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

Band: 6 (1899)

Heft: 14

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

Gratisbeilage zu Nr. 30 des „Schweizer Frauenheim“.

Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Blumenkultur, Gartenbau und Tierzucht.

Herausgegeben unter Mitwirkung tüchtiger Mitarbeiter von Frau E. Coradi-Stahl in Zürich.

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2.—, halbjährlich Fr. 1.—. Abonnements nehmen die Expedition, Bäckerstraße 58, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen. — Insertionspreis: Die einspaltige Petitzeile 25 Cts., bei Wiederholungen Rabatt.

Nr. 14. VI. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 22 Nummern. | **Zürich,** 29. Juli 1899.

Nur Mut!

Keiner kann im leichten Spiel
Dieses Lebens Preis erjagen;
Fest ins Auge faß' dein Ziel
Bis die Pulse höher schlagen
Und sich dir an Fuß und Hand,
Wieder straff die Sehne spannt.

Und so wand're Schritt für Schritt
Den Gefahren kühn entgegen;
Hoch das Haupt und fest der Tritt
Und im Herzen Gottes Segen,
Auf der Stirn des Kampfes Schweiß:
So gewinnest du den Preis. J. Sturm.

Vom Anrichten der Speisen.

In vielen Haushaltungen, besonders wenn man ganz „unter sich“ ist, wird leider auf das hübsche Anrichten der Speisen wenig Gewicht gelegt und doch verliert selbst eine gut zubereitete Speise an Wert, wenn sie das Auge nicht erfreut. Es ist durchaus nicht gleichgültig, wie die Speisen zu den Mahlzeiten kommen. Die erfahrene Hausfrau weiß sehr wohl, daß ein einfaches Gericht, zierlich servirt, die Eßlust der Gäste reizt, während eine kostbare, unansehnliche Schüssel vielleicht unberührt vorübergeht; sie sucht deshalb durch gefälliges Anrichten der Speisen ihren feinen Sinn und guten Geschmack zu bekunden. Erscheinen Butter und Käse auf unansehnlichen, abgestoßenen Tellern, unter trüben Glasglocken auf dem Tische, und liegt das Brot ohne Brotmesser, Körbchen oder Teller daneben, so fehlt schon der rechte Appetit. Ebenso ist es mit Wasser und Bier; es schmeckt besser, wenn es auf einem Servirbrette in krystallhellem Glase, welches nicht übervoll eingeschenkt, frisch und von außen beschlagen ist, freundlich gereicht wird. Eine Tasse Kaffee schmeckt noch einmal so gut, wenn der Frühstückstisch sorgfältig gedeckt, und etwa ein Blumenstrauß ihn schmückt, wobei ich aber an keinen gekauften denke. Wer nicht einen eigenen Garten besitzt, von welchem man fleißig erneuern kann, der kann sich bei Spaziergängen die hübschesten Sträuße binden; es ist ja die gütige Mutter Natur so freigebig.

Auf keiner Schüssel und Platte dürfen bei den Mahlzeiten die nötigen Löffel, Gabeln und Messer fehlen. Wie manchem wurde schon der Appetit verdorben, sah er seinen Nachbar Knochen, Kerne und Schalen auf das frische Tischtuch neben den Teller legen. Passende, kleine Körbchen, welche die Abfälle aufnehmen, sollten an keinem geordneten Tische fehlen. Der feinste, kostbarste Wein würde aus einer Tasse nicht munden, ebenso wenig paßt es, Gemüse auf einem Suppenteller anzurichten. Ganz anders nimmt sich das Mittagsmahl aus, wenn die Fleischstücke wohlgeordnet in der Mitte liegen und von irgend einem oder mehreren Gemüsen umgeben sind. Die Stücke darf man weder zerreißen noch zerfetzen; der Schnitt muß glatt und gleichmäßig sein. Jedes Stück soll mit dem ihm zugehörigen Teil Kruste und Fett versehen sein. Im allgemeinen dürfen die Stücke weder zu dick noch zu groß sein. Das Zusammenordnen der Schnitten beim Einlegen in die Schüssel oder Platte soll so viel wie möglich das frühere Aussehen des Stückes hervorbringen, um so der Natur des zerschnittenen Muskels zu entsprechen. Selbst der feinste Braten verliert sein Ansehen, fehlt ihm die passende, längliche Platte oder ist ihr Rand mit Sauce befleckt. Das einfachste Fleischragout, Hühnerfricandeau ꝛc. gewinnt, wenn dasselbe mit kleinen Kartöffelchen, Klößchen ꝛc. umgeben ist. Bei allen tranchirten Fleischgerichten werden selbstverständlich die ansehnlichsten Stückchen nach oben gelegt. Die verschiedenen grünen Gemüse nehmen sich viel besser

aus, wenn sie mit einfachen Beilagen garnirt werden. Kartoffelsalat kann man mit einem Kränzchen irgend eines zur Jahreszeit passenden Salates versehen oder in Ermangelung desselben mit etwas gewiegtem Schinken, roten Rüben 2c. herausputzen, wie auch ein einfacher Reis- oder Griesbrei mit aufgebranntem Zucker durch wohlgefälliges Aussehen das Auge erfreut. Früchte und Weintrauben, welche nur in schönen Exemplaren zum Dessert aufgetragen werden dürfen, legt man in Fruchtkörbe, welche mit frischem Weinlaub bedeckt sind. Und welch nette Ausschmückerin ist unsere allbekannte grüne Petersilie! Sie gibt dem einfachsten Gerichte ein freundliches Aussehen, stellt den kalten Aufschnitt in das rechte Licht, putzt den Tisch, schmückt die Salzkartoffeln und alles, was man noch von ihr verlangt. Darum, ihr lieben Hausfrauen, sorgt dafür, selbst die geringste Speise zum Leckerbissen zu machen und glaubt nicht, daß dies nur für eure Gäste nötig sei. Im geschmackvollen Anrichten besteht die Poesie der Küche, deren Priesterin jede Frau sein sollte. Haben wir doch von der Natur mehr oder weniger Schönheitssinn empfangen, und ist es nur an uns, ihn zu pflegen.

(Würzburger Wegweiser.)

Das Trinken im Sommer.

Der Durst ist eine der heftigsten Empfindungen, wovon sich sicherlich schon ein jeder an heißen Sommertagen überzeugt hat. Der Durst ist sogar eine lästigere Empfindung als der Hunger. Das Bedürfnis zu trinken ist manchmal so gebieterisch, daß es ein wahres und richtiges Leiden hervorruft, welches geradezu unerträglich werden kann.

Im Allgemeinen werden unnötiger Weise ungeheure Mengen von Flüssigkeiten verbraucht. Wenn man mit denselben Mißbrauch treibt, so leidet die Verdauungstätigkeit und entstehen häufig dadurch nicht ungefährliche Störungen im Unterleibe. Es ist daher nötig, daß man so zu trinken lernt, daß der Durst gelöscht wird und doch dabei Krankheiten vermieden werden.

