noch stehen die Alleen braun und kahl, 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 Streisen erstes Grün, Die Wintersaat. Und zwischen diesen hin, In stumpsen Farben dehnen sich die breiten, Noch kahlen Schollen aus, gefurcht vom Pflug. Im Preieck steuert ein Wildentenzug Mit schnellem Flügelschlag durchs Grau der Still.

Eine erste Glockenstimme ruft. Und während alle Glocken klingend werden, Steigt Auferstehungshauch auch aus der Der seuchten Scholle herber Duft. [Erden:

Dora Stieler.

Oftern.

(Rachbrud berboten.)

Wieder ein Fest, dessen Weihelied zarte Töne im Hause erklingen läßt, doch nicht wie für das Weihnachtssest nach wochenlanger Vorbereitung durch sleißiger Hände Arbeit beim künstlichen Licht. Die warmen Strahlen der Frühzlingssonne schaffen und weben geheimznisvoll in der Natur an der Freude, die uns Ostern bringen soll. Und der Hausfrau bleibt der Anteil, mit offenem Herzen und Auge das Wunder auszusnehmen 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, Rleider und Einrich= tungsgegenstände breiten sich aus am son= nigsten Plätchen 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 Lebensluft und Zufunftshoffnung. Wenn am Oftertag die Glocken läuten, so fühlen wir in und um uns etwas Neues, eigenartig Wohltuendes aufer= stehen. Rleine, scheinbar unbedeutende Außerlichkeiten stärken dieses Gefühl. Das Jubeln der Kinder über die bunten Eier, die sie in den Versteden glücklich gefunden haben, die Sträußchen von Makliebchen und Veilchen, die fie gesammelt und die in kleinen Schalen auf dem Tisch verteilt find oder aus den Fälte= lungen des lichtgrünen Crépeläufers her= vorlugen. Das festliche Tischgerät, die forgfältig dargebotene Festplatte, das rauf das Ei seinen Chrenplat ein= nimmt, das alles stimmt froh und treibt dazu, auch in den Herzen unserer Umgebung den Weg für die Freude zu öffnen.

Möchte es jeder Hausfrau gelingen, alles Sonnige, Warme in diesen Ostertagen und in aller Zukunst in ihre vier Wände zu ziehen und dadurch die familiäre Gemeinschaft zu beleben. Es ist dies ihre eigenartige, beglückende Lufgabe und bildet für sie selbst die Poesie stillen häuslichen Wirkens.

H.-E.

Das Ei als Nahrungs= und Rüchenhilfsmittel.

(Rachbrud berboten.)

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 Retten; beide sind reichlicher im Dotter als im Weißen enthalten. Der daneben geringe Gehalt an Rohlehndraten macht das Ei zu einem einseitigen Nahrungs= mittel, das als Zugabe zu andern, diesen Mangel ausgleichenden Produkten vorteilhafteste Verwendung findet. Reichlicher Eiergenuß führt zu ähn= lichen Krankheitserscheinungen wie solcher von Fleisch. Besonders erschwerend für die Verdauung wirken hartgekochte und schlecht gekaute Eier; denn die Magen= fäfte vermögen die großen hartgeron= nenen Eiweißstücken nicht vollständig zu durchdringen und aufzulösen. Auf diesen Umstand zurückzuführen ist das häufige Übelbefinden der Kinder und Erwachsenen nach dem Genusse mehrerer hartgekochter Eier (Ostereier). Wird das Ei roh ausgetrunken, so zeigen sich ähn= liche Erscheinungen. Das Eiweiß ge= rinnt im Magen zu Klumpen, die den Verdauungsfäften ebenso schwer zu= gänglich 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 aut zerklopfte Ei, weil es die Verdaus

