Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 14 (1938-1939)
Heft: 8

Artikel: Mein Ringbuch
Autor: M.B.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1066856

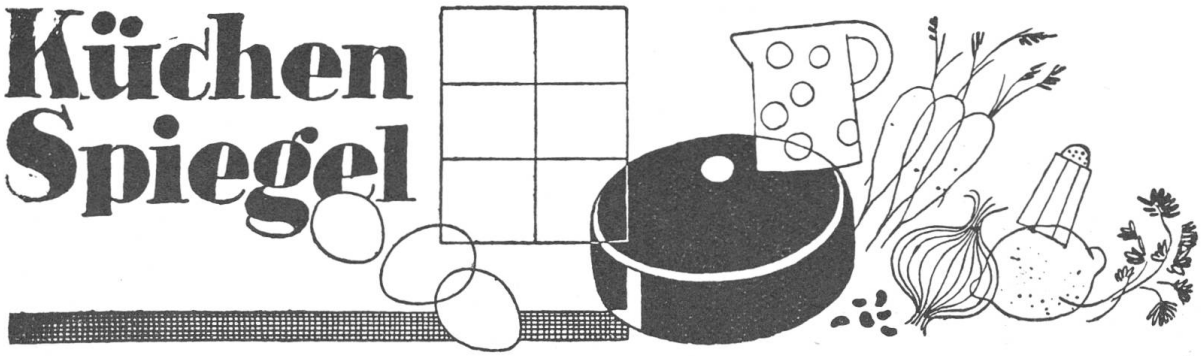
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 10.12.2025

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



Mein Ringbuch

Von M. B.

Nicht fürs Kolleg brauche ich es, auch in der Haushaltung ist es ein guter Helfer. Sie kennen wohl alle die berühmte Schublade im Küchenschrank, wo sich Prospekte, Notizzettel, Lieferscheine, Rezepte usw. in wildem Durcheinander befinden. Da hat mein Ringbuch Ordnung geschafft, in all den Kleinigkeiten, die man so leicht vergisst, und die man doch immer wieder wissen sollte.

Ich habe es wie folgt eingeteilt: Das erste ist ein Kalender, den ich nur hinein gelegt habe; er dient dazu, die nächste Wäsche oder einen Geburtstag abzuzählen. Dann kommen die farbigen Einlageblätter, die am Rand angeschrieben sind, um mit einem Griff das Buch an der richtigen Stelle zu öffnen.

Die erste Abteilung heisst *Rezepte*. Wenn ich in einer Zeitung ein Rezept lese oder irgendwo von einem höre, das gut zu werden verspricht, so schneide ich es aus und klebe es (mit Hilfe von durchsichtigen Fotoklebern) direkt ins Buch. Das erspart mir das lästige Abschreiben, da ich ja noch nicht weiss, ob das Gericht auch Anklang findet und wert ist, in die richtige Rezeptsammlung aufgenommen zu werden. Von Zeit zu Zeit sehe ich diese Rezepte durch, damit ich nicht vergesse, sie bei Gelegenheit anzuwenden.

Speisezettel, zuerst Mittagessen. Ich schreibe mir alle Speisezusammenstellungen auf, wie ich sie gerne koche, hauptsächlich, um zu vermeiden, dass man nur gerade das nächstliegende kocht und nicht immer bei dem ewigen Dreiklang von Fleisch, Gemüse und Kartoffeln bleibt. Wenn ich mir das Menü für den nächsten Tag überlege, so lese ich diese Speisezettel durch und stosse dann immer wieder auf Gerichte, die ich schon lang nicht mehr gemacht habe und die in Vergessenheit zu geraten drohen. Dann kommt eine spezielle Aufstellung von *Nachtessen*, ferner von *Essen, wenn Besuch* da ist. Diese Zusammenstellungen sind speziell daraufhin ausgedacht, dass sie etwas nicht ganz Alltägliches sind, zum Teil vorher zubereitet werden können, oder dass nicht alle Gerichte im letzten Moment Arbeit und Aufmerksamkeit erfordern.