Zur Zeit großer Hitze kann ein 70 Kilo wiegender, also im Gewicht ein Durchschnittsmensch durch die Hautausdünstung binnen einer Stunde bis 125 Gramm von seinem Gewicht verlieren. Der Gewichtsverlust eines Tages kann, ohne daß man arbeitet, und indem man ruhig im Zimmer sitzt, bis zu 350 Gramm betragen. Geht man in die Sonne und schwitzt dabei tüchtig, so kann sich dieser Gewichtsverlust bis auf 400 Gramm in einer Stunde steigern; in einem römischen Schwitzbade erreicht derselbe in einer Stunde manchmal 1000 Gramm. Es folgt hieraus, daß es, um den Wasserverlust im Körper auszugleichen, je nachdem man schwächer oder stärker schwitzt, genügen würde, ein Viertel- bis einen ganzen Liter Wasser zu trinken.

Viele Trinker gehen über dieses Maß weit hinaus und es gelingt ihnen trotzdem nicht, den Durst zu löschen. Verschluckt man viel Flüssigkeit auf einmal, so ist es nicht möglich, den Durst zu stillen, weil sofort eine überaus reichliche Schweißabsonderung hervorgerufen wird. Die Schweißtropfen rinnen an der Stirn und am ganzen Körper herunter, was besonders, wenn man sich dem Zuge aussetzt, nicht ohne Gefahr ist.

Der Organismus treibt den größten Teil der verschluckten Flüssigkeit durch die Poren wieder heraus. Dieselbe gelangt in den Organismus und verläßt denselben unter verschiedener Gestalt. Der Körper behält nur diejenige Wassermenge zurück, die für ihn unerläßlich notwendig ist.

Viel trinken heißt Schweißabsonderung hervorrufen. Dieses Schwitzen ist die Ursache der Temperaturveränderung des Körpers. Das Schwitzen ist aber der Mechanismus, durch welchen die Körper ihre Wärme verlieren.

Jedenfalls wird das Durstgefühl nie im Verhältnis zu der Menge der verschluckten Flüssigkeit befriedigt, weil dessen Sitz ein örtlicher und nicht ein allgemeiner ist. Vornehmlich gilt es die Trockenheit des Mundes zu vermindern, hierzu ist es aber nicht nötig, viel zu trinken. Die zu schnell befeuchteten Gewebe des Mundes und des Schlundes trocknen sofort wieder, und der Durst kehrt zurück. Infolgedessen ist es vernünftig, viel weniger, als wie zur vollständigen Durstlöschung notwendig, zu trinken, aber aus der Flüssigkeit die man genießt, den möglichsten Nutzen zu ziehen. Man trinke sehr langsam mit kleinen Schlücken und halte die Flüssigkeit längere Zeit im Munde, um die Berührung derselben mit den Schleimhäuten zu verlängern.

Einer der größten Fehler ist, Wasser mit Eisstückchen darin zu trinken. Das Eis enthält sehr häufig Krankheit erzeugende Pilze. Man tut besser, den Behälter mit Eis zu umgeben, anstatt Eis in denselben zu legen. Ueberdies erzeugt zu kaltes Trinken eine zu starke Ausdünstung und Störung des Blutumlaufs, welche gefährlich werden können.

Wasser von 8—10° C. ist hinreichend frisch, in der Sommerhitze macht es einen eiskalten Eindruck. Endlich sind als erfrischende Getränke säuerliche und bittere, wie z. B. Kaffee, den alkoholhaltigen, wie Wein und Bier, vorzuziehen. Vor allen Dingen aber sei man darauf bedacht, die Flüssigkeitsmenge zu vermindern; man trinke wenig und oft, in kleinen Schlückchen und diese in möglichst großen Zwischenräumen. Es ist dies die sicherste und am wenigsten gefährliche Methode, auch den brennendsten Durst zu löschen.

Was Du als wahr erkannt
Verkünd' es sonder Zagen.
Nur trachte Wahrheit stets
Mit mildem Wort zu sagen.

Betty Paoli.

Gesundheitsschädliches.

Der Gesundheit schädlich sind: 1. Wein aus gekupferten Weinbergen, vor dessen Ankauf wir eindringlich warnen. Anhaltender Genuß solchen, schon am Geschmack als kupferhaltig erkennbaren Weins muß zu Vergiftungserscheinungen führen. Leider greift der Unfug des Kupferns immer mehr um sich und wird wohl erst aufhören, wenn die Erkrankung der Reben an Kupfervergiftung dem Weingärtner die Augen öffnet. 2. Saccharin und alle saccharinhaltigen Nahrungsmittel und Getränke, weshalb bereits in mehreren Staaten, z. B. Frankreich, verboten. 3. Gebläuter Zucker. Reiner Zucker schadet nie und nirgends, alle Gesundheitsschädigungen durch Zuckersachen rühren, sofern nicht giftige Farben genommen sind, von dem Waschblau (Ultramarin) her, mit welchem die deutschen Rübenzuckerfabrikanten dem weißen Hut- und Würfelzucker ein besseres Aussehen geben wollen. Man verlange in den Kaufläden, Kaffeehäusern, Gasthäusern stets ungebläuten Zucker und weise gebläuten zurück. Welche Zuckersorten bläuefrei sind, weiß jeder Kaufmann. 4. Lebensmittel in Staniol verpackt, ganz besonders Käse, Chokolade u. s. w. sind von der Polizeibehörde in Algier deshalb verboten. 5. Sogenannter denaturirter Spiritus ist nicht nur zu Genußzwecken untauglich, sondern wirkt auch als Brennspiritus durch den Giftbeisatz gesundheitsschädlich, weil luftverpestend. (Prof. Jäger's Monatsblatt.)

Unentbehrliche Reiseobjekte.

