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

Band: 8 (1901)

Heft: 15

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

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. 15. VIII. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 22 Nummern. | **Zürich,** 10. August 1901.

Ich hab' ein treues Herz gefunden.

Ich hab' ein treues Herz gefunden.
So wird auch treu das Glück mir sein,
In guten und in bösen Stunden
War ich mit Lust und Schmerz allein.
Jetzt wird dein liebes, stilles Walten,
Mein Morgen- und mein Abendstern,
In Haus und Herz den Frieden halten,
Der lang dem Sehnenden so fern.

Der süße Zauber deiner Nähe
Schafft mir ein gegenwärtig Glück,
Daß ich nicht in die Ferne spähe,
Und nicht voraus und nicht zurück,
Daß sich das Herz in düsterm Trauern
Nicht in vergang'nen Träumen wiegt,
Wo hinter den versunknen Mauern
Manch eingeäschert Eden liegt.

Die Rosen flecht' ich in die Myrthen
Und doppelt duftig wird ihr Glanz!
Da winkt dem Herzen, dem verirrten,
Der Liebe nimmer welker Kranz!
Ein ew'ger Zauber hält's gebunden,
Es kehrt zu ihm der Frieden ein!
Ich hab' ein treues Herz gefunden,
So wird auch treu das Glück mir sein.

Rudolf Gottschall.

Leibesübung und Verdauung.

Unsere gesellschaftlichen Verhältnisse bringen es mit sich, daß gar viele Personen an allerlei Verdauungsstörungen, Verdauungsschwäche und hartnäckiger Verstopfung leiden. Dazu gehören die bewegungsarmen Stubenhocker, die Bureaumenschen, die den chronischen Verdauungsbeschwerden durch große Mäßigkeit begegnen wollen. Hierbei sind auch jene Stammgäste zu rechnen, die nach ihrer Meinung „mäßig" leben, aber an festen und flüssigen Speisen fast unglaubliche Mengen vertilgen. Diese leiden an Fettleibigkeit, Herzbeschwerden, Rheumatismen u. s. w. Die erste Klasse ist zu mäßig, die zweite nicht mäßig genug und beiden fehlt die Muskelthätigkeit, jene natürlich wirkende Kraft. Eine zu strenge Diät schwächt die Verdauungsorgane; denn Magen und Darm verlangen ein gewisses Maß täglicher Anstrengung, wenn sie bei Kräften bleiben oder sich entwickeln sollen. Zu zarte und zu stark durch die Kochkunst präparierte Speisen müssen die Verdauungskraft schwächen. Die tägliche Erfahrung zeigt, wie innig alle Muskelanstrengungen mit der Verdauung verbunden sind, denn wenn jene zunehmen, steigert sich auch das Nahrungsbedürfnis. Nicht durch allerlei Gewürze verschafft man sich einen wirklichen Appetit, sondern durch Fasten und Muskelthätigkeit. Auch nicht Gefühl, Trieb oder Instinkt sollen über die Nahrungsaufnahme entscheiden. Die beiden Redensarten haben für uns keine absolute Gültigkeit: „Der Appetit kommt beim Essen," und „man solle mit dem Essen aufhören, wenn es am besten schmeckt." Sie gelten wohl für den Schlinghunger, nicht aber für den gesunden Appetit. Das Hungergefühl ist wohl das natürlichste von allen, obschon es durch eine Reihe erkünstelter Bedürfnisse, die zur Gewohnheit geworden sind, eine Trübung erfahren hat. Die Unterscheidung zwischen künstlichem und natürlichem Hunger fällt uns nur zu oft schwer. Je mehr die körperliche Anstrengung mit zunehmendem Alter abnimmt, desto mehr läuft man Gefahr, daß die Menge der aufgenommenen Speisen nicht im richtigen Verhältnis zum wahren Bedürfnis steht. Um bei unsern äußeren Lebensverhältnissen ein wahres Hungergefühl zu erzeugen, hat man sich der Muskelübung hinzugeben und die Mahlzeiten zu beschränken. Eine volle Sättigung wird dann den Magen zwingen, seine ganze Kraft zu-

sammenzunehmen. Ein mehrere Stunden andauerndes Fasten schwächt die Verdauungskraft keineswegs. Es steht wohl außer Zweifel, daß die meisten Menschen zu viel Nahrung zu sich nehmen. Virchow sagt: „Der Araber der Wüste bleibt thatkräftig, bei einer Handvoll Reis für den Tag; der Arbeiter auf den Hochebenen Norwegens vollendet sein schweres Tagwerk bei einer so geringen Menge von Flachbrot und trockenem Käse, daß selbst sehr bescheidene Vorstellungen von dem täglichen Nahrungsbedürfnis eines Mannes dadurch noch erschüttert werden."

Um einen kräftigen Magen und natürlichen Hunger zu bekommen, beobachte man ein mäßiges Fasten und suche neue Anregung in tüchtiger Leibesanstrengung; nur dann soll eine volle Befriedigung des Hungergefühls erfolgen. Es ist auch eine bekannte Thatsache, daß nach einer vollen Mahlzeit der Geist seine volle Schaffenskraft lange Zeit nicht mehr erreicht. Es ist daher wohl ein Nachteil, wenn die fruchtbringende Arbeitszeit des Vormittags durch die Hauptmahlzeit, das Mittagessen, unterbrochen wird. Vorteilhafter wäre es, dieses nach gethaner Tagesarbeit am frühen Abend zu sich zu nehmen. Für Leute, die vorwiegend mit dem Kopfe arbeiten, müßte eine solche Verlegung der Hauptmahlzeit nur von Vorteil sein, wenn, wie es so oft vorkommt, zwischen den Hauptmahlzeiten noch kleinere Mengen von Speise und Trank eingenommen werden.

Wie viele Leute finden heute nach gehaltenem Mittagessen keine Zeit für die Verdauung. Kaum sind die Speisen verschlungen, von essen kann oft nicht mehr gesprochen werden, so ist es Zeit, wieder in's Geschäft oder schnell zum „schwarzen Kaffee" zu eilen. Und doch verlangt die Natur, daß der Verdauung zur Bewältigung ihrer Arbeit Zeit gelassen werde. Der vielgeplagte und so vielfach mißhandelte Magen braucht zu seiner Kräftigung, wie jedes andere Organ, einen regelmäßigen Wechsel zwischen Anstrengung und Ruhe.