Weiter finden wir eine Abteilung *Besuch zum Tee.* Ich mache alle Süßspeisen selber und liebe auch darin die Abwechslung. Ferner *Kleinigkeiten zum Tee*, wenn mir die Zeit fehlt, etwas selbst zu machen und ich nicht nur im nächsten Laden die erstbesten Biskuits holen will. Unter diesen Kleinigkeiten verstehe ich Spezialitäten, die ich an einem bestimmten Orte kaufe, zum Beispiel Birnbrot in diesem Geschäft, Fruchtbrot aus einem andern, Schokolade S aus dieser und Florentiner aus jener Konfiserie.

Für Freitag die verschiedenen Fastengerichte wie Kuchen, Aufläufe, Käsespeisen.

Kurze Sonntagsessen und *Sonntagsnachtessen*, letzteres hauptsächlich Sachen, die nur ganz kurze Zubereitung erfordern oder schon am Morgen gemacht werden können.

Touristenproviant, für den Rucksack, dann zum Kochen in der Hütte, vorteilhafte Konserven oder Dörrgemüse und Früchte.

Der grosse Vorteil dieser Zusammenstellung ist der, dass ich vor dem Einkaufen schnell mein Ringbuch vornehmen und nachschauen kann: morgen könnte ich dieses und jenes kochen, für den heutigen Teebesuch mache ich den Tausendjahrkuchen usw. Man läuft viel weniger Gefahr, etwas zu vergessen oder immer dasselbe zu bringen.

Die nächste Abteilung ist den *Konfitüren* gewidmet. Als erstes habe ich das Gewicht der Platten notiert, in denen ich Beeren oder vorbereitete Früchte bereitstelle. Dann folgen Einzelheiten über die Zubereitung, damit die Konfitüre gerade so süss oder so dick wird, wie wir sie gern essen. Kleinigkeiten, die man von einem Jahr aufs andere so leicht wieder vergisst.

Einmachen in Bülacherflaschen, dieselben Notizen, ebenso Sterilisieren.

Verschiedenes. Da finden sich Masse, für unsern Tisch ausgerechnet. Zu Kuchenteig z. B. habe ich früher das Mehl und das Fett immer abgewogen, nun habe ich jedes Quantum in Tassen umgerechnet und erübrige so die Waage. Porridge schätze ich nicht, wenn er einmal dünn und einmal dick ist. Nun weiss ich genau, soviel Haferflocken, soviel Flüssigkeit, dann wird er richtig in der Dicke, und ich bekomme gerade die Menge, die aufgegessen wird. Dasselbe ist es bei Griess, Milchreis und Risotto, für Erbssuppe und weisse Bohnen und noch viel anderes, immer gebe ich das Quantum und die bestimmte Menge Flüssigkeit an in Tassen, manchmal auch die genaue Kochzeit.

Jung zu sein — das ist der Wunsch jeder Frau. Und die Kunst der Schneiderin kann zur Erfüllung dieses Wunsches viel beitragen. Aber wenn sich die ersten Vorboten des Alters melden, dann kann auch die beste Schneiderin keinen Einhalt gebieten. Deshalb sollten Sie sich Ihre Jugendlichkeit so lange wie nur irgend möglich zu erhalten trachten. Und dabei ist Ihnen die neuzeitliche Camelia-Hygiene ein wertvoller Helfer, denn sie befreit von vielen Sorgen und Kümmernissen. Bewahren Sie sich Ihre gute Laune also auch an den Tagen, die man die „kritischen" nennt — „Camelia", die ideale Reform-Damenbinde hilft Ihnen dabei, denn sie besteht aus vielen Lagen feinster, weicher „Camelia"-Watte – das bedeutet größte Saugkraft, schmiegsamer Sitz und diskrete Vernichtung. Der einzigartige „Camelia"-Gürtel macht das Tragen beschwerdelos.