Ganz abgesehen vom Geld, ohne das man ja heutzutage, wenn man verreisen will, nicht viel weiter als vor die Haustüre kommt, gibt es noch viele Gegenstände, die meist gar keine Beachtung finden und die doch beim Unternehmen einer größern, mehrtägigen Reise von größter Wichtigkeit sind. Unter vielen andern mehr oder weniger notwendigen Reiseutensilien nennen wir hier nur einige der hauptsächlichsten. Unentbehrlich ist 1. etwas Nähzeug, Flicklappen, etwas Verbandwatte und ein Wundheilmittel für den Fall, daß man sich irgendwie verletzen würde, einige Sicherheitsnadeln und Stecknadeln ꝛc. 2. Ein Stückchen Fleckenseife oder noch besser ein sogenannter Fleckenstift (Aphanizon), wie solcher in jeder größern Droguerie und Parfümeriehandlung erhältlich ist. Fett-, Oel-, Wein-, Harz- und Grasflecken werden damit sofort wieder beseitigt. 3. Ein Fläschchen Cognac und ein Fläschchen Eau de Cologne, an dem ein Zerstäuber angebracht sein sollte. Ebenso nötig sind einige Brausepulver, etwas Zitronensäure, Orangenschalenessenz oder Tabletten, aus welchen man sich jederzeit eine moussirende Limonade bereiten kann. 4. Ein kleines Döschen Zacherlin oder Insektenpulver ist auch nicht so ganz überflüssig, um dem Ungeziefer zu wehren, das in fremden Betten oft recht zahlreich sich einfindet und uns dann unverhofft befällt und quält, wenn wir im schönsten Schlummer liegen. 5. Ein Stück Wachstuch bester Qualität. Anstrengende größere Fußtouren ermüden bekanntlich, so daß man sich oft so gern unter einem schattigen Baume niedersetzen möchte. Bänke stehen nun nicht immer nach Wunsch zur Verfügung, und setzt man sich mit den Kleidern direkt auf's Gras, so gibt's, namentlich wenn der Rasen nicht ganz trocken ist, sehr leicht Grasflecken in denselben, die nicht so leicht wieder herauszubringen sind. Ganz abgesehen hievon, verursacht das Sichausruhen auf feuchtem Rasenboden in der Regel Rheumatismus, Erkältung und andere schlimme Zufälle. Hat man aber ein solches Wachstuch von entsprechender Breite und Länge bei sich, das man, um es bequem tragen zu können, gut aufgerollt am Plaidriemen befestigt, so schützt dieses sicher vor solchen unangenehmen Folgen. Auch ein leichter, gewöhnlicher Lederriemen gehört zu diesen unentbehrlichen Reiseobjekten; dieser wird lose umgeschnallt, die Ueberkleider, Schirme ꝛc. hineingehängt, so daß man ganz unbehindert und frohen Mutes Wald und Flur und Feld durchwandern kann. -r.

Das Schlachten der Fische.

Holland darf mit Recht die hohe Ehre für sich in Anspruch nehmen, daß man daselbst Fische nicht zu Tode quält und langsam absterben läßt, sondern daß man sie schlachtet und dadurch nicht allein einen Akt der Humanität ausübt, sondern auch die Fischspeise gesund und ihrem Werte angemessen zu erhalten versteht. Kein Holländer würde abgestorbene Fische essen; jeden Fisch schlachtet man daselbst regelrecht, indem man ihm hinter dem Kopfe mit einem recht scharfen Messer einen einzigen tiefen Schnitt gibt, der das Gehirn vom Rückenmark trennt und den Fisch sofort tötet. Hierdurch wird das langsame qualvolle Absterben verhindert, welches den Fisch notwendig zu einer geringwertigen, ja oft schädlichen Nahrung macht und jene große Vorzüglichkeit erreicht, welche nach einstimmigem Urteil die zubereiteten Fische in Holland stets haben. Das Fleisch ist dort durch das Schlachten viel fester, der Geschmack viel besser, die Haltbarkeit eine erhöhte und die Speise viel gesunder.

Nach dem Schlachten pflegt man in Holland den Fisch mit mehreren Querschnitten zu versehen, das Fischfleisch klafft an den geschnittenen Stellen weit auf und gerade an diesen klaffenden Schnittflächen erkennt man, daß der Fisch geschlachtet wurde als er lebte, da Einschnitte in abgestorbenen Fischen keine klaffende Schnittfläche mehr hervorzubringen vermögen.

Möchten doch alle Fischereivereine, Tierschutzvereine und andere mehr dahin streben, daß die unmenschliche Art und Weise, wie man jetzt noch überall auf den Märkten wie in den Markthallen Fische tötet, vermieden werde. Oder ist es nicht barbarisch grausam zu nennen, wie man jetzt noch meistens Fische tötet, indem man die armen Geschöpfe mit dem Kopf gegen einen harten Gegenstand, oder mit einem Hammer u. dergl. auf denselben zu schlagen pflegt, sodaß man ihnen hiedurch zwar den Kopf zertrümmert, aber sie doch nicht immer gleich tötet, sondern nur langsam zu Tode martert.

Möchten doch unsere Hausfrauen dazu beitragen, daß es vermieden werde, auf eine so grausame, jeden Gefühls bare Weise, Tiere zu töten, welche durch ihren Nährwert dazu bestimmt sind, eine große Rolle im Haushalte der Natur zu spielen, in ihrem Bau und ihrer wunderbaren Lebensweise aber eine so hervorragende Stufe unter den Meisterwerken der Schöpfung einnehmen — Geschöpfe, welche der Mensch wohl töten und zu seiner Nahrung benützen soll, aber nicht zertrümmern und langsamen Todes hinsterben lassen darf.

(Zentral-Markthalle).

Die Fleischhackmaschine erfüllt nicht nur den Zweck, das Fleisch zu zerkleinern, sondern sie ist auch im Dienste des Einmachens und der Weinbereitung ganz dazu geeignet, uns die Arbeit zu erleichtern. Sie zerkleinert z. B. Früchte aller Art rasch, zerschneidet dabei die Häute so vollkommen, daß dadurch eine bessere Ausnützung derselben möglich ist und das lästige Durchtreiben wegfallen kann. Mit der Hackmaschine lassen sich in einer Stunde etwa 20 Kilo Beeren zerkleinern, wenn die eine Hand immer wieder bereit ist, den leerwerdenden Raum mit frischen Beeren aufzufüllen. Besonders bei der Weinbereitung leistet die Maschine große Dienste; die zerschnittenen Früchte geraten in raschere Gärung und der Wein wird kräftiger.

Mittel gegen Mäuse und Ratten. Fein zerschnittene, mit Mehl bestäubte bittere Mandeln töten sowohl Ratten als Mäuse schnell und sicher. Das Bestreuen der Mandeln mit Zucker ist auch sehr zu empfehlen, da derselbe das einzige Lockmittel ist, dem die naschhafte Hausmaus nicht widerstehen kann.

Die Ameisenplage ist in mancher Haushaltung so groß, daß ein sicherwirkendes Mittel dagegen gewiß der Hausfrau willkommen sein wird. Ein großer Schwamm wird gut ausgewaschen und getrocknet, so daß die Poren weit offen stehen. Dann legt man ihn, mit weißem Zucker bestreut, an den Ort, wo sich die Ameisen aufhalten. Die Tierchen sammeln sich nun, um in den Zellen ihre Wohnung aufzuschlagen. Ist der Schwamm voll, so legt man ihn in einen Topf mit kochendem Wasser, auf welchem Wege nun tausende vernichtet werden. Der Schwamm wird darauf wieder getrocknet und wie oben beschrieben fortgefahren, bis sich keine Ameisen mehr zeigen. Der Erfolg ist ganz sicher.

