

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

**Band:** 9 (1902)

**Heft:** 9

## 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:** 10.07.2025

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



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

Berausgegeben 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. — Inzeritionspreis: Die einspaltige Petitzeile 25 Cts., bei Wiederholungen Rabatt.

Mr. 9. IX. Jahrgang.

Er scheint jährlich in  
22 Nummern.

Zürich, 10. Mai 1902.

✻ Mai. ✻

(Nachdruck verboten.)

Goldner Schein  
Weht auf Bergeshöhn,  
Sprühend Licht  
Glüht aus Morgentau,  
Süße Luft  
Dringt aus Busch und Hag,  
Märchengold  
Klingt aus Wellenschlag.  
Blütenduft  
Schwebt in Morgenluft,  
Tenzestwehn  
Wüch' in's Herz hinein,  
Vogelsang  
Iubelt Liebesglück —  
Jugendzeit  
Kehrst du nie zurück?      (Ed. S.)



## Die Reinlichkeitsucht.

Neben den vielen guten Geistern, die in den Häusern wohnen, wo eine pflichtgetreue, gute, auf das Wohl der Familienangehörigen bedachte Hausfrau waltet, gehen in andern Häusern wieder schlimme Geister um, die ihre Opfer peinigen und quälen und sich störend und hemmend vor alle Familienfreuden stellen. Zu diesen gehört die Reinlichkeitsucht.

Wo eine Hausfrau nur Sinn für Schenern und Putzen, Bödenreinigen und Staubwischen hat, da sieht's mit dem Familienleben in der Regel nicht gut aus. Jede Uebertreibung zieht schlimme Folgen nach sich; wo das Reinhalten übertrieben wird, wird es unbehaglich, nirgend's fühlt man sich frei und unbeengt, immer muß man fürchten, dem strengen Blick der Hausfrau, dem feinen Stäubchen

entgeht, zu begegnen und ihr übertriebenes Reinlichkeitsgefühl zu verletzen. Und wo solche „Putzfrauen“ walten, ist in der Regel doch wiederum Ordnung und Sauberkeit nicht im wahren Sinne des Wortes gepflegt, denn wie könnten diese einmal fertig werden mit der immer mehr anwachsenden, selbst aufgebürdeten Arbeitslast? Beständig findet sich ein Wohnraum, Küche, Keller oder Estrich, Kleider, Betten und dergleichen unter den Händen der unheimlich waltenden Frau. Und scheint man endlich aufzuatmen, daß das hervorgerufene Unbehagen nächstens verschwinden werde — vergebliches Hoffen — sie beginnt nur wieder von vorne. Der Mann darf sein Pfeifchen nicht rauchen aus Rücksicht für Vorhänge und Dielen und verbringt seine Erholungszeit im Wirtshaus, die Kinder werden so viel als möglich aus den Zimmern verbannt, damit ja die schöne, mühsam hergestellte Ordnung auch erhalten bleibt. Staub auf den Möbeln und gar ein Spinnwebgewebe interessiert sie mehr, als der Staub, der sich langsam aber sicher, hervorgerufen eben durch ihre übertriebene Reinlichkeitsucht auf ihr Familienleben legt und die reinsten harmlosesten Freuden begräbt. Wie hätte sie auch bei all der Arbeit Zeit, den Interessen des Mannes, der geistigen Entwicklung ihrer Kinder die nötige Aufmerksamkeit zu schenken! Zu spät erst bemerkt sie, daß sie mit all ihrer Müß' nichts erreicht — daß wohl die Luft rein, die Böden sauber, aber daß auch die guten Hausgeister, das häusliche Behagen, das harmonische In- und Zureinanderleben auf Nimmerwiederssehen Abschied genommen haben. Sie haben sich geflüchtet aus dem Hause, wo für Putzen, Waschen, Lüften und Räumen allein, Sinn und Geist vorhanden war.

Diese unselige Sucht der Frau ersticht auch in ihrem eigenen Innenleben die Knospen, die vielleicht bei besserer Pflege aufgebrochen wären. Sie kommt nie zu sich selber, seufzt vielleicht unter der

Arbeitslast und hat den Mut und die Kraft nicht mehr, das Uebermaß abzuschütteln und in vernünftiger Beschränkung all dieser Arbeit Zeit zu finden, für das eigene Ich und für die Familie. So zerstört sie, wo sie zum Erhalt des Hauses durch Ordnung und Reinlichkeit aufbauen wollte.

Abgesehen davon, daß übertriebenes Reinhalten auch finanzielle Opfer kostet, denn solche Arbeit läßt sich nicht immer allein bewältigen und Zeit und Hilfsmittel wollen auch berechnet sein, die kostbarsten Güter, der Frieden des Hauses und des eigenen Innern geben daran zu Grunde.