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

Besondern Wert gewinnt das Ei als Beigabe zu andern eiweißarmen Nah= rungsmitteln und in Verbindung mit solchen zur Bereitung verschiedenartigster Gerichte. Rühreier, Spiegeleier, Fall= eier sind in fürzester Zeit hergestellt und dienen als Beigabe zu grünen Gemüsen und zur Garnitur von Fleischplatten, Falleier auch als Suppeneinlage. Reis, Grieß, Rartoffeln, Teigwaren können "gestreckt" und zur ausreichenden Nah= rung werden, wenn man ihnen ein oder mehrere Gier beimischt. Gut zerklopft fonnen diese unter den heißen Brei ge= rührt oder mit Rartoffeln oder Teig= waren 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 zusammen= hängenden Masse von lockerer Beschaffenheit. Die vielen kleinen Bäutchen, aus denen das Eiweiß besteht, werden durch Rühren und Schlagen zerrissen und füllen sich mit Luft, die beim Backen sich ausdehnt und die Masse in die Höhe treibt. Suppen und Saucen wers den durch das Ei, hauptsächlich durch das Eigelb "gebunden," "legiert", d. h., sie werden didlicher, sämiger gemacht, gleichzeitig feiner und nahrhafter. Zum guten Gelingen ist aber Vorsicht nötig! Das Gi, beffer nur das Eigelb muß vorerst in einer engen Sasse gut mit etwas Salz zerklopft und dann allmäh= lich mit warmer Flüssigkeit verrührt werden. Aur ganz langsam darf es dann in die heiße Suppe oder Sauce einlaufen. Die bereits mit Ei abge= zogene 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=

wirfung der Wärme dicklich werden kann. Zeitweiliges Umrühren verhütet ein Gerinnen in kleine Flocken.

Die bindende und verdickende Eigenschaft des Eies findet besonders fein berechnete Ausnühung bei der Berftellung von Mayonnaisen-Saucen. Zum Zwecke der innigen Vermischung wird das Ol tropfenweise zu dem vorher mit feinem Salz gut verrührten Eigelb gegeben; einige Tropfen zu viel auf einmal bei= gefügt, 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, ebenfallstropfen= weise, dazugerührt werden. Fördernd ist bei der Bereitung dieser Sauce die Rälte, die ein gewisses Festwerden des Öles bewirkt. Darum soll die Rühr= schüssel in kaltes Wasser oder noch besser in Gis 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 ift zum Erhalten einer glatten Masse von großer Wichtigkeit. Diese Urt erfordert etwas mehr Eigelb und weniger Ol. Sie wird von Jeinschmeckern als weniger delikat bezeichnet, ist aber zuträglicher und nahrhafter. Balbfertige, faltgerührte Mayonnaisen, die zufolge Ungeschicklich= keit bereits Unzeichen des Mißratens zeigen, lassen sich im Wasserbade oft noch zurecht rühren.

Auch die klärende Eigenschaft des Eies wird in der Rüche öfter verwertet. In trübe Fleisch= oder Knochenbrühe oder süße Flüssigkeiten wird zur Besreitung von klarer Suppe oder Sulzen ein mit etwas Flüssigkeit zerklopstes Eiweiß samt zerdrückter Schale gesgeben und alles unter Schlagen zum Rochengebracht. Das Eiweißschließt 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. (Rachbrud verboten.)

Für jede Mutter wird es eine Freude sein, ihren Kindern am Ostertag ein Nest mit buntgefärbten Ostereiern herzurichten. Selbst das Zuckers oder Schokolades Si oder irgend ein anderes süßes und kunsts volles Gebilde ersetzt das schlichte, ges

färbte Hühnerei nicht.

Will man nicht die überall täuflichen giftfreien Ostereiersarben benuten, läßt man, um schöne, bunte Eier herzustellen, die verschiedensten Hülfstruppen aufsmarschieren. Für einfarbige Eier ist die Urbeit leicht. Mit Zusat von Zwiebelsschale zum Rochwasser werden die Eier braun; frische grüne Saatsprossen mit den Siern zusammengesocht, geben ihnen eine hellgrüne Farbe. Auch rot und blau lassen sich die Schalen durch buntes Holz färben, das man in jedem Drogensgeschäft erhält; man sett es dem Rochswasser zu.

Will man die Eier bunt färben, so schreitet man zu kunftvolleren Vorbe=

reitungen.

Man sucht sich bunte, recht grell ges musterte Seidenresten zusammen und schneidet sie in beliedig breite Streisen. Diese wickelt man um daß sauber absgewischte rohe Ei und bindet diese Streisen mit einem Faden sest, ganz nach Belieden, schräg oder gerade. Die Hauptsache ist hier, daß die angeslegte Bandage sich beim Rochen nicht verschiedt. Nach dem Rochen ist daß bunte Seidenmuster auf die Eierschale übergegangen und hat ein hübsch ges mustertes Ei geschaffen.