Bittere Gurken sollen sich, ohne daß der gute Geschmack oder die Güte der Gurke beeinträchtigt wird, kuriren lassen, wenn man die geschnittenen Gurkenscheiben in mit übermangansaurem Kali schwach rosagefärbtes Wasser legt, dann in reinem Wasser abspült, salzt und wie gewöhnlich weiter behandelt.

An Eimern, Spülschüsseln etc. setzt sich oft ein fettiger Schmutz an, den man mit Seife, Soda und Bürste nur schwer entfernt; nimmt man dagegen ein wollenes Läppchen und träufelt einige Tropfen Petroleum darauf, so genügt ein einfaches Abwischen und Nachspülen mit Wasser.

Speisezeddel für die bürgerliche Küche.

Montag: Hafergrützsuppe, Bratwürste, Kartoffelknöpfli und Bohnensalat.

Dienstag: Eiergerstensuppe, Fleischvögel, Chefen und Kartoffelstengeli.

Mittwoch: Luftsuppe, Schweinsbraten, weiße Böhnli und *Gurkensalat.

Donnerstag: *Kartoffelsuppe, Hirnschnitten, Kopfsalat. *Einfache Fruchttorte.

Freitag: Klare Fleischsuppe, *Bayrische Knödel, gedämpfte Kohlrabi, Rahmkartoffeln.

Samstag: Milchsuppe, Kalbskotelettes, Dampfnudeln, Heidelbeerkompott.

Sonntag: Böhnlisuppe, Fleischpastetchen, *Backhähnchen mit Kopfsalat, *Himbeerschnitten.

Die mit * bezeichneten Rezepte sind in dieser Nummer zu finden.

Koch-Rezepte.

Kartoffelsuppe. Acht Stück schöne Kartoffeln werden geschält und in Scheiben geschnitten, ebenso eine Gelbrübe, Zwiebel und Sellerie samt Lauch; man siedet alles in Fleischbrühe weich, gibt noch drei zerschnittene Brötchen dazu. Das Ganze streicht man nachher durch ein Sieb, setzt, wenn nötig, noch etwas Fleischbrühe zu, läßt die Suppe nochmals aufkochen und richtet sie über gelb geröstete Brotschnitten an. Man kann statt der Fleischbrühe auch Wasser mit etwas Maggi-Fleisch-Extrakt nehmen.

Bayrische Knödel. 1/4 Kilo Kalbsleber wird geschabt und dann fein gewiegt, bis sie breiartig aussieht. Von vier Brötchen wird die äußere Rinde am Reibeisen abgerieben und das Innere der Brötchen in kleine Würfel geschnitten und mit etwas heißer Milch oder Fleischbrühe übergossen. Man nehme aber nur so viel Flüssigkeit als das Brot aufzieht und stoße dann dieses ebenfalls zu einem feinen Brei, menge etwas frische Butter darunter und drei ganze Eier. Füge Salz, Pfeffer, Muskatnuß, ein wenig abgeriebene Zitronenschale, Petersilie, Schnittlauch, Zwiebeln und Knoblauch bei. Sämtliche Zutaten werden tüchtig untereinander gerührt, dann tunke man die Hände in kaltes Wasser und forme Knödel in der Größe eines mittelgroßen Apfels aus dem Teig. Lege dieselben in kochende Fleischbrühe und lasse sie 15—20 Minuten kochen. Beim Serviren legt man auf die Mitte des Suppentellers einen Knödel und schöpft von der Fleischbrühe, in der die Knödel gekocht worden sind, dazu. Die Suppe schmeckt vorzüglich.

Back-Hähnchen. Man schlachtet, putzt und wäscht die Hähnchen, teilt jedes in vier Teile, salzt sie und schmort sie 20 Minuten in Butter, läßt sie erkalten, dreht sie in Mehl um, taucht sie in zerklopfte Eier, dann in Semmelkrumen und backt sie in reichlich Schmalz hellbraun.

Gurkensalat. Um einen guten Gurkensalat auftischen zu können, empfiehlt es sich, die Früchte ganz frisch zu verwenden, sofort nach dem Schälen zu versuchen, ob sie nicht bitter schmecken und den Salat nur einige Minuten vor dem Gebrauch anzumachen. Es ist eine irrige Meinung, der Salat sei gesünder, wenn man ihn eine Stunde vor dem Essen einsalzt und den Saft dann wegschüttet. Er verliert dadurch den Wohlgeschmack, wird unverdaulich und zähe. Man hobelt die Gurken auf einem

Gurkenhobel sehr fein, vermischt sie mit Salz, reichlich Oel, Essig, gestoßenem Pfeffer und gibt sie sofort zu Tische. Gewürze wie Petersilie, Zwiebeln, Schnittlauch, sind nicht zu empfehlen.

Einfache Fruchttorte. 250 Gramm Butter werden zu Schaum gerührt, mit 2 Eiern, 125 Gr. Zucker, 250 Gr. Reismehl, einer Messerspitze Salz und einem Eßlöffel Rhum vermischt, worauf man den Teig auf einem mit Mehl bestreuten Backbrett mit etwas feinem Weizenmehl verarbeitet und zu zwei runden Tortenboden ausrollt, während man noch ein kleines Stück Teig zum Rand zurückbehält. Das eine Teigblatt beiegt man mit ausgesteinten Kirschen oder Pflaumen, mit Apfelmus oder sonst beliebigem Obst, überstreut dasselbe gut mit Zucker und deckt den andern Boden darauf, während man von dem zurückbehaltenen Stückchen Teig einen schmalen Streifen ausrollt, den man um die Torte befestigt. Oberfläche und Rand werden mit geschlagenem Ei bestrichen und die Torte bei mäßiger Hitze langsam gebacken. Man glasirt sie zuletzt mit Eiweißschnee und Zucker, oder bestreut sie auch nur mit Zucker und Zimmt.

Himbeerschnitten. Ein altbackenes Milchbrod schneidet man in 1½ cm dicke Scheiben, quirlt ½ bis ⅓ Liter Wein mit 50 Gr. Zucker, ½ Theelöffel voll Zimmet und 5 bis 7 Eier, gießt diese Masse über die Brotschnitten und läßt sie etwas ziehen, worauf man sie in halb Butter, halb Schweineschmalz goldbraun bäckt. Auf jede Schnitte streut man Zucker und etwas feingehackte Mandeln, legt nicht zu reife Himbeeren, die man zuckerte und etwas drückte, darauf, gibt auf jede Schnitte etwas Rahm oder Eierschnee, streut Zucker darüber, legt die Schnitten auf ein Backblech und läßt sie im nicht zu heißen Ofen 1—2 Minuten stehen.

Resedabowle. Zwei Handvoll abgeschnittene Resedablüten, 4—5 Blätter von schwarzen Johannisbeeren, 1½ Pfund Zucker werden mit 3 Dezil. gutem Wein übergossen. Nachträglich werden noch 3½ Flaschen davon beigegossen und das Ganze vor dem Serviren 10 Minuten stehen gelassen.