Noch weit mehr Störungen und Beschwerden zeigen sich im Unterleib. Der Luxus der Tafelfreuden, die sitzende Lebensweise und die geistige Ueberanstrengung machen hartleibig. Es ist eine bekannte Thatsache, daß hartnäckige Leibesverstopfung höchst nachteilige Folgen auf das Nervensystem ausübt: Dumpfheit, Schwindel, Betäubung, die zu Melancholie und Hypochondrie führen können. Will man dem Uebel durch regelmäßige Aufnahme von allerlei künstlichen Mitteln, wie Pillen, Salze u. s. w., steuern, so läuft man Gefahr, daß die Reize immer größer werden müssen und die Organe sich dadurch abstumpfen. Systematisch betriebene Muskelübung ist das alleinige Rettungsmittel in dieser Not. Die Erfahrung zeigt, daß Personen, die eifrig gymnastischen Uebungen obliegen oder ihre Muskelkräfte in gehöriger Thätigkeit erhalten, mit Hartleibigkeit nichts zu schaffen haben. Die bewegungsfreudigen Griechen kannten diese Krankheit nicht, wohl aber die phlegmatischen Aegypter. Uebung der Körpermuskulatur scheint auch die Muskelfasern des Darms zu stärken, wie diese durch allgemeine körperliche Schwäche auch an Kraft verlieren. Nur durch charaktervolle, ausdauernde Aenderung der Lebensweise, indem die Scheu vor der körperlichen Anstrengung überwunden wird, kann dem Uebel abgeholfen werden. Es ist keine Zeitverschwendung, wenn man in pflichtgemäßer Strenge das unzweifelhafte Erfahrungsgesetz befolgt. Wie wahr sind daher die Sprichwörter auch in gesundheitlicher Beziehung: „Arbeit macht das Leben süß" und „Müßiggang ist aller Laster Anfang!" Nicht das, was wir für vier Wochen thun, während wir in ärztlicher Behandlung oder in einem Kurorte sind, entscheidet unser Schicksal, sondern was wir alle 52 Wochen hindurch treiben, sagt Sonderegger. („Schweiz. Turnzeitung".)

Die Fische.

Die Fische im allgemeinen gehören zu den leichtverdaulichen und der Gesundheit zuträglichen Nahrungsmitteln, namentlich ist das blätterige, zartfaserige Fleisch der Schuppenfische leichter zu verdauen, als das der Fische mit glatter Haut, welches eine mehr zusammenhängende, grobfaserige Masse darstellt. Das Fleisch der Seefische soll nahrhafter sein, als das der Süßwasserfische, doch ist es großenteils so fett, daß es nur sehr gesunden Mägen zuträglich ist. Ausschließliche Fischnahrung bietet jedoch zu geringen Nährwert für den Menschen; man empfiehlt sie daher oft für sehr vollblütige Personen, für solche, die an Gicht, Hämorrhoiden oder Neigung zum Schlagfluß leiden, denen also eine Entziehung von Nahrung dienlich ist, auch Fieberkranken verordnen die Aerzte gern leichtverdauliche, einfach gesottene Fische. Im Uebrigen bilden die Fischgerichte eine höchst angenehme Abwechslung mit den Fleisch- und Mehlspeisen, doch ist die Hauptbedingung des Wohlgeschmacks wie des Nahrungswertes dabei, daß die Fische möglichst frisch und gleich nach ihrer Tötung zubereitet werden, da das Fischfleisch sich viel leichter zersetzt als das aller übrigen Tiere und zuweilen schon nach Verlauf von wenigen Stunden faulig und ungenießbar wird. Da gegenwärtig sehr viel getötete See- und Süßwasserfische auf den Markt gebracht werden, so hat man beim Einkauf sehr darauf zu achten, daß dieselben keinen üblen Geruch, kein zu weiches Fleisch, und keine blassen, sondern frischrote Kiemen und noch klare Augen haben, denn faulige Fische sind sehr schädlich und ihr Genuß vermag heftige Magenentzündungen und andere Unterleibsübel hervorzurufen. Bei dem Kochen von weit transportierten Seefischen verabsäume man daher wenigstens die Vorsichtsmaßregel nicht, gegen das Ende der Siedezeit einige Stückchen glühende Holzkohle in das Wasser zu werfen, welche den unangenehmen Geruch zu absorbieren vermögen. Während der

Laichzeit darf man die Fische nicht genießen, denn ihr Fleisch ist dann stets unschmackhaft und schädlich. —

Die Lebensdauer der Fische ist in vielen Fällen sehr bedeutend, denn man hat Beispiele, daß Karpfen und Hechte, die in Teichen gehalten und besonders gezeichnet wurden, bis 150 Jahre alt geworden sind. Sehr große, alte Fische haben grobes Fleisch, und sehr junge Tiere enthalten zu viel leimartige Substanzen, sind also lange nicht so wohlschmeckend als solche von mittlerer, normaler Größe, auch findet man das Fleisch aller Raubfische viel besser als das von solchen Fischen, die sich mit Schlamm oder anderem Unrat nähren. Was die Zubereitung anbetrifft, so gilt als ausgemacht, daß blaugesottene Fische oder ungeblaute, die mit einer schwach säuerlichen Sauce aufgetragen werden, viel gesünder und leichter zu verdauen sind, als gebratene oder gebackene, und daß die Fische bedeutend saftiger und besser schmecken, wenn sie in siedendes Wasser eingelegt werden, als wenn man sie in kaltem oder lauwarmem Wasser zusetzt, was man nur thun darf, falls der Fisch zu einer Suppe, einer Fisch-Coulis oder einem Gelee bestimmt ist.

Die Fische haben, mit wenigen Ausnahmen, kein zähes Leben und sind daher leicht durch einige Schläge auf Kopf und Genick zu töten; man schuppt sie ab indem man sie am Schwanze hält und von da aus mit einem scharfen Messer schräg nach aufwärts fahrend die Schuppen ablöst oder langsam streifenweise abhebt. Beim Ausnehmen legt man sie auf ein angefeuchtetes Brett und schlitzt den Bauch von oben nach unten auf, nimmt die Eingeweide behutsam heraus, löst die Galle von der Leber und beseitigt das Rückenblut nebst der zähen, am Rückgrat sitzenden Haut und der Blase, trennt Rogen oder Milch von den übrigen Eingeweiden und schneidet bei solchen Fischen, die aus Teichen kommen und daher etwas dumpfig schmecken, auch die Kiemen ab; zuweilen nimmt man auch die Fische am Kopfe aus, indem man die Kiemen abschneidet, einen Querschnitt von einem Kiemendeckel zum andern macht und von da aus die Eingeweide herauszieht. Dann wäscht man den Fisch gut aus, läßt ihn aber keinesfalls längere Zeit im Wasser liegen, da ihm durch das Wasser viel an Nahrhaftigkeit und Wohlgeschmack entzogen wird.