Auch Spikenrestchen eignen sich gut. Man wickelt das rohe Ei in ein Stück des fardigen Spikenstofses, es kann auch Tüll sein, und bindet darüber Zwiebelsichale. Nun packt man das Ganze in ein Stück weißes Papier, aber so, daß weder Spikenstoff noch Zwiebelschale sich verschieben kann, wickelt noch einige Fäden zur besseren Besestigung darum und das Ei wandert in den Rochtops. Nach Abnahme der Hülle bessindet sich auf der Eierschale, auf braunem Grund, das Muster des Spikenstoffes in weißer Farbe.

Geschickte Hände können als Verzierung des Ei's 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 da= rauf alles mit Grün oder Zwiebelschale, je nachdem man die Grundfarbe grün oder braun haben will, und pact das Ganze in Papier fest ein. Nach zehn Minuten langem Rochen hebt sich das Monogramm von dem bunten Grund in weißen Buchstaben deutlich ab. Man fann auch fleine Blättchen, Gräfer ufw., die zur Osterzeit schon in Feld und Wald zu finden sind, auf die Gier aufbinden und darauf die Eier mit Zwiebelschale umwickeln. Es folgt natürlich immer ein Einpacken in Papier, damit sich die Ornamente nicht verschieben.

Mit Scheidewasser können auf einsfarbige Eier Landschaften, Tiere, Blusmen usw. aufgezeichnet werden. Das Scheidewasser nimmt die bunte Farbesort und läßt den weißen Grund wiesder 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, jauberen Tuch

nachgerieben werden.

Ein Osternest aus bunten Eiern wird große Freude hervorrusen. Auch eine Cierschüssel auf dem Abendtisch, aus solchen bunten Eiern bestehend, wird große Heiterkeit erzielen, besonders wenn mit Hilse des Scheidewassers kleine, spaßehafte Verschen auf die Eier geschrieben wurden.

Gartenarbeiten anfangs April.

(Rambrud berboten.)

Das naßkalte 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. Aur kommt noch einiges ergänzend hinzu. Wir können jetzt schon weit mehr Gemüse säen, als im März erlaubt war und dürsen uns auch schon an die Aussaat von Blumensamen wagen. Ich spreche aber hier nur vom Säen ins Freiland. Der Mistbeet zestitzer freut sich schon einige Zeit an seinen jungen, wachsenden Pflänzchen.

Un Gemüsen säen wir im April verschiedene Rohlarten für den Herbst-

und Winterbedarf, wie:

Rabis (Braunschweiger, Winnigsstädter), Rotkabis (Hollandischer, Schwarzkopf), Wirsing oder Wirz (Eisenkopf, — Vertus), Rosenkohl (Zürcher Markt, hohe Sorte, Sensation, mittelhoch).

Für den Sommerbedarf:

Rohlrabi (Wiener, weiß oder blau, Goliath, weiß od. blau), Ropf=Salat (Vismarck, Maikönigin). Wir können von nun an alle 2—3 Wochen etwas Ropffalat säen, um von Ende Mai ans

dauernd ernten zu können.

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

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

Im Upril können wir schon Ropfs salat und Rohlrabi ins Freie pflanzen. Beide werden am besten auf das gleiche sonnige Beet gepflanzt, abwechselnd Salat — Kohlrabi — Salat u. s. f. Ubs

ftand zwischen den Reihen 30 Cm., in den Reihen 25-30 Cm.

Von Mitte Upril an fann Man=gold gelber Schnitt) als Spinat zu brauchen, wird ziemlich dick in Reihen von etwa 20—25 Cm. Abstand gesät, während Rippen=Mangold (grüner Riese) ansfangs 25, später 50 Cm. Abstand nach allen Seiten braucht.