Neues Verfahren, Früchte einzukochen.

Besser als die bisherige Manier, die Früchte einzukochen, ist folgendes neues Verfahren:

Willst du **Erdbeeren** einkochen, so nimm auf 1 Pfund Früchte ¾ Pfund Zucker und einige Stückchen krystallisirter Zitronen- oder Weinsteinsäure dazu und koche die Marmelade, bis sie dick genug ist, fülle sie hierauf kochend in heiß gemachte Gläser und binde dieselben sofort mit vorher feucht gemachter Schweinsblase oder Pergamentpapier zu. Man tue es aber erst, nachdem vorher die Probe gemacht worden ist, ob die Marmelade wirklich genügend eingekocht ist, denn einmal fest verbunden, darf nicht mehr geöffnet werden, bis man die Confitüre essen will. Auf diese Art gewinnt man die köstlichste Erdbeer-Confitüre und sie schmeckt deshalb viel herrlicher, weil sie etwas säuerlich ist.

Auf diese Weise kannst du auch mit **Himbeer- und Aprikosen-Marmelade** verfahren. Namentlich ist die letztere mit etwas Säure so vorzüglich, daß auf gewöhnliche Art eingekochte Aprikosen, wenn du vorher die säuerliche gekostet hast, ganz fad schmecken. — Auf 1 Pfund Aprikosen 1 Pfund Zucker. Die Früchte ausgesteint, die Haut braucht nicht entfernt zu werden, einige Stückchen Weinsteinsäure hinzugefügt und fleißig umgerührt, dann nach der Probe kochend eingefüllt, gibt sehr feine und haltbare Aprikosen-Marmelade.

Gutes Rezept zu Gelée. Auf 2 Pfund Johannisbeersaft nimm 3 Pfund Zucker, ohne denselben vorher zu läutern und koche den Saft zu Gelée, vergiß aber das Abschäumen nicht, und wenn der Saft dick wird, füge demselben 1—2 Pfund frische Walderdbeeren bei, lasse es weiter kochen, bis es genügend dick ist und seihe hierauf durch ein ziemlich grobes Sieb, daß die Marmelade zurückbleibt. So erhältst du in dem einen Glas die köstlichste Erdbeermarmelade und in dem andern den Johannisbeersyrup mit Erdbeer-Aroma. Mit 2 Pfund Johannisbeersaft und 2 Pfund Erdbeeren kannst du zwei literhaltige Gläser füllen. Da es nun zu Erdbeeren zu spät ist, probire es auf gleiche Weise mit Himbeeren, welche den Erdbeeren im Geschmack nicht viel nachgeben, aber wie gesagt, kochend eingefüllt und rasch verbunden hält länger als jede andere Manier zu konserviren.

Man nimmt ganz gewöhnliche Einmachgläser, ohne dieselben einzuschwefeln, füllt in heiße Gläser die kochenden Pflaumen, Aprikosen oder Birnen ein und vergesse nicht, die Blase oder das Pergamentpapier feucht zu machen und sofort bei der Hand zu haben samt der Schnur, denn das Zubinden muß namentlich hier rasch gehen. Wenn die Masse nicht kochend hineinkommt, gibt es hier bis in 8 oder 14 Tagen schon Schimmel wegen dem geringen Zuckerzusatz. Sophie Winz.

Gesundheitspflege.

Die Wirkungen der Waschungen und Bäder wächst genau mit der Größe der angesprochenen Hautoberfläche. Wir sagen dem warmen Bade nach, daß es uns beruhige und erschlaffe, d. h. es mindert unsern eigenen Wärmeverlust, mindert damit die Verbrennung der Körpergewebe und verlangsamt den gesamten Stoffwechsel; es ist die Klappe am Ofen, welche wir etwas schließen, wenn wir unser Brennmaterial sparen müssen; es ist eine Wohltat für den Schwachen, den Neugebornen, den Alten und für den totmüden Wanderer.

Die Kälte reizt durch aktive Anregung der Funktionen; die Wärme aber durch physikalische und physiologische Erleichterung derselben. Nach sehr großen Strapazen gibt es kein Mittel, welches so rasch erquickt und so sicher einen wohltätigen Schlaf herbeiführt als ein laues Bad, etwa von der Temperatur von Nagaz, 33 bis 35° C.

Wir sagen vom kühlen Bade, es „erfrische", d. h. es entzieht uns Wärme und nötigt den Körper zu rascherem Wiederersatze derselben, zu rascherer Verbrennung der Gewebe, zu neuem Essen und Trinken. Bei gesunden Menschen ist die Wärmeproduktion in einem Bade von 35,5° C. die normale, im Bade von 30° C. schon das Doppelte, im Bade von 20° C. das Vierfache des Gewöhnlichen.

Die „Sellerie-Kur" als einfaches Mittel gegen Gicht etc. Man koche täglich zwei große Sellerieknollen, trinke den Saft davon und esse, wenn möglich, auch die Knollen. Schon nach ganz kurzer Kur soll man den Erfolg spüren. Man kennt Fälle, in denen Leute, die von Gicht krumm und lahm waren, vollständig durch Selleriegenuß wieder hergestellt wurden. Zudem hat das Mittel auch noch das Gute, daß es billig und leicht zu beschaffen ist.

Krankenpflege.

Zur Krankenernährung. Florence Nightingale, die aus dem Krimkriege bekannte Diakonissin, gibt in ihrem vortrefflichen Buche „Pflege der Gesunden und Kranken" unter andern folgende beherzigenswerte Ratschläge über die Krankenernährung. Sie sagt: Der Kranke stirbt oft ganz unnötigerweise an Abschwächung: 1. weil man ihm schlecht kocht, so daß er es nicht essen mag, 2. weil man ihm die Speisen unrichtig auswählt, 3. weil man ihm zur unrechten Zeit zu essen gibt, 4. weil er durchaus keine Eßlust und Verdauungskraft hat. Dennoch spricht man Tag für Tag nur von der Appetitlosigkeit. Man muß in diesen Dingen nicht nur an den Patienten, sondern auch für ihn denken, oft ist er zu unbeholfen, oft zu schwach dazu. Man meint oft, die

Pflegerin sei dazu da, dem Kranken alle Mühe abzunehmen, sie ist aber noch weit eher dazu da, ihm das Nachdenken abzunehmen. Kann ich Ihnen etwas tun? ist die gedankenloseste Frage einer Krankenwärterin und oft nur eine Entschuldigung bei Nachlässigkeit. Bei geringem Appetit muß man den Kranken mit einem passenden Gerichte überrumpeln. Bis er sich besonnen, hat er die Hälfte gegessen. Spricht man vorher davon, so mag er gewöhnlich gar nichts mehr. Während der Kranke ißt, halte dich ruhig und ganz zu seiner Bedienung; sprich dann wenig mit ihm und laß seine Gedanken beim Essen sein. Die Krankenküche muß die halbe Arbeit des Magens übernehmen und kann deshalb nicht reinlich und genau genug sein.