Um zur Bereitung verschiedenartiger Speisen den Fisch aus Haut und Gräten zu lösen, schneidet man ihn nach dem Ausnehmen mit einem scharfen, spitzigen Messer auf beiden Seiten des Rückgrats vom Kopf bis zum Schwanz tief ein, sticht hierauf das Messer vom Bauch aus dicht am Kopfe durch und fährt in dem vorher gemachten Einschnitt am Rückgrat entlang nach dem Schwanze zu, indem man das Fleisch auf diese Weise abtrennt; auf der anderen Seite macht man es ebenso, schneidet die Bauchgräten behutsam heraus, legt die Fischhälften mit der Schuppenseite auf den Tisch, faßt sie beim Schwanzende und trennt mit schräggehaltenem Messer die Haut vom Fleisch ab.

Schädlinge im Garten.

In Gemüse- und Blumenbeeten richten die Blattläuse den größten Schaden an. Die Natur trägt reichlich Sorge für ihre Vernichtung. Wie sehr aber auch die Zaunkönige, das Goldhähnchen, Meise, Käfer der Gattung Coccinella, Marienkäfer und ihre Larven, Schwebfliegen und Schlupfwespenverwandte, insbesondere auch der Blattlausbohrer ihre Schuldigkeit thun: wir müssen dennoch der Natur zu Hilfe kommen, indem wir die betreffenden Zweige mit Seifenlauge befeuchten und später wieder mit reinem Wasser abspülen, ferner sie am frühen Morgen mit Tabakstaub bestreuen. Auch das Waschen der betreffenden Pflanzen ist in allen Fällen ein radikales Mittel. Außerdem sind jetzt eine Menge zum Teil ausgezeichneter Vertilgungsmittel fast überall käuflich zu haben.

Der Blatt- oder Erdfloh wird vernichtet durch Begießen der Beete vor Sonnenaufgang, Bestreuen mit Ruß, Torfmull, fein geriebenem Pferdedünger und auch Steinkohlenasche. Des weiteren kann man sich einen Rahmen anfertigen von entsprechender Größe, diesen mit Leinwand überziehen, auf einer Seite mit Klebstoff (Fliegen- oder Raupenleim) bestreichen, einige Federn von genügender Länge daran befestigen und zwar mit der Fahne nach unten. Wird nun dieses Gestell über das betreffende Beet hinweggefahren oder von zwei Personen darüber hinweggezogen, so springen die Flöhe, durch die streichenden Federn aufgescheucht, in die Höhe und bleiben oben am Rahmen kleben; selbstverständlich dürfen hierbei die Pflanzen nicht von dem Leim berührt werden.

Die Maulwurfsgrille, einer der gefürchtetsten Pflanzenzerstörer, frißt die Wurzel der Pflanze ab. Vernichtung: nach längerer Trockenheit begießt man an einem warmen Tage nach Sonnenuntergang einige Stellen im Garten, wo man Grillen vermutet, und bedeckt dieselben mit Strohdecken. Durch die warmen Stunden des anderen Tages und die Feuchtigkeit angelockt, sammeln sich die Grillen unter der Decke, wo sie dann leicht vertilgt werden können.

Von den schädlichen Fliegen sind zu nennen: die Spargelfliege, die Zwiebel-, Möhren- und Schmetterlingsfliege 2c. Diese bohren die Pflanzen an und legen ihre Eier hinein; die daraus entstehenden Maden bedingen den Untergang der Pflanze. Die Vernichtung müssen wir zum Teil der Natur überlassen, teilweise hilft man sich damit, daß man die betreffenden Pflanzen, welche man an ihrem kümmerlichen Zustande erkennt, vorsichtig entfernt; auch ist ein Düngen mit Kalkmehl von Vorteil und zwar noch für mancherlei anderes Ungeziefer, wie auch Regenwürmer, Schnecken 2c.

Der Ohrwurm (Oehrling) lebt hauptsächlich von Blumenblättern, wie denen der Rosen, Georginen 2c. Er liebt vor allem dunkle Orte und aus diesem Grunde ist seine Vernichtung eine leichte.

Blumentöpfe mit Moos gefüllt, Strohwische, hohle Röhren 2c. dienen dem Ohrwurm am Tage als Schlupfwinkel; man braucht sie nur aufzustellen und nach einiger Zeit ihrer schädlichen Bewohner zu entleeren.

Außer den bereits erwähnten Hilfsmitteln bei der Vertilgung verschiedener Insekten möchte ich noch einige nach dieser Richtung hin nützliche und dennoch oft verkannte Insekten erwähnen. Der Marienkäfer, ein kleiner, runder, halbkugelig gebauter Käfer, dessen rote Flügel mit 7 schwarzen Punkten gezeichnet sind, ferner diverse verschieden gefärbte Abarten davon; sie vernichten die Blattläuse in großen Massen. Die Schlupfwespen, zur Familie der Hautflügler gehörig, sind wohl in tausenden von Arten über die Erde verbreitet. Das befruchtete Weibchen legt seine Eier in andere Insekten, z. B. verschiedene Raupen; die daraus entwickelte Larve verzehrt die Insekten. Oft hält man derlei Raupen, welche dicht mit Eiern besetzt sind, für Raupeneier. Im Herbste kann man häufig kranke Kohlweißlingraupen beobachten, wie dieselben in Massen an Holz oder Mauern in die Höhe zu klettern beginnen. Zur Förderung dieses sehr nützlichen Insektes läßt sich weiter nichts thun, als die kranken Raupen selbst zu beschützen.