Un Blumen säen wir nur jene jest ins freie Land, welche wir nicht mehr verpflanzen wollen: Wohlriechen de Wicken (Satyrus) in all ihren vielen reizenden Farben (Samen etwa 8 Cm. tief in die Erde versenken), gute Schnitts blume; Clarkia, die schönen lachsrosa Rispen, auch sie sind als Schnittblumen zu empsehlen (wenig dicht säen); Rorns blumen (Centaurea), ja nicht zu dicht säen, sehr schöne Schnittblume; Rapus zinerkresse; Reseda; Schleierkraut (Gypsophila). Auch diese jungen Pflänzschen müssen bis Mitte April vor Nachtsfrost geschützt werden.

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

A. R.

Saushalt.

Woran unterscheidet fich echter Bienens honig bon Runfthonig?

Echter, unverfälschter Bienen-Blütenhonig hat einen eigentümlichen, durchdringenden, aber doch angenehmen, erfrischenden Geruch und einen angenehm und milbsüßen, etwas scharsen prickelnden Geschmack. Berührt man ihn mit dem Finger, muß echter Bienenshonig wie Vogelleim anhängen und wenn er niederfällt, wie eine Perle stehen bleiben. Obsgleich er in der Wärme flüssig wird, muß er doch zäh und dickslüssig sein, er darf weder wässerig noch trübe erscheinen. Je nach der

Art der Blütenpollen, aus denen er bereitet worden, ist seine Farbe hellgelb bis schwarz-grün, in slüssigem Zustande aber stets kristallisch rein und durchsichtig. Ein mit Stärkestrup verfälschter Honig enthält meist Spuren von Schweselsaure, die den Honig ätzend, im Halse krazend und scharf macht; solcher Honig ist mehr oder weniger gesundheitsschädlich. 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 Fuselsgeruch und einen widrig süßlichen Geschmack, auch wird solcher Honig nie körnig, kandiert auch nie, sondern bleibt immer flüssig. *r.

Rüche.

Speifezettel für die bürgerliche Rüche.

Sonntag: Frühlingssuppe, * Oftergiti, Spinatgemuse, * Aufgesette Eier, * Ofterfladen.

Montag: Spinat=Reissuppe, (Reste=Verwer= tung), Scheiterbeige, Eingemachte Früchte.

Dienstag: Blumenkohl = Suppe, † Ralbsfüße, frikassiert, † Rartoffelbrei auf indische Art, Nüßlisalat.

Mittwoch: *Goldwürfeli = Suppe, *Spinat= Pudding mil Zwiebelsauce, Bratkartoffeln, Orangensalat.

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

Freitag: Tomatensuppe, * Gedämpfter Schell= fisch, Fleischbrühreis, * Rote Apfelspeise.

Samstag: † Pilz=Kartoffelsuppe mit Wienerli, † Brotklöße auf Apfeln.

Die mit * begeichneten Regepte find in biefer Rummer gu finden, die mit + begeichneten in ber letten.

Roch=Rezepte.

Alfoholhaltiger Wein tann ju füßen Speifen mit Borteil burch altoholfreien Wein ober wafferverbunnten Girup, und ju fauren Speifen burch Zitronenfaft erfest werben.

Goldwürfelifuppe.

100 Gr. Brot, 1 Ei, 2 Ehlöffel Milch, 1 Brise 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 OftersGigi nach Bundner Art.

Für eine größere Anzahl Personen wird das ganze Gizi dazu genommen, für 4—6 werden die Vorders und Hinterbeine davon geschnitten. Folgende Fülle wird dann besreitet: Ein geriebenes Schiltbrot (für das ganze Gizi), 4 ganze Eier, 1 Handvoll seinsgewiegte Mandeln, ebensoviel Sultaninen, Bitronenschale, Salz, wenig Milch werden zu einem sehr dünnen, zarten Brei verrührt und damit das Sizi gefüllt und zugenäht. Es wird darauf 2 Stunden lang im Bratosen rösch gebacken und wenn es Farbe bekommen hat, mit Fleischbrühe oder Wasser östers übersgossen. Butaten: Zwiebel, Rosmarin oder 1 Psesseninzblatt.

"Rochrezepte bündner. Frauen".

Schellfifd, gedämpft.

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

Spinatpudding.