Kinderpflege u. -Erziehung.

Ein Wort über die Impfung. Du tust gut, dein Kindlein nicht während der größten Sommerhitze und nicht mitten im Zahnen impfen zu lassen. Ich habe meine Kinder immer im Anfang des zweiten Vierteljahrs geimpft, vor Beginn des Zahnens und bevor sie durch Kratzen die Entwicklung der Impfpusteln stören konnten. Sollten jedoch Pockenfälle in deiner Nähe vorkommen, so laß das Kindlein sofort impfen und wäre es auch in den ersten Lebenswochen. Je jünger ein von den Pocken befallenes Kind ist, desto geringer seine Aussicht auf Genesung. Säuglinge mit Drüsenanschwellungen, Ausschlag, verdächtigen Lungenerscheinungen sollen nur bei dringender Pockengefahr während der Dauer der Krankheitserscheinungen geimpft werden. Nähe gleich von Anfang an ein feines leinenes Aermelchen in das entsprechende Hemdchen oder Schlüttchen, da die Reibung von Wolle auf den Pusteln schädlich ist.

Das geimpfte Kleine kannst du sowohl ins Freie bringen, als auch nach dem ersten Tage baden, bis die Impfschnitte sich lebhaft zu röten anfangen. Dann setze das Baden und Spazierengehen aus und verbinde das Aermchen sorgfältig mit Verbandwatte und Gazebinden täglich neu, bis die Pusteln eingetrocknet sind. Rötet sich die Haut zwischen den Pusteln und gegen den Rücken hin stark, so bestreiche sie öfter mit 1-prozentiger Carbolvaseline, nicht aber die Pusteln selbst. Miß täglich die Temperatur und mache bei Fieber und Unruhe lauwarme Wickel. Im Winter darfst du das Kleine von der ersten Rötung bis zur Eintrocknung der Pusteln nicht in's Freie bringen; auch wird das Baden ausgesetzt, bis die harte Kruste abgefallen ist. Zu frühes Baden bewirkt vorzeitige Lockerung der Krusten und stört die Heilung in der Tiefe der Narbe.

Aus „Heim, Pflege des Kindes im ersten Lebensjahr". (Preis 15 Cts.)

Blumenkultur und Gartenbau.

Behandlung neuer Blumentöpfe. Alle Zierpflanzen, welche in Töpfe gesetzt werden, leiden, wenn das Gefäß neu war und ohne weiteres verwendet wurde. Der gebrannte Thon zieht das Wasser aus der Erde an sich und bildet ringsum einen leeren Raum, indem diese schwindet. Das Wasser zum Begießen dringt dann nicht in den Wurzelballen, sondern läuft zwischen der Erde und dem Topfrande durch, die Pflanze vertrocknet und stirbt ab. Um diesem Mißstande zu begegnen, legt man jeden neuen Topf vor dem Pflanzen in frisches Wasser, wodurch derselbe, abgelöscht, kein Gießwasser mehr anziehen kann.

Pensées und Vergißmeinnicht. Zur Aussaat von diesen Frühjahrsblüten wird es jetzt Zeit. Man säe möglichst dünn und an halbschattiger Stelle, halte die Beete ziemlich feucht und beschatte sie bei heißem Wetter.

Sommerschnitt der Obstbäume. Neben der Erziehung des Fruchtholzes, d. h. der Zweige, welche im nächsten Jahre Blüte und Frucht bringen sollen, durch Herunterbinden und Drehen zu stark wachsender Zweige, ist bei den Zwerg- oder Formobstbäumen durch den Sommerschnitt allein durch Ausschneiden, Anbinden und Zurückkneipen der zu stark wachsenden Triebe die gewünschte Form zu erhalten oder zu erzielen. Bei zu stark tragenden Bäumen kann auch schon beim Sommerschnitt auf Blüte und Holzbildung eingewirkt werden, wozu auch das Ausbrechen der Früchte gehört bei zu starkem Fruchtansatz, indem man immer die entwickeltsten Früchte hängen läßt.

Zwiebelernte. Wenn die Zwiebelstengel gelb werden, beginnt man mit der Ernte. Viele Zwiebelzüchter ziehen über die ausgewachsenen Zwiebeln eine Walze, welche die Stengel knickt, damit die Reife beschleunigt wird. Nur bei trockenem Wetter nimmt man die Zwiebeln aus dem Boden, schneidet Stengel und Wurzel ab und läßt sie auf dem Acker gleich etwas durch Ausbreiten abwelken. Sind die Zwiebeln abgetrocknet, werden sie auf dem Scheunenboden in flachen Haufen aufbewahrt und von Zeit zu Zeit die weichgewordenen ausgelesen.

Die Quitten verlangen während der Fruchtbildung reichliche Bewässerung, sollen die Früchte sich normal ausbilden und brauchbar werden. Wenn auch die Quitten auf trockenem Boden gedeihen, so ist damit nicht gemeint, daß sie eine reichliche Bewässerung während der heißen Jahreszeit entbehren sollen.

Schöne Blumenkohlrosen erhält man nur dann, wenn es den Pflanzen nicht an flüssigem Dünger, weiter Pflanzung und genügend Feuchtigkeit fehlt. Eine Kalkung des Bodens ist sehr zu empfehlen. Den Boden belegt man zwischen den Pflanzen mit Rindviehmist. Auch für Rotkohl ist diese Kultur zweckmäßig.

Das Vertreiben des Maulwurfs ohne ihn zu töten, ist besonders an jenen Stellen des Gartens zu empfehlen, wo die Erdaufhäufungen lästig werden. Leider werden aber jährlich Tausende dieser nützlichen Tiere vertilgt und man bedenkt dabei nicht, daß dem Ueberhandnehmen von schädlichem Ungeziefer dadurch Vorschub geleistet wird. Es ist aber gut möglich, diese Tiere aus Blumenbeeten ꝛc. zu vertreiben, indem man in die unterirdischen Gänge mit Petrol getränkte Lappen legt. Sie ziehen sich dann von den Orten zurück, wo man ihre emsige Tätigkeit nicht brauchen kann und verlegen ihre Arbeit auf ein geeigneteres Gebiet.

Tierzucht.

Sonnenblumensamen als Geflügel-Futter. Die Sonnenblumenkerne finden als Geflügelfutter in neuester Zeit vielfach Verwendung und sollen die besondere Eigenschaft besitzen, dem Federvieh zu einem glänzenden Gefieder zu verhelfen. Die Körner können auch zu gleichen Teilen mit gebrochenen Maiskörnern gemischt und so verwendet werden.

Die gewöhnliche **Reseda odorata** ist eine der besten Honigpflanzen. Besonders im Herbst, wenn andere Honigpflanzen zum größten Teil abgeblüht haben, kann sie viel nützen. Deshalb sollte jeder Imker einige Beete dieser wohlriechenden Pflanze anbauen.