Das Auffrischen von Gemüse. Ist Gemüse welk geworden, so thut man am besten, dasselbe rasch in kaltes Wasser zu tauchen, schwenkt es schnell ab und legt es in einen großen Topf, der geschlossen wird. Je nachdem es schon abgewelkt war, wird es kürzere oder längere Zeit dauern, bis es sich wieder erholt hat. Auf diese Weise aufgefrischtes Gemüse verliert nichts an Geschmack und wird weniger ausgelaugt, als wenn es längere Zeit in reichlich Wasser zu liegen kommt.

Fleisch im Sommer frisch zu erhalten. Hat man keinen guten kühlen Keller zur Verfügung, so lege man das aufzubewahrende Fleisch einfach in Milch ein, von welcher zuvor der Rahm abgenommen wurde. Das Fleisch muß aber von der Milch ganz bedeckt sein. Bei heißem, gewitterhaftem Wetter muß täglich, aber sonst nur jeden dritten Tag, frische, abgerahmte Milch darüber gegossen werden. Auf diese Art läßt sich das Fleisch über 14 Tage lang gut erhalten. In Ermanglung genügender Milch kann man das Fleisch auch blos in ein reines Tuch oder Papier einschlagen, ein passendes Kistchen oder anderes Gefäß mit Sand oder Asche füllen und das eingeschlagene Stück Fleisch darin vergraben; so hält es sich wochenlang gut. Natürlich darf der Sandbehälter nur in einem ganz trockenen, luftigen, kühlen und etwas dunkeln Raume untergebracht werden. —r.

Die große Entzündlichkeit des Benzins zu verhüten. Neuesten Erfahrungen gemäß ist beim Reinigen schmutziger Handschuhe u. s. w. mit Benzin nicht nur Feuergefährlichkeit vorhanden, wenn man ein offenes Licht zu nahe bringt, sondern auch schon, wenn blos zwischen soeben mit Benzin behandelten Zeugen mit metallenen Gegenständen anhaltend starke Reibung entsteht, kann sich das Benzin sehr leicht entzünden. Diese große Entzündlichkeit läßt sich nun sehr leicht dadurch beseitigen, daß man ein Stückchen Seife darin auflöst, aber ohne jeglichen Wasserzusatz. Es muß jedoch eine für diesen Zweck passende sog. Ammoniakseife sein, da die Erfahrung lehrt, daß nicht jede Seife in Benzin löslich ist. G.

Gewürzmischung in gedecktem Glasgeschirr lange aufzubewahren. Zu 750 Gr. getrocknetem Salz nimmt man geriebene Muskatnuß, Nelkenpulver, gestoßenen Pfeffer, gestoßene Lorbeerblätter, gestoßene Muskatblüte und etwas Macis. Man mische alles gründlich durcheinander. Die Mischung hält sich sehr lange, wenn sie gut unter Verschluß gehalten wird.

Fettflecken aus Büchern zu entfernen. Mische Magnesiapulver mit Benzin, bis es eine krümelige Masse giebt, reibe damit die betreffenden Flecken behutsam ein und lasse das Buch zugeklappt beschwert einige Zeit stehen. Man klopft dann die Krümelchen ab und die Flecken sind verschwunden.

Augusteier. Daß die Hausfrau ihren Bedarf an Eiern für die Winterszeit hauptsächlich im August deckt, hat seinen Grund darin, daß im Monat Juli die Brütezeit zu Ende geht. Man hat also nicht zu befürchten, unter den im August gelegten Eiern noch angebrütete zu bekommen, die ja bekanntlich schneller verderben, als nicht angebrütete. Zweitens wartet man eben mit dem Ankauf von Eiern so lange als möglich, um die Eier nicht allzulange lagern zu müssen. Durch das Aufbewahren büßen dieselben, selbst wenn sie auch gesund bleiben, doch mehr und mehr an Geschmack und an Nährwert ein. Der Monat August bis gegen Mitte September ist überhaupt die letzte Periode, wo zu verhältnismäßig niedrigen Preisen noch Eier erhältlich sind. Im September kommen die Hühner in die Mauser und mit dem Eierlegen hat's für geraume Zeit ein Ende. Die Winterleger sind leider in den gewöhnlichen Hühnerhöfen selten. Ueber die verschiedenen Konservierungsmethoden der Eier ist an dieser Stelle schon wiederholt gesprochen worden. -b-

Schutz von Eisen und Stahl gegen den Rost. Hierzu wird gewöhnlich eine Auflösung von Wachs in Benzin verwendet. Ein gleich wirksames Mittel läßt sich nach Böttger durch Zusammenschmelzen von gleichen Teilen Terpentinöl und weißem Wachs darstellen. Man trägt die Substanz äußerst dünn auf und giebt durch Verreiben derselben mit einem Leinwandläppchen eine Art Politur.

Giftfreies Fliegenpapier. Quassiaholz mit 5 Liter Wasser übergossen, eine Nacht warm stehen gelassen und dann kochen, bis die abgeseihte Flüssigkeit ca. 2 L. beträgt. Das Holz wird dann abermals mit 2 L. Wasser gekocht, bis 1 L. zurückbleibt. In der abgeseihten und gemischten Flüssigkeit wird 0,5 bis 0,75 Zucker gelöst. Das Papier wird nun durch diese Flüssigkeit durchgezogen, ablaufen gelassen und auf Leinen zum Trocknen aufgehangen. Gewöhnlich wird rotes, ungeleimtes Fließpapier verwendet.

Tintenflecken aus Wäsche u. dergl. zu entfernen. Man nimmt eine Messerspitze voll Kleesalz, kocht solches in einem Blechlöffel mit Regenwasser über einer Spiritusmaschine auf, benetzt den Fleck mit heißem Wasser und taucht ihn in die Lösung. Ist der Fleck ausgezogen, wäscht man die Stelle sofort mit heißem Wasser aus.

Koch-Rezepte.

Tomatensuppe. Für 6 Personen. 1/2 Kilogramm Knochen, 1/2 Kilogr. Kartoffeln, 1/2 Kilogr. Tomaten, 1 Selleriewurzel samt den gelben Blättern, 1 kleine ganze Zwiebel.

Rohe oder gebratene Knochen werden mit kaltem Wasser auf's Feuer gesetzt, sobald es kocht die geschälten Kartoffeln, Sellerie, Zwiebel, Salz und Pfeffer beigefügt. Etwa nach einer Stunde werden die zerrissenen Tomaten hineingegeben, eine Viertelstunde mitgekocht, dann die Knochen herausgenommen, die Suppe durchs Sieb getrieben, zu nochmaligem Aufkochen wieder auf's Feuer gegeben, angerichtet und sogleich serviert.