Etwas ungemein Wohlthuendes hat richtig gepflegte Ordnung und Sauberkeit für die Familie, für den Besucher und gerne lehren wir da ein wo uns das häusliche Behagen, unterstützt von diesen Faktoren schon aus den Fenstern entgegenwinkt. Um zu erfreuen aber, statt zu verbrießen und zu verstimmen, muß sie jedoch geräuschlos und ohne viel Aufhebens und Aufdringlichkeit ihres Amtes walten. Dann bleiben die Reinlichkeit und Ordnungsliebe häusliche Tugenden und werden nicht ausarten zu Friedensstörern im Familienleben.



## Unsere Bowlen.

Die Bowlen, die namentlich in der heißen Jahreszeit mit Vorliebe genossen werden, eröffnen den Reigen in der Regel im April—Mai mit dem beliebten und allbekannten Waldmeister. Zu allen Bowlen, die man aus den verschiedenen Früchten herstellen kann, ist leichter Weißwein, vorzugsweise Rhein- und Moselwein zu empfehlen. Daß sie kalt genossen werden, ist bekannt, man hüte sich aber im Sommer allzu intensiv abzukühlen und lasse Eis nie in direkte Berührung mit dem Getränk kommen. Es genügt, wenn Eisstücke in ein reines Einmachglas gegeben werden und dieses gut verschlossen in das Getränk gestellt wird. Bei der Bowlenbereitung sündigt man oft durch Beigabe von allzuviel Ingredienzen; je weniger Zuthaten, man gebraucht, je besser und bekömmlicher fällt das Getränk aus. Der Zusatz von entkernten Orangenscheiben kurz vor dem Servieren ist zu empfehlen. Man vermende nur allerbesten Raffinadezucker — nur ausnahmsweise Puderzucker; werden keine Früchte genommen, die eingezuckert werden müssen, so löse man Stücke von Raffinade in Wasser auf und setze von dieser stark gesättigten Lösung nach Bedarf der Bowle zu. Jeder Wein erfordert wieder einen andern Zuckerzusatz; man gebe daher vorsichtig zu Werke, da etwas herbe Bowlen dem Magen bekömmlicher sind, als allzusüße. Jede Flasche Wein, die man zugießt, prüfe man auch mit Zunge und Nase, ob sie nicht nach dem Pfropfen riecht, da andernfalls eine einzige Flasche eine ganze Bowle verderben könnte.

Im April und Mai kann die fürsorgliche Haus-

frau wie schon erwähnt ihre Gäste mit einer Waldmeister-Bowle aus frischen Kräutern überraschen. Langjährigen Erfahrungen nach sind hierzu ganz junge Kräuter ebensowenig geeignet, wie bereits abgeblühte; am meisten Aroma entwickeln nicht ganz frisch gepflückte Kräuter. Hauptbedingung zu einer guten Bowle ist, daß das Kraut nicht zu lange im Wein gelassen wird; nur wenige Minuten genügen. Anderen Falles würde der Geschmack zu intensiv; weitere flüchtige Substanzen der Kräuter würden sich lösen und in den Wein übergehen, wodurch Kopfschmerzen und andere Folgen entstehen.

Im Juni giebt uns die kleine, köstliche Waldbeere mit ihrem unvergleichlichen Aroma eine der köstlichsten Bowlen. Die großen Schwestern der kleinen Beere, welche man in unsern Gärten kultiviert, sind nur ein unvollkommener Ersatz für diese. Im Gegensatz zu der Waldmeisterbowle braucht die Erdbeerbowle lange Zeit, denn die kleinen Früchte geben nur sehr langsam ihr Aroma ab. Erdbeerbowle wird am besten von ganz frisch gepflückten Früchten, sie muß frühzeitig, spätestens 3 Stunden vor dem Gebrauch angelegt werden, ja Kenner behaupten, 6—8 Stunden seien notwendig, um eine vollendete Bowle herzustellen. Am schnellsten erreicht man sein Ziel, wenn man die Erdbeeren zerquetscht. Doch dies führt den Nachteil mit sich, daß das Getränk trübe und unansehnlich wird, mit unappetitlich darin umher schwimmenden Flocken.

Zu empfehlen ist, bei Bereitung einer feinen Erdbeerbowle etwa zwei Drittel der etwas reichlich bemessenen Früchte einige Stunden vorher mit Puderzucker zu überstreuen und ziehen zu lassen. Dann wird langsam der Wein zugegossen und zwar ist hier entschieden ein leichter Rheinwein zu empfehlen, dem man zuletzt noch eine schwere Flasche zusetzt, wohl auch etwas Sekt, was bei einer Maibowle nicht notwendig ist. Der leichte Duft des Maikrautes wird so halb durch Zusatz schweren Weines gedämpft; das kräftige Aroma der Waldbeere dagegen kommt unter dem Zusatz edler, schwerer Stoffe erst recht zur Geltung.

Das letzte Drittel der Walderdbeeren giebt man erst unmittelbar vor dem Servieren hinzu. Sie bilden, in ihrer ganzen Frische in den Gläsern schwimmend, eine Augenweide für den Trinker.

Noch bevor die Erdbeerzeit ganz zu Ende gegangen, erscheinen auch schon die Pfirsiche auf dem Markt, welche, vollständig ausgereift, eine herrliche Bowle liefern. Leider hat diese den Nachteil, daß sie gewöhnlich etwas trübe ist, denn der gereifte Pfirsich giebt unzählige Flocken ab, die in dem Getränk schwimmen.