Für 6 Personen. 1 Kilo Spinat, 35 Gr. Fett, 40 Gr. Mehl, 1 Zwiebel, 1/4 Liter Milch, Salz, Muskat, 4 Eigelb, 4 Eiweiß, 5 Gr. Butter, Stoßbrot. Der erlesene, gewaschene Spinat wird ganz kurz abgewellt, zweis dis dreimal durch die Fleischhadmaschine getrieben oder auf dem Holzbrett sein gehackt. Im Fett wird das Mehl gut durchgeschwitzt, die sein 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 Puddingsorm wird mit Butter oder Fett ausgestrichen und mit Stoßbrot ausgestreut, die Masse eingefüllt und im Wasserbade 1—5/4 Stunde gekocht. Man reiche eine Zwiebelsauce dazu.

Aus "Gritli in ber Rüche".

Aufgesette Gier.

100 Gr. geriebener Käse, 8 Eier, 1 Tasse saurer Rahm, Salz, Pfesser, Muskatnuß, 20 Gr. Butter. In eine gut mit Butter bestrichene Osenplatte 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 Gier=Gelee.

1 Liter Milch verrührt man tüchtig mit fünf ganzen Eiern, 3 Eibottern, 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 undso lange da stehen läßt, die das Gelee völlig geronnen ist. Nach dem Erkalten bestreut man es mit Zucker und gibt es mit einem Rompott zu Tisch.

Gier im Meft.

4 Eier — Teig von 120 Gr. Mehl, Salz, 1½ Dezil. Milch, 2 Eier — Backett. 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 Unrichten schneidet man die Eier zweis oder dreis mal quer durch und übergießt die Scheiben mit einer säuerlichen Butters oder Tomatenssauce. Man kann sie jedoch ebensogut mit einer süßen Fruchtsauce oder alkoholfreien Weinsauce servieren.

Rote Apfelspeise.

500 Gr. säuerliche Apfel, 3/4 Liter Wasser, 8 Saseln rote Gelatine, 125 Gr. Zuder, 1/4 Zitronenschale, 3 Löffel Zitronensaft. Die geschälten ober ungeschälten Apsel werden vom Rernhaus befreit, mit dem Wasser weichgestocht und durch ein Sieb gestrichen. In 1/8 Liter Apselwasser wird die gewaschene Gelatine aufgelöst, mit dem Zuder, der geriebenen Zitronenschale und Zitronensaft vermischt, absessebt, 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.

"Rochbuch der Rochs u. Haushaltungsschule Winterthur."

Ofterfladen.

60 Gr. Grieß ober Reis, 1/4 Liter Milch, 1 Prise Salz, 30 Gr. Butter, 60 Gr. Zuder, brei Eigelb, 60 Gr. Manbeln, 50 Gr. Weinsbeeren, 1 Prise Zimt, 1/8 Zitronenschale, 2 Dezil. Milch, 3 Eiweiß. Milch, Zuder, Zitronenschale, Salz werden zum Sieden gebracht. Der Grieß eingerührt und zu einem dicklichen Brei gefocht. Währendbem man den Brei außefühlen läßt, rührt man die Butter schaumig, gibt langsam die Eigelb, dann Mandeln und Weinbeeren und zulett den Brei dazu. Aun zieht man daß steif geschlagene Eiweiß unter

die Masse und gießt sie auf das mit geriebenem Teig belegte Ruchenblech. Man bäckt den Ruchen bei guter Unterhitze in ca. 1/4 Stunde gar. Aus "Gritli in der Rüche".

Rrantenpflege.