Basler Kochschule.

Schellfisch mit Kräutern. Der aus Haut und Gräten gelöste Fisch wird in schräge Scheiben zerschnitten, die man eine Stunde mit Zitronensaft, Petersilie, Salz und Pfeffer mariniert; hierauf hackt man eine Chalotte, etliche Champignons, etwas Petersilie und Estragon sehr fein, schwitzt diese Kräuter in Butter, legt die Fischstücke hinein, gießt die Marinade und ein Glas Weißwein dazu, deckt einen Deckel oder eine gebutterte Papierscheibe darüber und dünstet den Fisch bei gelinder Hitze 15—20 Minuten lang, um ihn beim Anrichten mit Sardellen- oder Champignon-Sauce zu übergießen.

Braungekochtes Rindfleisch. Für 6 Personen wird 1 bis 1 1/4 Kilogr. zartes Ochsenfleisch, z. B. Huft- oder Hochrücken, gut geklopft, in etwa 3—4 Centimeter große Würfel geschnitten und in der Omelettepfanne in 30 Gramm Butter oder Fett hübsch angebraten. Nun wird Salz, etwas Pfeffer, sowie 30 Gramm Mehl darüber gestreut und das Fleisch mit dem Schäufelchen untereinander gemengt bis es das Mehl gut angenommen hat. Hernach wird 1/2 bis 3/4 Liter warmes Wasser und nach Belieben 1/2 Glas Rotwein, sowie Bratengarnitur beigefügt und das Fleisch in 2 1/2 Stunden auf schwachem Feuer weichgekocht. Ist die Sauce zur gehörigen Dicke eingekocht, so wird sie mit samt dem Fleisch auf eine heiße Platte angerichtet und zu einem Kartoffelgericht, Maccaroni oder Nudeln serviert. Basler Kochschule.

Gebackene Kalbsohren. Dieselben werden sauber geputzt und entweder in einer mit Essig oder Weißwein abgeschärften Braise von Fleischbrühe mit Wurzelwerk und Gewürz weichgedämpft oder blos in Salzwasser weichgekocht und dann mehrere Stunden in einer Marinade von Essig, Zitronensaft, Pfeffer, Salz, gestoßenem Gewürz, Lorbeerblättern und Zwiebeln gelegt. Nachdem sie hierauf abgetropft oder abgetrocknet worden schneidet man sie in gleichmäßige Stücke und taucht sie in einen Ausbacketeig, wendet sie häufig auch nur in Mehl, Ei und geriebener Semmel, um sie dann in heißem Schmalz auszubacken und als Beilage zu Gemüse zu geben.

Wachsbohnen mit weißer Sauce. Bereitungszeit 1 3/4 Stunden. Für 3 Personen. Zuthaten 1 1/2 Liter Wachsbohnen, 5 Gramm Liebig's Fleischextrakt, 1/4 Liter Milch oder Rahm, 1 Eßlöffel Weizenmehl, 1 Ei, Salz und etwas Zitronensaft.

Die Bohnen werden abgezogen, gewaschen, in kleine Bündel gebunden und in Salzwasser abgekocht, bis sie gar sind. Dann wird 1/4 Liter von dem Wasser, in welchem die Bohnen gekocht sind, in ein kleineres Töpfchen gethan, 5 Gramm Liebig's Fleischextrakt kommt dazu und, wenn das Wasser wieder kocht, wird die kalte Milch oder Rahm, in welcher erst das Mehl gequirlt wurde, daran gegossen. Man lasse es gut aufkochen, schmecke die Sauce mit Zitronensaft und Salz ab, ziehe sie mit dem gut zerklopften Ei ab und nehme sie vom Feuer. Nun werden die Bohnen aus dem Wasser genommen und, nachdem die Faden von den Bündeln gelöst sind, auf einer länglichen Bratenschüssel serviert. Die Sauce wird extra dazu gegeben.

Selleriesalat. Zwei bis drei schöne Sellerieknollen werden gewaschen, in Wasser weichgekocht, geschält, in gleichmäßige, nicht zu große Scheiben geschnitten, noch heiß mit Oel, Salz, Essig und Pfeffer angemacht und nach dem Auskühlen mit Sellerieblättern, namentlich mit krausem, sogenannten gefüllten Sellerie, oder auch mit Rapünzchen, die man in einer andern Schüssel mit Salz, Essig und Oel vermischt hat, garniert. Ebenso kann man den Salat auch mit einer beliebigen Salat-Sauce vermengen.

Sulz von Früchten. Verschiedene Früchte werden zusammen in Zuckerwasser ganz weich gekocht, durch das Sieb gestrichen mit Pflanzengelee, das glatt angerührt darein kommt, vermischt, in eine Porzellanform gebracht und gestürzt mit Schlagrahm garniert.

Auflauf von Johannisbeeren. Für 6 Personen. Weiche vier Semmelbrötchen leicht in warmer Milch, drücke sie schnell aus, gieb 1/4 Pfund frische Butter dazu und lasse dies eine Stunde stehen. Dann rühre die Masse mit 8—10 Eigelb nebst Zucker, an dem Zitrone abgerieben worden. Zuletzt kommt der Eierschnee dazu. Belege die gebutterte Form zuerst mit gewaschenen trockenen Johannisbeeren, dann kommt ein Teil der Masse, dann wieder Beeren, zuletzt Teig. Man backe es im Ofen. Das gleiche kann mit allen Früchten gemacht werden.

Husarenkrapfen. (Beliebtes Wienergebäck.) 100 Gramm süße Butter werden mit 2 Eidottern schaumig gerührt, 70 Gramm feiner Zucker mit Vanille- oder Zitronengeschmack dazu gegeben, nebst 170 Gramm feinem Mehl und zuletzt den Eierschnee. Man arbeite den Teig gut durch, forme kleine Bällchen, die man auf eingefettetem Blech bäckt, und in der Mitte mit einer Eierspitze etwas eindrückt. Man fülle nach dem Backen die Höhlung mit Konfitüre aus.

Eingemachte Früchte.