Wer einen Vogel im Käfige hält, sollte ihm während der warmen Jahreszeit ganz besondere Aufmerksamkeit entgegenbringen. In erster Linie ist das Bauer häufig mit großer Sorgfalt zu reinigen, alle Ecken und Winkel sind vom Staub zu befreien, da sie die Brutstätten für die größten Peiniger der Stubenvögel, die Vogelmilben sind. Sehr zweckmäßig ist es, alle verdächtigen Stellen mit zweiprozentigem Karbol-

wasser wiederholt zu befeuchten. Sodann vergesse man nicht, öfters als im Winter frisches Trink- und Badewasser zu geben. Beide sollen die Lufttemperatur haben, also nicht frisch dem Brunnen oder der Wasserleitung entnommen sein. Eine weitere Erquickung für alle Vögel und außerdem ihrem Wohlbefinden sehr zuträglich ist es, wenn man zum Körnerfutter stets etwas Grünzeug reicht. Ein Salatblatt oder ein Bündelchen Vogelmiere sind dem gefangenen Vogel äußerst zuträglich.

Federnpflege bei Papageien. Da sich im Gefieder reichlich Federnstaub sammelt, muß der Papageikäfig recht geräumig sein, damit der Vogel ungehindert die Flügel schlagen und den Staub entfernen kann. Wo dies nicht geschieht, verstopfen sich die Hautporen und entstehen dann allerlei Krankheiten, Geschwüre, Hautjucken, die dann zum Selbstrupfen führen. Es empfiehlt sich auch, die Papageien etwa zwei Mal in der Woche mit einem kleinen Blasebalg gründlich abzublasen und sie mit reinem, stubenwarmem Wasser, dem man etwas Cognac beigemengt hat, aus einer kleinen Blumenspritze zu bespritzen. Natürlich muß er dabei gegen Zugluft oder Kälte geschützt bleiben und bis zur völligen Abtrocknung des Gefieders in der Stubenwärme mit etwa 18 Grad Celsius verbleiben. Wo sich ein Vogel daran gewöhnt hat, gerne und oft ein Bad zu nehmen, fällt die Notwendigkeit solchen Bespritzens weg. Außerdem soll man aber Papageien ermöglichen, sich in staubfreiem, reinem, ganz trockenem Sande zu baden, was sie nach Art unserer Hühner an heißen Tagen sehr gerne tun.

Frage-Ecke.

Fragen und Antworten aus dem Leserkreise sind sehr erwünscht. Fragen, auf welche keine Antworten eingehen, wird die Redaktion beantworten; doch ist jedermann zu lebhafter Beteiligung und häufigem Erscheinen in der Frageecke freundlichst eingeladen.

Antworten.

46. Die Firma J. Bertschi, Waldhaus-Lützelflüh, versendet auf Verlangen die verschiedensten Blumen- und Gemüsesetzlinge. Klein- und großblättrigen Epheu erhalten Sie von dort schon zu 30—60 Cts. per Stück. Die Anleitung zur Pflege wird jedenfalls beigelegt.
Frau C.

47. Vielleicht tun Sie gut daran, den Jungen, der doch auf alle Fälle zu weiterem Fortkommen noch Schulbildung nötig hat, ein paar Wochen lang zu einem Handwerker oder Landwirt, wo er tüchtig arbeiten muß, zu plaziren. Er kommt dann vielleicht rasch zur Einsicht und wird einsehen, daß nach der Schule das Leben mit seinem ganzen Ernst an ihn herantritt und daß man viel wissen und verstehen muß, um nur einen einfachen Posten auszufüllen. — Er wird, auf diese Weise kurirt, gewiß bald wieder nach den Schulbänken verlangen.
Eine, die's probirt hat.

48. Ich habe seit 4 Jahren die Art der Eieraufbewahrung in Wasserglas als die denkbar beste zu erproben Gelegenheit gehabt und werde nie mehr davon abgehen. Sie hat nur den Nachteil, daß die Eier beim Kochen in der Schale leicht springen. Ich rechne auf 10 Liter Wasser 1 Liter Wasserglas und gieße die Lösung über die Eier, die dann von einer festen Kruste überzogen werden. F. F.

48. Meine Eier lege ich gut gereinigt (schmutzige faulen schneller) in eine Lösung von 1 Messerspitze übermangansaurem Kali auf 2 Liter Wasser. Nach einer Stunde werden sie herausgenommen, gut getrocknet in reines Papier gewickelt und an einem trockenen, frostfreien Orte aufbewahrt. Machen Sie einen Versuch!
Frau Dr. F.

48. Eier halten sich ein Jahr lang im Kalkwasser, wenn sie ganz frisch und mit unverletzter Schale in Gefäße von Eichenholz oder große irdene Geschirre eingelegt werden. Die Eier müssen immer vom Kalkwasser überdeckt sein. Hat man die gewünschte Anzahl darin, so wird von etwas festerer Kalkmasse eine Decke darüber gemacht. Ich habe ebenfalls schon auf verschiedene Arten probirt, nun hat sich dieses Verfahren als das beste bewährt. B. B.

49. Das beste Mittel zum Vertreiben der Raupen an Stachelbeersträuchern ist das verdünnte Salzwasser. Wir bespritzten morgens und abends die Sträucher damit und das Ungeziefer ist seither spurlos verschwunden. Bei Kohlköpfen war die Wirkung dieselbe.
Hausfrau vom Lande.

50. Wir behandeln Crême- und andere Vorhänge in der Wäsche ganz gleich, verwenden dann aber für erstere Crême-Stärke, die in jedem bessern Kolonialwarengeschäft erhältlich ist. Die Vorhänge werden behutsam abgenommen, ausgeschüttelt und achtfach mit lockeren Stichen zusammengeheftet. Dann bindet man sie in ein dünnes Tuch, legt sie in eine gute warme Seifenbrühe (5—10 Gr. Fettlaugenmehl auf 1 Lt. Wasser) und läßt sie einige Zeit darin weichen. Man schwenkt sie nun, drückt sie aus, legt sie nocheinmal ein und schwenkt sie wieder aus. Dann werden sie in guter Brühe 15 Minuten lang gekocht, mit kaltem Wasser abgespült, gebrüht und wieder gespült. Darauf nimmt man sie aus dem Tuch und stärkt sie in gekochter Stärke.
Frau Anna.