Die Gicht

besteht in einer falschen Verarbeitung der Eiweißstoffe im Körper; es bleibt zu viel Harnfäure im Blut. Die Neigung zu diesem Stoff= wechselfehler ift meiftens ererbt, faliche, fehr reichliche Rost, sitzende Lebensweise unterstützen die Krankheit. Die Sichtanfälle sind kaum mit einem andern Leiden zu verwechseln; es fei hier nur erwähnt, daß alle Organe, auch die innern, von Gicht befallen werden konnen, daß fich nach den Unfällen überall die befannten Gichtknoten bilden, welche nach und nach die Gelenke und die innern Organe hemmen. - Je beffer Magen und Darm arbeiten, desto sicherer wird man die Gicht heilen ober doch in Schranken halten können. Lets= teres ift bann auch bei ftarfer Beranlagung und schon ausgebrochener Bicht noch möglich; aber es erfordert viel Arbeit am Rorper. Während der Unfälle bleibt man zu Bett und dampft das franke Glied an, oder legt Beublumenface auf. Manchen Gichtanfall 3. B. in der großen Zehe hat man auch nach ganz falten Guffen schwinden sehen; aber man muß oft ein paar Minuten lang gießen. Berhalten außer ben Unfällen: täglich Luftbab und Surnen, Siefatmen, jeden Sag einmal burch Bewegung schwiten und bann Apfeltee trinken, damit immer neue und genügend Flüssigkeit zur Lösung der Harnsäure im Körper ist. -Vegetarische Rost, mit vorwiegend frischem Obst; möglichst wenig Brot und Körnerfrüchte, dafür aber Kartoffeln. Gellerie, Hagebutten, Erdbeeren, Preißelbeeren, Stachelbeeren find fehr zu empfehlen.

"Der kleine Hausdoktor", v. Frau Dr. Lucci.

Rinderpflege und eErziehung.

Freiheit ober 3wang 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 sähig ist, von mehreren möglichen Handslungen die zu vollbringen, die er für die beste hält. Diese Fähigkeit besitzt die Jugend nicht, denn sie handelt nach der Eingebung des Augenblick, ohne zu reflektieren und die Besweggründe gegen einander abzuwägen. Unseingeschränkte Freiheit führt daher zur Zügelslosigkeit, die ihrerseits wieder zur Sklaverei

unter bose Leidenschaften führt. Es ist daher Pflicht ber häuslichen Erziehung, ber Bügellosigkeit vorzubeugen, dadurch, daß die Eltern gewise Grenzen ausstecken, innerhalb welcher fich bie Rinder "frei" fühlen tonnen. Naturlich kommen die Rinder in Versuchung, diese Grengen zu überschreiten. In dem Rampfe, diese Bersuchung zu überwinden, bietet fich den Rindern Gelegenheit, sich in Gelbstregierung bezw. Gelbstbeherrschung zu üben. Bei diefem Rampfe muffen aber die Eltern den Rindern ihre Hilfe angedeihen laffen, die in Ermahnungen, Warnungen und Strafen be= stehen können. Je nachdem sich die Rinder in der Gelbstregierung üben, können die Grenzen für die Freiheit erweitert, kann der elterliche Zwang gemindert werden. Der Zwang ift also ein Mittel, die Rinder zur Freiheit zu erziehen. Das schwierigste Problem der Kinder= erziehung ift, dem Rinde entsprechende Freiheit laffen und gleichzeitig auf basselbe einen Zwang ausüben. Dazu kommt noch, daß nicht zwei Intelligenzen gleich find, mithin vielleicht nicht zwei Rinder nach derfelben Methode erzogen werden fonnen oder durfen. Man muß fie förmlich studieren, um die richtige Mischung von Freiheit und Zwang für jedes einzelne zu finden. Man muß aber auch weder Schwäche noch Unsicherheit zeigen. Ronsequenz ist abfolut notwendig. Der Erzieher fei fparfam mit Worten, Ermahnungen, Versprechungen, Verboten, Drohungen, Strafen. Das alles erfordert Gelbstbeherrschung, Gelbstüberwindung, Geduld, Weisheit, aber auch ein warmes Herz.

Tierzucht.