Pfirsiche dürfen nicht mit dem Messer geschält werden und sollen, wie bei den Erdbeeren angegeben, vorher reichlich mit Puderzucker überstreut werden. Indessen bedürfen Pfirsiche nicht so lange Zeit zur Entwicklung ihres Aromas;  $\frac{3}{4}$ —1 Stunde genügen. Auf 8—10 Pfirsiche, die man mit dem

nötigen Zucker die angegebene Zeit ziehen läßt, rechnet man zwei Flaschen leichten Weißwein und etwas Syphon.

Die köstlichste aller Bowlen ist die Ananasbowle. Frische Ananas ist selbstredend am besten zu diesem Zwecke; Konserveananas, wie solche in geschältem Zustande aus Singapore und mit Schale in Büchsen aus Florida importiert wird, können wohl zu Kompott, niemals aber zu einer Bowle verwendet werden. Wer sich indessen keiner frischen Ananas bedienen kann, nehme von unsern eingemachten Treibhausananas, welche sich weit besser zur Bowlenbereitung eignen, als die westindische Büchsenananas. Ist man indes auf letztere angewiesen, so nehme man sie stets 24 Stunden vor dem Gebrauch aus der Büchse und lasse sie in einem geschlossenen Gefäße mit Zucker ziehen. Frische Ananas braucht mehr Zucker als eingelegte, letzterer setzt man auf mehrere Flaschen Wein 2 bis 3 Löffel Puderzucker zu.

Zur Bereitung einer vorzüglichen Bowle aus frischer Ananas wird folgendes Verfahren empfohlen: Man schält an einer vollausgereiften Ananas die Rinde in Form von etwa einem Centimeter dicken und thalergroßen Stücken ab; während man nun das innere Fleisch der Ananas in flachen Scheiben in den Wein schnitzelt und darin beläßt, unterwirft man die Rinde, welche das Kostbarste den Ananasäther, in ihren Zellen aufgespeichert enthält, einer besonderen Behandlung, indem man die einzelnen Stücke derselben in einer widerstandsfähigen, eisenmaillirten Zitronenpresse möglichst energigisch auspreßt, den gewonnenen Saft in einem Gefäß auffängt und dem Weine beimengt.

Im Winter, wo alle anderen Früchte uns versagt sind, ist eine Apfelbowle sehr zu empfehlen, besonders wenn diese von Gravensteiner, Reinetten oder sonstigen feinen Äpfeln hergestellt wird. Letztere werden geschält, entkernt und in Scheiben geschnitten, welche man dick mit Zucker bestreut, in einer Terrine ziehen läßt und zwar je länger je besser, etwa 24 Stunden. Alsdann wird ein Glas des feinsten Rums dazu gegeben und dies abermals 1—2 Stunden ziehen gelassen. Ein leichter Rhein- oder Moselwein zugesetzt, ergibt eine prächtige Bowle, die besonders mundet, wenn man vor dem Krebdenzen eine Flasche Sekt zugießt. Auf 12 nicht sehr dicke Äpfel rechnet man 4 Flaschen Wein und 1 Flasche Sekt oder eine entsprechende Zugabe von Syphon.

Will man für den Winter einen guten Maiwein herstellen, so benutze man eines der nachstehenden Rezepte zur Extraktbereitung.

Eine genügende Menge gut gelesenen Waldmeisters, etwas geschnitten (ca. 500—1300 Gr.) übergießt man mit 1 Liter Wasser und läßt  $\frac{1}{2}$  Stunde stehen. Dann gießt man das Wasser ab, seigt durch und filtriert in eine größere Flasche. Alsdann gießt man auf den Waldmeister 1 Liter Weißwein und 1 Liter Weingeist (35 %). Nach  $\frac{1}{2}$  Stunde wird auch dieser Auszug in dieselbe

Flasche filtrirt. Das Ganze ist dann auf kleine Flaschen zu ziehen. Zur Bereitung des Maitranks nimmt man 1 Flasche Weißwein, 1 Theelöffel der Essenz, ca. 75 Gr. Zucker und nach Belieben Selters.

Man nimmt eine Partie Waldmeister von besonders ausgiebigem und feinem Dufte und reinigt ihn von allen Teilen, die das feine Aroma beeinträchtigen könnten. Darauf giebt man ihn in eine Flasche, die genügend weit ist, um die Blätter, ohne sie zu pressen oder zu quetschen, hineinfallen lassen zu können. Dann drückt man die ganze Masse in der Flasche mit größter Behutsamkeit leicht an, um die Zwischenräume zu verkleinern und übergießt dieselbe vollständig mit dem feinsten 96 % Weinsprit. Nach 30—40 Minuten ist fast das gesamte Aroma in den Sprit übergegangen, der von prachtvoll grüner Farbe ist, die sich aber schon nach wenigen Tagen verändert, ohne daß aber der feine Duft des Waldmeisters irgendwie beeinträchtigt wird. Läßt man die Extraktion noch länger dauern, so wird man ein noch größeres Quantum Aroma erzielen, aber auch einen gewissen starken Beigeschmack mit in den Kauf nehmen müssen. Dadurch, daß man den gewonnenen Extraktspirit auf ein neues Quantum von Auslesekräutern schüttet, kann man eine Konzentrirung desselben herbeiführen, daß 1 Liter zur Aromatisirung von 100 Litern irgend eines ganz gewöhnlichen Weißweines oder auch eines besseren Apfelweines ausreicht.