Marmelade von schwarzen Johannisbeeren. Die Johannisbeeren werden von den Stielen gestreift, verlesen und gewogen. Dann werden sie in einen Topf gethan, dieser in kochendes Wasser gestellt und die Beeren auf diese Weise 2 1/2 Stunden gekocht. Hierauf werden sie durch ein Sieb gestrichen, der Fruchtbrei mit dem Zucker, auf 1 Kilogr. Beeren 1/2 Kilogramm Zucker, vermischt und die Marmelade zur richtigen Dicke eingekocht.

Melonen mit Rum einzumachen. Man schält eine ganz reife aber noch feste Melone, nimmt mit einem silbernem Löffel Mark und Kerne heraus, zerschneidet die Frucht in fingerlange, 2 Zentimeter dicke Stücke, läutert auf jedes 1/2 Kilogramm davon 375 Gramm Zucker mit 1/4 Liter Wasser, schäumt den Sirup gut ab und gießt

eine Obertasse voll feinen Rum hinzu; sobald der Sirup mit dem Rum aufs neue kocht, legt man die Melonenstücke hinein und siedet sie unter öfterem Hin- und Herschwenken des Kasserols so lange, bis sie durchsichtig aussehen, ohne sie jedoch mit dem Löffel umzurühren. Man läßt sie dann auf einem Porzellansieb ablaufen, kocht den Sirup dicklich ein, gießt ihn über die in eine Terrine gelegten Fruchtstücke, siedet ihn nach zwei bis drei Tagen nochmals auf, schüttet ihn wieder über die Melonen und füllt alles in Glasbüchsen, die man mit Pergamentpapier überbindet und aufbewahrt.

Pfirsiche in Essig, auf englische Art. Die großen, fehlerfreien, noch völlig festen Früchte werden mit einem weichen Tuche abgerieben, um den zarten Flaum zu beseitigen. Hierauf besteckt man jeden Pfirsich mit 4 bis 5 Gewürznelken und legt sie in eine tiefe Schüssel. Auf 2 Kilogramm Pfirsiche klärt man dann 625 Gr. gelben Farinzucker mit drei Viertelliter bestem Weinessig und gießt ihn recht heiß über die Früchte, läßt diese 8 bis 10 Tage mit einem Papier überdeckt stehen, gießt dann den Zuckeressig ab, kocht ihn nochmals auf und auch noch etwas ein, schäumt ihn dabei gut ab und gießt ihn über die Früchte. Nachdem er völlig erkaltet ist, legt man die Früchte in Glasbüchsen, gießt den Zuckeressig darüber und bewahrt sie gut zugebunden auf.

Tomatengelee. Die recht reifen, aber noch nicht weichen Tomaten werden gewaschen, in einem gut glasierten Topf mit wenig Wasser zum Feuer gebracht und vollständig weich gekocht, wobei man sie breiig rührt; dann preßt man sie durch einen leinenen Beutel, läßt den Saft einige Stunden ruhen und gießt ihn darauf vom Bodensatze ab. Auf 1 Kilogr. Saft rechnet man das gleiche Gewicht Zucker, kocht beides über gelindem Feuer so lange, bis ein auf einen kalten Teller gesetzter Tropfen geleeartig erstarrt und nicht mehr auseinander fließt, füllt die Gelee dann in Gläser, läßt sie auskühlen und überbindet sie mit Blase.

Gesundheitspflege.

Bei Bienenstichen reibe man die Stichwunde so schnell wie möglich mit etwas Seife ein und lasse die Seife darauf eintrocknen. Das in der Seife enthaltene Kali bindet sofort das Bienengift.

Das Schwimmen ist ein wichtiger Faktor im Gebiete der Gesundheitspflege. Die Lunge erhält dabei frische Luft und wird geübt und die Haut wird durch die Berührung mit dem Wasser angenehm angeregt. Die Schwimmthätigkeit kommt nicht blos den Armen zu gute, sondern dem ganzen übrigen Körper. Die Schultern werden kräftig zurückgedrückt, die Brust erweitert und ausgedehnt, auch der ganze Unterkörper wird zu kräftiger Bewegung veranlaßt. Bewegung und gute Luft, die so notwendig sind für richtige Gesundheitspflege, sind beim Schwimmen miteinander verbunden. Bei Krankheiten, die auf gestörte Hautthätigkeit zurückzuführen sind, ist Schwimmen ein gutes Mittel dagegen, da es den Kreislauf des Blutes regelt, das Blut bis nach der Haut abzieht und dabei die Poren öffnet und anregt.

Krankenpflege.

Bei Verbrennungen. Angesichts eines Brennenden ergreife man rasch die erste beste Decke, wickle die Person hinein und rolle sie am Boden, bis die Flammen erstickt sind. Dann begieße man den Körper gründlich von oben bis unten mit Wasser; die heißen Kleider brennen nämlich immer noch in's Fleisch hinein. Der Patient wird nun auf einen Tisch gelegt (nicht in ein Bett) und schleunigst nach dem Arzt geschickt. Bei Durst giebt man warme, erregende Getränke, Thee, Grog 2c. Beim Entfernen der Kleider gehe man vorsichtig zu Werke, nehme eine große, scharfe Schere und schneide alle Kleidungsstücke so durch, daß sie von sich aus abfallen. Blasen dürfen keine zerrissen werden. Wo die Haut festgeklebt ist, umschneide man die Stelle. Volle Blasen konnen sorgfältig aufgestochen werden. Eintauchen in kaltes Wasser vermeide man, es macht unsägliche Schmerzen. Mit der in Apotheken (auch Samariter-Apotheken) erhältlichen antiseptischen Brandsalbe, in die man Läppchen von feiner Leinwand taucht, bedeckt man nun die verbrannten Hautstellen. Jodoformpulver und -Mull vertreiben die Schmerzen auch sehr rasch. Fehlen diese Mittel, so bestreut man die Stellen mit Oel (Lampen-, Salat-, Rizinusöl), mit Fett, Schmalz, Butter, Gummischleim, Eiweiß, flüssigem Leim, Sirup, Mehl, Kohlenpulver oder hält sie in reine, lockere Watte, von der der Ueberzug entfernt ist. Diese Mittel sind dadurch wirksam, daß sie die verbrannte Haut vor der Einwirkung der Luft schützen und dadurch den Schmerz lindern. Das Weitere ist Sache des Arztes.

Nach Esmarch.

Kinderpflege und -Erziehung.