Die großen Borguge ber Befing=Ente

werden bei uns leider noch viel zu wenig gewürdigt. Aberall, wo es sich darum handelt, so rasch als möglich und unter bestmöglichster Uusnühung aller zur Verfügung stehender und im haushalt sich ergebender Futterstoffe die größte Menge und befte Qualität Fleisch und Fett zu gewinnen, steht in dieser Beziehung die Ente an erster Stelle, schon mit Rucksicht darauf, daß manche Futterstoffe, die von an= dern Haustieren verschmäht werden, von ihr noch willig angenommen und vorteilhaft verwertet weiben. Erfahrungsgemäß übertrifft bei richtiger Haltung und Fütterung die Peting-Ente wohl die meiften übrigen Raffen inbezug auf Fleischproduktion, wie auch 3. B. hinsichtlich Eierproduktion die indische Laufente an erfter Stelle steht. Die Pefingente ist sehr widerstandsfähig, verträgt unser etwas rauhes Rlima ausgezeichnet, ist gar nicht wählerisch im Futter und besitzt (was noch von größter Wichtigkeit ist) eine erheblich größere Mastfähigfeit und eine leichtere Mastbarkeit. als die meisten andern Entenrassen. Auch sind die Pekingkücken weniger empfindlich, entwickeln sich gut und wachsen ungemein rasch heran. Die Peking - Ente legt jährlich min- destens 80—100 schöne, große Eier von deliskatem Geschmack. Dazu kommt noch ein ganz erheblicher Ertrag an feinen Flaumsedern. Jur Kreuzung und Verbesserung unserer gewöhnlichen Landenten eignet sich die Pekingente von allen am besten und darf somit als Auchten jedermann zur Haltung und Zucht empsohlen werden.

Frage=Ede.

Antworten.

3. Folgendes Rezept zu Fruchtfuchensteig habe ich als fehr gut und billig erprobt: 3 Eier, 150 Gr. Butter, 500 Gr. Mehl, 250 Gr. Buder, 1 Pak. Bacpulver. Sehr ergiebig.

Langjährige Abonnentin. 13. Gufanna Müllers "Das fleißige Bausmütterchen" wendet sich gang speziell an solche Töchter, die ihre Mütter früh verloren haben und nun den Saushalt für Vater und Geschwifter weiter führen follen. Das Buch ift für ganz einfache ländliche Verhältniffe, wie für beffer Situierte gleich treffend verfaßt. Die von Guf. Müller beigegebenen mutterlichen "Briefe" an eine alleinstehende Tochter find mit ihrer gesunden, aus warmem Herzen strömenden Lebens- und Weltanschauung schon allein den Preis des Buches wert. Es ift durch jede Buchhandlung zu beziehen. — Auch das von der Gründerin unseres "Frauenheim" her-ausgegebene Rochbuch "Gritli in der Rüche" ist sehr empfehlenswert und kostet dabei nur die Hälfte des "Hausmutterchens". Dieses lettere verbreitet sich eben noch über weitere Gebiete der Hausfrauen - Arbeit und möchte auch feelischer Führer sein.

14. Strenge Vegetarier essen nie Gemüse und Obst zu berselben Mahlzeit, weil die Obstsäure mit dem Gemüse zusammen ungünstige Wirkungen im Organismus erzeugt (vor allem Vlähungen), wenn die Gemüse richtig gekocht, d. h. nur gedämpst oder in wenig Wasser absgekocht, das dann zur Saucebereitung benutt 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 wird Ihnen nichts schaden, aber Sie werden auch keinen Nugen von dem Gemüse haben.

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

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

Felsgärten werden gewöhnlich an sonnigen Stellen angelegt und das zu verwenbende Pflanzmaterial sind die heute in Rultur befindlichen Alpenpflanzen. Zu beziehen aus verschiedenen Gartenbau = Geschäften (Wart= mann, St. Gallen).

16. Das Büchlein "Die Milch und ihre Berwendung im Haushalt" von Frl. Schwestern Barth, Schleitheim, gibt Ihnen genaue Unleitung zur Bereitung von Hauskäse. Sie erhalten diese Schrift durch die angegebene Udresse. R.

Fragen.

17. In der vorletzten Aummer der Beislage "Die junge Schweizerin" wird in dem Artifel "Das Entfernen von Flecken" empsjohlen, fettige Rragen 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?

Fine Angftliche.

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

guten Rat wäre dankbar Else.
19. Wodurch unterscheiden sich die beiden Back-Apparate "Wunder" und "Moderna" voneinander? Welcher ist eher zu empsehlen für einen einsachen Haushalt? Gritli.

Ein factednisches Urteil

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

Paidol unterscheibet sich badurch vorteilshaft von andern Zusakmehlen, die ebenfalls in der guten Rüche Verwendung finden. Zum Binden von Suppen und Saucen ist Paidol direkt ideal und entwickelt einen eigenartigen Wohlgeschmack, der wesentlich Butter spart.

Frau S. D., frühere Rochschullehrerin.