20 Teile ganzer vor dem Aufblühen gesammelter Waldmeister werden mit 40 Teilen Weißwein, je 2 Theilen Rosen- oder Pomeranzenblütenwasser und 4 Theilen Spiritus übergossen, 8 Stunden stehen gelassen, leicht abgepreßt und filtrirt. Man füllt die Essenz in kleine Gläser und bewahrt sie im Keller auf.



## Nähr- und Preiswert des Hühnereies.

Die „Blätter für Volksgesundheitspflege“ sprechen sich über das Hühnerei und seinen Nähr- und Preiswert folgendermaßen aus: Noch heute findet man nicht selten, daß z. B. für den Kranken das Eigelb in der Suppe verrührt, das Eiweiß aber zu anderweitiger Verwendung zurückgehalten wird. Das ist falsch. Wenn auch dem Dotter ein sehr hoher Nährwert zugestanden werden muß, so beruht derselbe doch hauptsächlich in seinem Fettgehalt, während sich das Eiweiß, dieser wichtige Nährstoff im Dotter zu dem in dem Eiereiweiß wie 15 zu 25 verhält. Denn selbst das Eiereiweiß ist keineswegs im Sinne des Nahrungsmittel-Chemikers als Eiweiß zu betrachten und enthält von diesem letztern, nach welchem als der Quelle menschlicher Arbeitsleistung und Lebensenergie unsere Nahrungsmittel ganz besonders bewertet werden, nur etwas über 13 %, während 85,9 % Wasser betragen. Bei

einem Durchschnittsgewicht von 50 Gramm entspricht demnach ein Hühnerei an Eiweiß und Fett etwa 40 Gramm Fleisch oder 1 $\frac{1}{2}$  Deziliter Milch, sodaß ein Pfund Fleisch bei der heutigen Preislage billiger ist, als die entsprechende Anzahl Eier, ganz abgesehen davon, daß die Salze im Fleisch dessen Wert nicht unbedeutend erhöhen. Wenn man das Ei also nicht überschätzen soll, (und besonders die Ansicht, ein Ei sei so viel wert wie ein halbes Huhn, ist ganz irre), so soll man es auch nicht unterschätzen und seine Fähigkeit, sich allen Speisen anzupassen, ja oft sogar neben dem Nährwert auch deren Wohlgeschmack zu erhöhen, macht seine weiteste Verwendung fast zur Pflicht. Es ist daher um so bedauerlicher, daß bisher keine Methode gefunden ist, die Eier ohne Beeinträchtigung ihres Geschmacks aus der eierreichen Frühjahrszeit in den so armen Winter hinüberbringen zu können, da das Ueberziehen mit Leim, Del, Wasserglas ebenso wenig hilft, als das Aufbewahren in Kalkwasser. Bei der Vorliebe für frische Eier aber erhält die Kenntnis ein weiteres Interesse, daß frische Eier stets mäßig durchsichtig sind und die Durchsichtigkeit mit dem Alter schwindet, daß außerdem frische Eier in einer 5—10prozentigen Kochsalzlösung zu Boden sinken. Der Feinschmecker mag also nach dem Ausfall dieser beiden Proben seine Wahl treffen und demgemäß in der Form der „Trinker“ seine Neigung höher bezahlen; die praktische Hausfrau wird jedoch auch in dem „Kalkel“ stets die Nährwerte finden, welche sie zu suchen berechtigt ist, vorausgesetzt natürlich, daß nicht Fäulniskeime in das Ei eindringen und in demselben ihre störende Wirkung äußern könnten; denn die Verminderung der Durchsichtigkeit und Schwere mit dem zunehmenden Alter des Eies beruht nur auf einem Wasserverlust infolge Verdunstung durch die nicht luftdichte Eierschale. Nur darauf möge stets geachtet werden, daß in allen Fällen, wo Kräftigung und Stärkung durch den Zusatz von Ei zu der Speise beabsichtigt wird, das ganze Ei zur Verwendung komme und nicht allein das Eigelb bevorzugt wird. Das Verquirren des Eies in der Suppe ist gewiß die zweckmäßigste Art seiner Aufnahme in den Körper, welcher als die unzulänglichste das Trinken roher Eier gegenüber steht, weil sich das Eiereiweiß dann im Magen kugelig zusammenballt und nur an seiner Peripherie von dem Magensaft angegriffen und verdaut werden kann, während der größere innere Teil unbenutzt bleibt. Daher sind die gekochten Eier den rohen unbedingt vorzuziehen, und selbst das hart gekochte Ei wird nicht „wie ein Stein im Magen liegen“, wenn sich der Esser genügend Zeit läßt, es klein zu kauen und nicht in ganzen Stücken zu verschlucken. Bei einer derartigen Unsitte verliert sogar das „pflaumenweich“ gekochte Ei den Charakter seiner leichteren Verdaulichkeit, weil dessen Eiweiß ebenfalls nicht in größeren Stücken in den Magen kommen darf, und das kleingewiegte hartgekochte Ei, wie es zum Zander gegeben wird, wird

auch vom sogenannten schwächern Magen ohne Schwierigkeit bewältigt und möglichst vollkommen für den Körper ausgenutzt.