Camelia
Schweizer Fabrikat

Rekord	10 St.	Frs. 1.30
Populär	10 St.	„ 1.60
Regulär	12 St.	„ 2.50
Extra stark	12 St.	„ 2.75
Reisepackung	5 St.	„ 1.40

Die ideale Reform-Damenbinde

In allen einschl. Geschäften, sonst Bezugsquellennachweis durch Camelia-Fabrikation St. Gallen

Weihnachtsgüetzi, verschiedene Angaben über Menge und Ausführung, oft auch aus welchem Kochbuch das Rezept stammt.

Fleisch. Da findet sich eine Tabelle mit den gebräuchlichsten Fleischpreisen, als Anhaltspunkt und zum Vergleichen. Von Zeit zu Zeit schreibe ich einen Monat lang genau auf, was ich für Fleisch ausgebe und rechne so den Tagesdurchschnitt aus, den ich einigermassen innezuhalten suche.

Geburtstage. Wie viele Geburtstage gibt es, die ich nicht vergessen darf! Also werden sie hier notiert.

Adressen. Hier steht die Adresse meiner Putzfrau, einer zuverlässigen Pflegerin, von verschiedenen Lieferanten usw.

So viele Kleinigkeiten, werden Sie vielleicht sagen, aber kommt es nicht sehr oft gerade auf die Kleinigkeiten an? Ausserdem sind alle diese Angaben ganz persönlich und auf unsern Haushalt berechnet, etwas das man von keinem Kochbuch und von keinem « fleissigen Hausmütterchen » verlangen kann. Dazu ist das ganze Buch beweglich und alle Blätter können einzeln ausgewechselt werden. Das ist ein grosser Vorteil, um die Notizen immer auf der Höhe zu halten. Ich bin überzeugt, dass gerade eine junge Hausfrau, die noch nicht alle Masse im Gefühl hat, sehr oft froh ist über solche Aufzeichnungen.

Neben dem Ringbuch besitze ich noch eine Kartei für Rezepte. Da kommen alle meine Spezialrezepte hinein, die ich bei meiner Mutter, bei Tanten und Freundinnen oder in einer Zeitung auftreibe, doch kommt ein Rezept erst dann hinein, wenn es ausprobiert, sich bewährt und Anklang gefunden hat. Auch diese Sammlung ist beweglich, die Kärtchen können nach Bedarf ausgewechselt und ergänzt werden.

Nun herrscht in meiner Küchenschublade Ordnung und, wenn ich eine Angabe brauche, so finde ich sie sofort und leicht.

Kräutersäfte zum Gurgeln

Die Pflanzenwelt in ihrer Mannigfaltigkeit gibt uns Kräuter, deren Säfte von heilsamem und stärkendem Einfluss auf die empfindlichen Mund- und Halspartien sind, so z. B. Kamille, Arnika und Salbei. In dem seit mehr als 30 Jahren bewährten Trybol Kräuter-Mundwasser sind die wirksamen Stoffe dieser Pflanzen in konzentrierter Form vorhanden und in idealer Weise mit andern Kräutersäften vereinigt.

Zur Gesunderhaltung von Zähnen, Mund und Hals ist tägliches Gurgeln unerlässlich. Nehmen Sie einige Tropfen Trybol ins Gurgelwasser. Sie erreichen damit eine gründliche Mundreinigung und stärken zugleich die Schleimhäute des Mundes und des Rachens, so dass sie widerstandsfähiger werden gegen Erkältungen und deren unangenehme Folgen. Auch in Zeiten von Epidemien bietet regelmässiges Gurgeln mit Trybol guten Schutz.

Trybol hat nicht den süsslichen Geschmack chemischer Erzeugnisse und wird deshalb von Rauchern mit Vorliebe gebraucht. Die reinigende, schleimlösende Wirkung des Trybol wird besonders am Morgen wohltuend empfunden; dank seines natürlichen Aromas erhöht es das Gefühl der Frische.

Trybol

das Gurgelwasser aus Kräutern
Flasche Fr. 3.—