Gegen Vergiftungen. Da Kinder nicht selten aus Unkenntnis giftige Substanzen in sich aufnehmen, mag es hier wohl angebracht sein, einige Verhaltungsmaßregeln zu geben, die in solchen Vergiftungsfällen zu beobachten sind. Dr. Barth schreibt darüber: Bei Vergiftung durch die Herbstzeitlose (Genuß von Blättern und Wurzeln), zeigen sich heftige Leibschmerzen, unstillbares Erbrechen, reiswasserähnliche oder blutige Durchfälle, brennender Durst, langsamer Puls, Delirien, Krämpfe. Zur Behandlung gebrauche man Brechmittel, Gerbsäure, Kaffee, Thee, schleimige Getränke und lege Senfteige in die Herzgegend. Bei Vergiftung durch Nachtschatten zeigen sich neben Erbrechen, Leibschmerzen, Durchfall auch Schlafsucht, Delirien und Pupillenerweiterung, die man mit Brechmitteln, Klystieren, Gerbsäure, Kaffee

und Thee, wie auch durch Hautreize zu bekämpfen hat. Bei Vergiftung durch die Tollkirsche zeigt sich große Trockenheit in Mund und Schlund, starker Durst, Uebelkeit, Erbrechen, sehr trockene Haut, heitere Delirien. Auch da wende man Brechmittel, Gerbsäure, Kaffee an und gebe ein warmes Bad bei gleichzeitiger kalter Uebergießung des Kopfes, Eisumschläge auf den Kopf. Bei Oleander-Vergiftung zeigen sich Durchfälle, Erbrechen, unregelmäßiger Puls, große Schwäche, Schwindel, Kopfschmerz, Kältegefühl, Bewußtlosigkeit, Krämpfe. Auch da sind Brechmittel, Gerbsäure, Wein am Platze, es sollen auch Senfteige in die Herzgegend aufgelegt werden.

Arbeitskalender für den Monat August.

Im August werden Pflaumen-, Kirschen-, Aepfel- und Birnwildlinge okuliert, früher veredelte Bäume angeheftet und von wilden Trieben befreit. An den Himbeeren entfernt man nach der Ernte alle überflüssigen und schwachen Triebe und giebt Jauche bei trüber Witterung. Die reifenden Weintrauben sind gegen Vögel und Wespen durch geeignete Vorrichtungen zu schützen; man wählt dazu kleine Traubensäckchen aus Gaze oder größere, engmaschige Netze, mit denen die Spaliere überzogen werden. Man legt auch neue Erdbeerbeete an und pflanzt für Treibzwecke junge Erdbeerpflanzen in Töpfe.

Im Gemüsegarten nimmt man Frühkartoffeln und Zwiebeln aus dem Boden, pflanzt Rosenkohl, Krauskohl, Winterkopfsalat und sät Herbstrüben, Winterspinat und Nüßlisalat. Es ist auch an der Zeit Perl- und Winterzwiebeln zu legen. Winterendivien werden gebleicht, indem man die Köpfe 14 Tage vor Gebrauch zusammenbindet. Am Jäten, Hacken und Begießen darf es in diesem Monat auch nicht fehlen. Das freigewordene Land, das in diesem Jahre nicht mehr benutzt werden soll, wird gedüngt und tief gegraben, jedoch nicht gehackt. Man mache auch fleißig Jagd auf alles Ungeziefer.

Im Blumengarten schneide man die verblühten Blumen und alle wilden Triebe. Man teile und verpflanze Staudengewächse, nehme Zwiebelgewächse wie Lilien, Kaiserkronen, Trauben-Hyazinthen aus dem Boden, löse die Zwiebeln von der Brut und pflanze sie wieder. Rosen werden auf das schlafende Auge veredelt. Vergißmeinnicht, Stiefmütterchen und Silenen können jetzt noch ausgesät werden.

Unsere Pilze. Erwachsene und Kinder werden aufmerksam gemacht, beim Sammeln der Pilze diese nicht auszureißen, da hierbei der Keim mit aus dem Boden gerissen wird und sie dann nicht mehr zur Bildung neuer Gewächse in der Lage sind. Am besten ist es, die Pilze mit einem guten Messer abzuschneiden.

Behandlung der Papageien. Am besten zähmt man Papageien durch liebevolle Behandlung und regelmäßige Aufwartung, welche, wenn thunlich, durch eine und dieselbe Person zu besorgen ist, die sich möglichst viel mit ihrem Pfleglinge abgeben und oft mit ihm sprechen muß, ganz besonders oft ist der Name des Vogels zu nennen. Als vorzügliches Futter ist Mais zu empfehlen, dem man etwas Hanf beimischen kann. Reichliches Badewasser muß dem Vogel zur Verfügung stehen. Um ihn zum Sprechen zu bringen, sage man dem Vogel dieselben Worte täglich mehrere Male vor. Es ist gut, wenn das Bauer während des Lernens bedeckt ist. Der graue Papagei ist zarter und empfindlicher als der grüne. Zugluft ist zu vermeiden. Des abends verhänge man das Bauer mit einer Decke. Mandeln, besonders bittere, sind tötlich für den Papagei, man kann ihm etwas Zucker, auch weißes Brot und Zwieback in Kaffee geweicht als Leckerbissen geben. Klares Trinkwasser ist mehrmals am Tage zu geben, doch nie ganz kaltes. Bei verdorbenem Magen reiche man weiße Pfefferkörner, und bei Krämpfen hülle man den Vogel in wollene Decken, auch den Kopf soweit, daß er Luft schöpfen kann. Die lästige Ausdünstung der Vogelkäfige verhindert man, wenn man den Boden des Käfigs erst mit einer Schicht Feldgips und schwefelsaurem Kalk bestreut und darüber Sand, besonders wo sich Trink- und Badegefäße befinden.