**Rostig gewordene Bügeleisen** putzt man schnell und gut, wenn man sie unten erwärmt, mit Wachs bestreicht und mit Tafelsalz abreibt. Dann wischt man nochmals mit einem frischen Lappen nach.

**Sehr schmutzige Fenster- oder Spiegelscheiben** reibt man mit einem alten Leinenlappen ab, der in eine Mischung von Branntwein und geschabter Kreide getaucht ist. Dann putzt man trocken nach und wird das schönste Resultat erzielt haben.

**Elastische Möbel-Unterlagen** dürften jedermann willkommen sein, namentlich aber nervösen Menschen, denen der Lärm beim Rücken der Stühle und Tische unangenehm ist. Solche elastische Unterlagen, die ein geräuschloses Rücken der Möbel ermöglichen, sind zu beziehen durch die Firma Hermann Breiter, Zürich-Enge unter dem Namen „Saxonia“. In Konzerts- und Ballsälen, Bureaus, Krankenhäusern, Privathäusern und Hotels sind schon über eine Million solcher Filzunterlagen im Gebrauch. Die Unterlagen, welche in verschiedenen Größen, rund und viereckig erhältlich sind, können mühelos an jedem Möbelstück angeschraubt werden. Daß dabei Teppiche, Zimmerböden zc. bedeutend geschont werden, liegt auf der Hand. Wer zur Probe einen Versuch machen will, kann einen Satz von 4 Stück in Größe von Nr. 1—10 zum Preise von 80 Cts. von genannter Firma beziehen.

#### **Praktische Winke für die Küche.**

Geelatine muß, ehe man sie zu feinen Sülzen und Puddings braucht, völlig aufgelöst werden. Man weicht sie eine Stunde vor der Verwendung in kaltes Wasser ein, statt sie mit kochendem zu überbrühen. Auf diese Weise wird ihr der unangenehme Leimgeschmack nicht anhaften.

Fleisch, das man klopft, kann man, damit es durch diese Prozedur nicht unansehnlich wird, in ein sauberes leinenes Tuch einhüllen.

Eiweiß läßt sich rascher zu Schnee schlagen, wenn es kalt ist. Im Sommer stelle man es in kaltes, mit Salz gesättigtes Wasser in die Zugluft und lasse es vor dem Schlagen einige Zeit darin stehen.

Weißbrot, das man eingeweicht zu verschiedenen Gerichten braucht, sollte man nie mit den bloßen Händen ausdrücken. Man sollte zu dem Zwecke kleine Mullbeutelchen bereit halten, in die man das Brot vor dem Einweichen giebt. Das Brot kann auf diese Weise auch viel besser ausgedrückt werden.

Versalzene Speisen mildert man durch eine kleinere Zugabe an Zucker.

Kapern sind auf billige Weise zu beschaffen, wenn man im Frühling die noch geschlossenen Knospen der Sumpfdotterblume sammelt, sie mehrere Male mit kochendem Wasser überbrüht und dann kochendem Essig darüber gießt. Mit dem Essig füllt man sie in weithalsige Flaschen und schließt sie nach dem Erkalten sehr gut zu.



### Speisezeddel für die bürgerliche Küche.

- Montag: Weiße Mehlsuppe, \*Falscher Rehziemer, gebackene Kartoffeln, Kopfsalat.  
 Dienstag: Reissuppe, Rindfleisch mit \*Zwiebelsauce, Gedämpfte Karotten, Mehlaufauf.  
 Mittwoch: Käsesuppe, \*Frikassierte Kalbsfüße, Reiskroquettes, Rhabarberkompott.  
 Donnerstag: \*Kräuter-Suppe, Schafsbraten, \*Grüne Erbsen mit Sauce, Salzkartoffeln.  
 Freitag: Paniermehlsuppe, \*Flecken im Ofen, Salzkartoffeln, \*Kopfsalat als Gemüse, Kalbszunge in Gelee.  
 Samstag: Gerstensuppe, Bratwürste mit Senfsauce, Linsen, Pfirsichkompott, \*Eierkringeln.  
 Sonntag: Flädchensuppe, \*Gefüllte gebratene Tauben, Endivien Salat, Roastbeef, Kartoffelpüree, \*Rhabarbertorte.