51. Kuchenrezept. 500 Gr. frische Butter wird mit 1 Kl. Mehl fein verrieben und mit Salz und möglichst wenig Wasser zu einem festen Teig verarbeitet. Noch mürber wird der Kuchen, wenn man statt die Hälfte ⅔ Butter verwendet. Bevor die Früchte darauf gelegt werden, wird der Teigboden mit Ei bestrichen und mit Dessert- oder Brotbröseln bestreut, damit der Fruchtsaft weniger durchdringt. Mit einer Fülle von Eiern, Zitrone und Zucker oder mit fester Schaummasse von feinem Zucker und Eiweiß belegt und verziert, wird der Kuchen nahrhafter, aber auch teurer. Die Fülle wird jedoch erst, wenn der Kuchen gebacken und erkaltet ist, aufgetragen und dann noch hellgelb gebacken. Fruchtkuchen müssen in sehr heißem Ofen gebacken werden. Wünschen Sie den Kuchenteig süß, so diene folgendes Rezept: 1 Kilo Mehl, 500 Gr. Butter, 500 Gr. Zucker, 6 Eier und 2 Messerspitzen Natron. Diese Rezepte sind für 3—4 Kuchen berechnet. B. B.

Fragen.

52. Gibt es kein Mittel, das Milchflecken aus dunkeln Stoffen vertreibt? Ich wäre für einen guten Rat so dankbar. E. E.

53. Wie bringe ich es fertig, daß meine lebhafte, gesunde Kleine eine ganze Nacht hindurch schläft? Sie ist 16 Monate alt, fast den ganzen Tag im Freien, wird täglich gebadet und wenn sie abends von „des Tages Last und Müh'" die kleinen Füßchen kaum mehr rühren kann, schläft sie doch selten länger als 4 Stunden und ist nicht mehr zum Einschlafen zu bringen. Wie kann ich dem abhelfen? Ratlose Mutter.

54. Ist der Kürbis wirklich ein so empfehlenswertes Gemüse? Ich las kürzlich, daß man denselben in der Küche viel mehr verwenden sollte, als man es tut. Gibt mir jemand Anleitung für die Zubereitung einzelner Kürbisgerichte? Vielen Dank für die Mühe. Ella.

55. Wie kann man Gummibäume vermehren? Ich denke, man muß dabei vorsichtiger zu Werke gehen, als bei andern Blattpflanzen. Vielleicht gibt mir ein Sachverständiger guten Rat? Zum voraus besten Dank.
Frau R. in F.

An Emmy. Das Haushaltungsbuch, das der Schweiz. Gemeinnützige Frauenverein herausgegeben hat, ist nach dem Kolonnensystem eingerichtet, das jederzeit eine genaue Uebersicht über die gemachten Ausgaben ermöglicht. Sie können dasselbe zum Preise von Fr. 1.— auch durch die Redaktion des „Ratgeber" beziehen.

Brillant-Seife

wird von jeder sparsamen Hausfrau gebraucht, welche darauf sieht, bei bestmöglichster Schonung eine blendend weisse Wäsche zu erhalten. Schlechte Seifen machen die Wäsche brüchig und ruiniren sie schliesslich vollständig. **Verlangen Sie Gratis-Musterstücke.** (W 598) (H 1200 Q)

Berner Halblein

stärkster naturwollener Kleiderstoff für Männer und Knaben,

Berner Leinwand

zu Frauenhemden, Leintüchern, Hand-, Tisch- und Küchentüchern 2c. bemustert

Walther Gygax, Fabrkt.,
in **Bleienbach.**

ist die beste.

(W 587)

Für 6 Franken

versenden franko gegen Nachnahme brutto 5 Ko.

ff. Toilette-Abfall-Seifen

(ca. 60—70 leicht beschädigte Stücke der feinsten Toilette-Seifen).

Bergmann & Co.,
W 571) **Wiedikon-Zürich.**

Kaufen Sie nur noch:

Waschmehl

Herrmann

bewährt & unübertroffen

Alleinige Fabrikanten

BOSSHARD, HERRMANN & Cie

• Leimbach, Thurgau •

Man achte auf Firma & Schutzmarke
Löwe mit 3 Palmen

! Ueberall verlangen !

Filzfabrik Wyl A.-G., Wyl

Ct. St. Gallen.

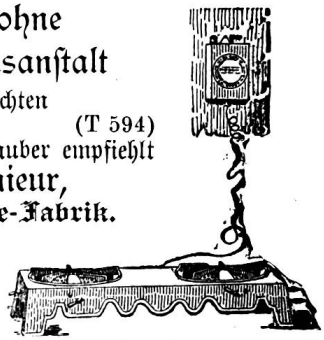
Confectionsfilze für Regenmäntel, Pelerinen, Unterröcke; Filze für Gallerien, Portièren, Tischteppiche, Wagendeckchen, zu Stickereien, Bügelteppichen etc.
Mustersendungen gerne zu Diensten. (H-56-G)

Carmiengas ohne Gasanstalt

zum Kochen, Heizen und Beleuchten
für Stadt und Land (T 594)
Consum billiger als Petrol und absolut sauber empfiehlt

W. Glitsch, Ingenieur,
Schweiz. Carmiengas-Apparate-Fabrik.

Musterlager:
Zürich I, Rennweg 1, 1 Tr.
Prospekte auf Verlangen franko.



(T 619)

Axelrods

Kephir

wird von medizinischen Autoritäten der Schweiz bestens empfohlen für alle

einer bessern Ernährung und Kraftherhöhung bedürftigen Personen,

besonders für **Magen-** und **Lungenkranke, Bleichsüchtige,** in der Genesungsperiode nach **schweren akuten Krankheiten, Operationen und Wochenbetten.**

Axelrods Kephir wird als diätetisches, blutbildendes und Appetit förderndes Heil- und Nahrungsmittel verwendet in Zürich: im **Kantonsspital, in der Frauenklinik, im Augenspital, im Kinderspital, im Krankenasyl Neumünster, im Orthopädischen Institut, im Theodosianum, im Alters- und Bürgerasyl und im Schwesternhaus zum „Roten Kreuz"**, in Basel: im **Bürger-, Frauen- und Kinderspital.**

Gutachten der Herren Professoren und Aerzte über die guten Resultate, die mit Axelrods Kephir in den Spitälern und in der Privatpraxis erzielt worden, sind in einem Prospekte, der gratis und franko bezogen werden kann, niedergelegt.

Zur Kontrolle der Körpergewichtszunahme während der Kur steht unseren Kunden eine genaue Waage gratis zur Verfügung.

Da der Kephir als diätetisches Mittel stets einer sorgfältigen und fachkundigen Behandlung bedarf, ist es nicht statthaft, größere Quantitäten auf einmal zu beziehen. Aus den gleichen Gründen halten wir keine Ablagen und liefern in Zürich und Basel auch einzelne Flaschen ins Haus.

Nach Auswärts in kleinen Sendungen, je nach Bedarf, per Post.

Bestellungen wolle man gefl. richten an die

Schweizer. Kephir-Anstalt

R. Axelrod u. Cie.

Zürich,	**Basel.**
Rämistraße 39.	Oberer Heuberg 4.
Telephon Nr. 2375.	Telephon Nr. 2892.

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