Humanere Geflügelmast! Eine Tierquälerei ohne gleichen ist das Stopfen des Mastgeflügels! Nur völlige Unkenntnis der Lebensbedingungen und der vernunftgemäßen Ernährung erklärt ein solch unverständiges, sinnloses Verfahren. Aber auch gesundheitsschädlich ist dieses Stopfen. Durch das gewaltsame Einstopfen des Futters in die Speiseröhren werden häufig Entzündungen derselben verursacht; dazu kommen noch die Leiden der Verdauungsorgane. Die Tiere können die übermäßigen Futtermengen unmöglich vollständig verdauen und werden daher nicht selten krank, besonders da ihnen ja meist die für den Stoffwechsel so nötige Bewegung noch versagt wird. Auch die Atmungsorgane leiden darunter schwer. Die Folge dieser gestörten Funktionen so wichtiger Organe ist zunächst die Verschlechterung des Blutes, denn der Sauerstoff fehlt, die Bildung künstlichen, ungesunden Fleisches und Fettes u. s. w. Nicht selten müssen die Tiere rasch geschlachtet werden, bevor sie an ihrer Krankheit verenden. Fleisch von solchen Tieren ist nicht nur weniger nahrhaft und schmackhaft, sondern unserer Gesundheit auch weniger zuträglich als Fleisch von normal, bei guter Luft und etwas Bewegung im Freien gemästeten Tieren.

G.

Antworten.

58. Meines Erachtens wäre die Schreinerei als Handfertigkeitszweig in der Schule in erster Linie zu betreiben. Mein Neveu hat manches darin geleistet und einige sehr hübsche Gegenstände in der Schule angefertigt. Mit Hobel und Hammer umzugehen, sollte jeder Junge in erster Linie lernen. R. W.

59. Das „Rührei" werden Sie wohl in Ihrem Haushalt schon öfters aufgetischt haben, Sie wissen vielleicht aber nicht, daß man, um viel Abwechslung zu bringen, mancherlei Zuthaten dabei verwenden kann, so Grünes jeder Art, Erbsen, Spargeln, Zwiebeln, Käse, Brot und Schinken. Sehr beliebt sind in unserm Haushalt noch die Pfannkuchen mit Obst und Früchten. Ich lasse nachstehend noch ein solches Rezept, das ich dem „Hausmütterchen" von Susanna Müller entnommen habe, folgen.

Mehlpfannkuchen mit Steinobst. 500 Gr. halbierte Zwetschgen oder anderes Obst werden fein geschnitzelt, mit Zucker und Zimmet bestreut und mit wenig Butter in einer Kasserolle gedeckt, so lange gedämpft, bis sie anfangen Saft zu ziehen. Dann läßt man in einer flachen Pfanne Schmelzbutter oder für Ofenpfannkuchen frische Butter heiß werden, gießt messerrückendick beliebigen Pfannkuchenteig — 1/4 Portion — auf und sobald er angezogen hat, streut man das Obst so auf, daß rings ein schmaler Rand frei bleibt. Wird der Kuchen im Ofen oder zwischen Kohlen gebacken, so wird aller Teig darüber gegeben, bäckt man ihn aber in der Pfanne auf gleichmäßigem, nicht zu starkem Feuer, so behält man etwas zurück, um beim Wenden wie anfangs zuerst einen Boden zu bekommen, damit der Saft nicht austrete.

60. Jeckers „Bienenvater" ist zum Studium zu empfehlen! F. in Z.

61. Soweit ins allgemein hinein beantwortbar: Absolute Ruhe, am besten mehrere Tage im Bett. Vorherrschend Milchdiät, etwas abwechselnd mit Thee (aber nicht nüchtern). Kaffee und Alkohol meiden. Nie den Magen ganz leer lassen. F. in Z.

Fragen.

62. Giebt es hier in Zürich eine Bezugsquelle für ganz billige Früchtepressen? Ich darf mir diesen „Luxus" leider nicht erlauben, wenn das Portemonnaie dabei zu sehr in Anspruch genommen wird. Junge Hausfrau.

63. Muß es beim Obstbau notgedrungen auch Fehljahre geben? Ich beabsichtige mich mehr mit der Obstzucht abzugeben, als mit der übrigen Landwirtschaft, da ich sie für einträglich halte und da, wie es scheint, immer noch großer Mangel an schönem Obst ist. Man warnt mich aber davor und behauptet, der Verdienst eines guten Jahres werde von den Fehljahren wieder zu nichte gemacht. Wer giebt mir gewissenhafte Auskunft? Junger Landwirt.

64. Ich habe in einer großen Partie Wäsche, die ich seit drei Jahren nie getragen, rötlich-gelbe Flecken, die dem Auskochen in Lauge nicht weichen wollen. Sollten es Stockflecken sein? Die Wäsche, von meiner Aussteuer herrührend, ist ganz neu. Wie könnte ich diese Flecken vertreiben? Frau Marie.

65. Kann man sich nicht selber billiger Tinte bereiten, als man solche kauft? Ich wäre für ein gutes Rezept, möglichst zu blauer Tinte, dankbar. Sparsamer.

W 10

Für Hausfrauen

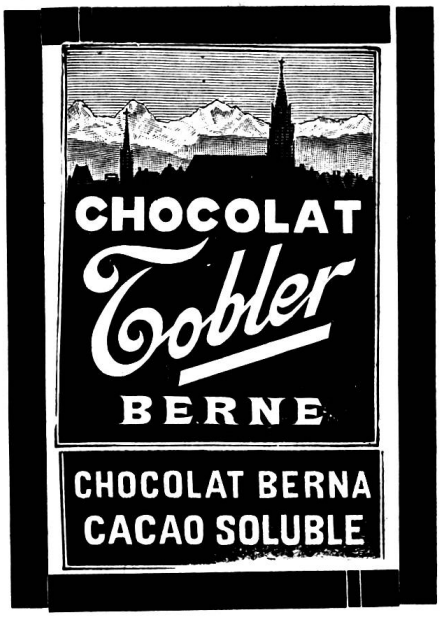
Die Lessive „Phénix" ist das vorzüglichste, älteste

Waschmittel,

nur echt mit nebenstehender **roter Fabrikmarke** und dem Namen der **einzigen** Fabrikanten H. 6800 L.

Redard & Cie,
in Morges.

Ueberall zu haben! Nachahmungen weise man zurück.



Bestes und billigstes Kochbuch:

Volkart's Kochbüchlein.

Erster Teil
von
Volkart's Koch-, Haushaltungs- & Gesundheitsbüchlein

mit 20 Speisezetteln samt Berechnungen und Rezepten, weitere Kochrezepte und Anleitung zum Zusammenstellen von einfachen Mahlzeiten behufs richtiger Ernährung.

Broschirt 90 Cts., steif brosch. Fr. 1.20 beim Verleger **W. Coradi-Maag, Zürich III,** sowie **durch alle Buchhandlungen.**

Ist die beste.
(W587)

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