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

### Koch-Rezepte.

**Kräutersuppe.** Man reinigt einen Salatkopf, eine Hand voll Sauerampfer und Kerbelkraut, schneidet Salat und Sauerampfer in feine Streifen und zerhackt den Kerbel. Dann läßt man in einer Kasserolle einen Löffel Butter oder Bratenfett zergehen, fügt die Kräuter bei und läßt alles fünf Minuten lang unter Umrühren dämpfen. Nun giebt man 2 Liter Wasser, eine starke Prise Salz daran und läßt alles noch eine halbe Stunde langsam kochen. In der Suppenschüssel werden unterdessen zwei Eigelb, ein halbes Glas Milch oder Rahm mit etwas Muskatnuß gut verrührt und die kochende Suppe darüber angerichtet.

**Flecken im Ofen.** Der Fisch wird von Kopf und Eingeweiden gereinigt. Die Haut wird mit einem spitzen Messer abgelöst, die Filets sauber gewaschen, eingezogen und gepfeffert. Dann dämpft man für 1 Kilo Flecken eine feingehackte Schalotte (oder Zwiebel) in ca. 80 Gr. süßer Butter mit einem Kaffeelöffel Mehl, rührt mit  $\frac{1}{8}$  Liter Weißwein und ebensoviel Fleischbrühe ab, giebt eine Nelke,  $\frac{1}{2}$  Lorbeerblatt, Pfefferkörner und die Gräten mit dem Fischkopf hinzu und läßt es  $\frac{1}{2}$  Stunde kochen. Inzwischen läßt man ca. 50 Gr. süße Butter in der Fischplatte oder Bratpfanne gelb werden, giebt den eingezogenen Fisch hinein, beträufelt ihn mit Zitronensaft und läßt ihn 10 Minuten in heißem Ofen braten. Dann giebt man die durchgeseibte Grätenbrühe an den Fisch und läßt ihn noch 10—15 Minuten braten. Kurz vor dem Anrichten giebt man gehackte Petersilie oder Schnittlauch und nochmals Zitronensaft darüber und serviert ihn recht heiß in derselben Fischpfanne.

**Tauben, gebraten und gefüllt.** Nachdem man die Tauben wie gewöhnlich vorbereitet, stellt man die Fülle her, indem man 70 Gr. Butter schaumig rührt, mit den feingehackten Lebern und Herzen der Tauben, zwei Eiern, ein wenig Salz, Muskatnuß und gehackter Petersilie, sowie drei bis vier Eßlöffel voll geriebener

Semmel vermischt und diesen lockeren Teig in den Kropf und Leib der Tauben füllt, die man dann in einem Kasserol oder einer Pfanne mit reichlicher Butter unter öfterem Begießen brät.

**Falscher Rehziemer.** (Für 5 Personen). 1 Ko. Kalbsnierstück,  $\frac{1}{4}$  Liter Essig,  $\frac{1}{8}$  Liter Wasser, 20 Gr. Speck, 10 Gr. Salz, eine Bratengarnitur, 30 Gr. Butter,  $\frac{1}{2}$  Zitrone. Wildpretsauce: 20 Gr. Butter, 20 Gr. Mehl, 20 Gr. Speck, 10 Gr. Brosamen,  $\frac{1}{4}$  Liter Beize,  $\frac{1}{8}$  Liter Bouillon. Zubereitung: Das Nierenstück wird gehäutet, geklopft, fein gespickt und mit dem mit Wasser und Gewürzen aufgekochten Essig übergossen und etwa 3—4 Tage gebeizt. Das Fleisch wird in der Bratpfanne mit Butter angebraten. Inzwischen bereitet man folgende Wildpretsauce: Die Butter und der kleinwürflig geschnittene Speck werden in einer Eisenpfanne heiß gemacht, Mehl und Brosamen darin gelb geröstet, mit Essigbeize abgelöscht, die Gewürze beigelegt und die Sauce aufgekocht. Mit dieser Sauce übergießt man das angebratene Fleisch und kocht es darin weich. Wenn nötig, fügt man während dem Kochen noch die übrige Beize und etwas warme Fleischbrühe bei. Die Sauce wird vor dem Anrichten gesiebt. Das aufgeschnittene Fleisch wird mit Zitronenscheibchen belegt. Kochzeit:  $1\frac{1}{2}$  Stunden.

Aus der bündnerischen Koch- u. Haushaltungsschule in Chur.

**Frikassierte Kalbsfüße.** Man kocht die sauber gereinigten, geblühten und in zwei Teile gespaltenen Kalbsfüße in Wasser mit Salz, Wurzelwerk und Zwiebeln weich, bereitet eine Mehlschwitze von 70 Gr. Butter und einem Kochlöffel Mehl, verkocht dieselbe mit Fleischbrühe und einem Glase Weißwein, einem Kräuterbündelchen, einem Lorbeerblatt und einem Blatt Macis eine Viertelstunde, nimmt die Gewürze heraus, legt die in Stücke geschnittenen Füße, gebünstete Champignons und etwas gehackte Petersilie hinein, läßt die Sauce einmal aufkochen und legiert sie mit zwei Eidottern, die man mit ein wenig feinem Essig oder Zitronensaft zerquirlt.

**Zwiebelsauce mit Fleischextrakt.** Bereitungzeit  $\frac{1}{2}$  Stunde. Für 4 Personen. Zutaten: 60 Gr. Butter oder Fett, 40 Gr. Mehl, einige Zwiebeln, eine Messerspitze Liebig's Fleischextrakt, Salz. Man macht von 60 Gramm Butter und 40 Gr. Mehl nach Belieben eine helle oder dunkle Einbrenne, fügt unter beständigem Rühren  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser hinzu, so daß eine feimige Sauce entsteht, schneidet 3—4 Zwiebeln in Scheiben hinein, giebt eine Messerspitze Liebig's Fleischextrakt, sowie das nötige Salz daran und läßt die Sauce  $\frac{1}{4}$  Stunde langsam an der Seite des Feuers kochen.

**Kopfsalat als Gemüse auf französische Art.** Recht festgeschlossene Salatköpfe werden von den äußersten Blättern befreit, gewaschen, zehn Minuten in siedendem Salzwasser blanchiert und in frischem Wasser abgekühlt; nachdem sie gehörig abgetropft sind, biegt man die Blätter ein wenig auseinander oder macht einige Einschnitte in die Köpfe, streicht etwas Fett oder Butter nebst Salz und Pfeffer hinein, bindet sie dann mit Zwirn zusammen, stellt sie in einem mit Speckscheiben, einer Zwiebel, Wurzelwerk und einem Kräuterbündelchen ausgelegten Kasserol dicht nebeneinander, bedeckt sie mit Speckscheiben, übergießt sie mit kräftiger Bouillon und ein wenig Braten-sauce und dämpft sie gut zugebedet etwa 2 Stunden lang, worauf man sie mit ihrer Brühe, die mit einem Stückchen in Mehl gerollter Butter verdickt wird, anrichtet und mit gerösteten Semmelkroutons garniert. Zuweilen schärft man die Brühe zuletzt mit etwas Zitronensaft oder Weinessig ab.

**Grüne Erbsen mit Sauce.** Nachdem die Erbsen ausgeschotet sind, werden sie erlesen, gewaschen, nicht mehr junge Erbsen müssen einige Stunden im kalten Wasser liegen, damit die etwa darin befindlichen Würmchen an die Oberfläche kommen. Dann kochte man sie in nicht zu viel gesalzenem siedendem Wasser weich, schütte jedoch dieses Wasser nicht weg, sondern verwende es nebst Fleischbrühe zum Anrühren der Sauce. Nun dämpfe

man erlesene, gewaschene und feingehackte Petersilie und Zwiebelröhrchen in 30 Gr. süßer Butter, streue 20—30 Gramm Mehl dazu, rühre es mit Erbsenwasser und Fleischbrühe zu einer dünnflüssigen Sauce an, koche die Erbsen  $\frac{1}{4}$  Stunde mit dem nötigen Salz, Pfeffer und Muskatnuß darin und richte sie an. Kleingehackte Rotgelbrüben können nach Belieben mitgekocht werden.

Statt die Erbsen in Wasser zu kochen kann man sie, was noch besser ist, in 30 Gr. süßer Butter mit etwas Fleischbrühe weichdämpfen, doch müssen sie schön grün erhalten bleiben, weshalb von Zeit zu Zeit Fleischbrühe nachgegossen wird, damit sie weder anbrennen noch gelb braten; im übrigen ist die Zubereitung die nämliche.

**Eierkringel.** Zu  $\frac{1}{2}$  Kilogramm feinem Mehl bröckelt man  $\frac{1}{2}$  Kilogramm frische Butter, fügt dann 125 Gr. Zucker, sechs hartgekochte, zerriebene Eidotter und zwei rohe Dotter, sowie ein Weinglas voll feinen Rum hinzu, verarbeitet dies zu einem derben Teig, aus dem man kleine Rollen formt, die man zu Kringeln zusammendrehet, mit geschlagenem Ei bestreicht, in gemischtem Zucker und Zimmt plattdrückt und auf einem Blech bei rascher Hitze bäckt.

**Rhabarbertorte.** 200 Gr. geschmolzene Butter, 4 ganze Eier, 200 Gr. feiner Zucker, 200 Gr. Mehl, eine Messerspitze voll Salz, ein Schnittchen Zitrone wird zusammen zu einem Teig gearbeitet. Ein Kuchenblech wird dann mit Butter ausgestrichen, mit Paniermehl oder Brosamen bestreut, der Teig hineingegeben, mit 2 Centimeter langen Rhabarbertüchchen belegt und mit Zucker bestreut. In nicht zu heißem Ofen wird die Torte ungefähr eine Stunde lang gebacken.



## Gesundheitspflege.

**Zur Erhaltung der Augen,** dieser edlen Sinnesorgane, sind folgende Vorsichtsmaßregeln zu beobachten: 1. Man verrichte keine feine Arbeiten bei zu schwachem Lichte, während der Dämmerung oder gar im Mondschein. Ebenso vermeide man zu starkes Licht und bringe z. B. die Lampe dem Auge nicht zu nahe. 2. Beim Lesen, Schreiben zc. sollte das Auge stets ungefähr 30 Centimeter weit vom Arbeitsgegenstand entfernt sein. Die Platte eines Schreibtisches sei nicht wagrecht, sondern am besten geneigt (pultartig). 3. Wenn möglich, nehme man bei feinem Arbeiten, wie auch beim Schreiben, eine solche Stellung ein, daß das Licht von der linken Seite her auf den Gegenstand, also der Schatten der Hand nach der rechten Seite hin fällt. 4. Da zu starkes Licht immer schädlich für das Auge ist, vermeide man in die Sonne oder das Lampenlicht zu sehen. Das Sonnenlicht falle auch nicht auf die Arbeit, mit welcher man sich beschäftigt. Rascher Wechsel von Dunkelheit und Helle ist dem Auge ebenfalls nicht zuträglich. 5. Das Licht sei ruhig nicht flackernd. Lesen beim Gehen und Fahren ist zu anstrengend für die Augen, ebenso längeres Lesen allzufinem Druckes. 6. Das Auge bedarf der Ruhe, wie andere Organe des Körpers. Beginnen z. B. beim Lesen die Augen zu schmerzen, so lasse man sie ausruhen und setze erst nach einer Pause die Lektüre fort. 7. Zu vermeiden ist fortgesetztes Hinausschauen aus dem Fenster der Eisenbahnen; das zu rasche Vorbeifliegen der Gegenstände

schädigt die Sehkraft. 8. Beim Fahren ist es für das Gehirn sowohl als für das Auge zuträglich, wenn das Gesicht der Gegend zugerichtet ist, nach welcher hin sich der Wagen bewegt. Das Auge soll sich dem Gegenstande nähern, welchen es vor sich sieht, nicht sich von demselben entfernen. Das ist auch beachtenswert bei Kindern, welche im Wagen gefahren werden. Schweiz. Bl. f. Gesundheitspflege.



## Krankenpflege.

**Lungenkranke** sollen, sobald die Krankheit als solche erkannt ist, möglichst bald eine Heilstätte auffuchen. Nur schnelles Eingreifen kann dem Uebel Einhalt thun und die Heilfaktoren, wie kräftige Nahrung, regelmäßige Lebensweise, gute Luft und gesunde Abhärtung arbeiten uirgends so günstig zusammen, wie in den Heilstätten. Die dort erhaltenen Vorschriften und Belehrungen sollen jedoch, wenn der Patient Erfolg haben will, auch zu Hause streng befolgt werden. Was nun speziell die Ernährung anbetrifft, empfiehlt es sich, jede Mahlzeit langsam zu sich zu nehmen, gut zu kauen und lieber öfters kleine Mahlzeiten, als selten größere zu genießen. Man suche nachher zu ruhen, ohne aber zu schlafen. Reinigung der Mundhöhle und der Zähne ist unerlässlich; wo Zähne fehlen, sollen sie ersetzt werden, damit die Verdauung nicht leide.

Als erstes Nahrungsmittel gilt immer die Milch, gekocht oder wenn von ganz gesunden Tieren ungekocht genossen. Ferner Buttermilch, saure Milch, Kephir. Gries und Reispfeisen mit Milch gekocht, Eier in halbflüssiger Form, Hühnerfleisch, Beefsteak, Roastbeef, Kalbfleisch, Wild, Schinken, Gans, Ente, Schweine- und ungekochtes Rindfleisch. Stockfische sind nicht anzuraten, dagegen sind grüne Gemüse, Obst in jeder Form zu empfehlen, auch einfache, nicht schwere Mehlspeisen, entweder gekocht, gebacken oder als Auflauf, fett dürfen sie jedoch nicht sein. Fette im allgemeinen sind sehr nahrhaft, aber schwerverdaulich, daher nie ohne Brot zu genießen. Kartoffeln kommen nur in Form von Brei, der mit Milch gekocht wird, in Betracht. Alkohol suche man möglichst zu vermeiden.



## Blumenkultur und Gartenbau.

### Arbeitskalender im Monat Mai.

Man schütze, da bis Mitte des Monats noch Fröste vorkommen, Pfirsich- und Aprikosenspaliiere, nötigenfalls auch Aepfel und Birnen.

Im Gemüsegarten giebt es mancherlei zu thun; Beete müssen rein gehalten, aufgelockert und be-

trockenem Wetter begossen werden. Anfangs des Monats sät man späte Sorten Blumenkohl, gegen Mitte Broccoli, Winterblättkohl, Kohlrabi, Erbsen, Salatrüben, Radies, Kerbel und Kopfsalat, Stangenbohnen, Gurken, Kürbis, auch Herbst- und Winterrettig zc. Man pflanzt auch noch Porree und Sellerie und bringt die in Frühbeeten und Töpfen gezogenen Gurken, Melonen, Kürbisse zc. zc. in die Erde. Das Spargelstechen hat bereits begonnen. Man nimmt ein Messer mit einem Knopf an der Spitze, um neben der zu stehenden Pfeife unterirdische Triebe daran abgleiten zu lassen. Alle Erbsen sind mit Ausnahme der Zwergerbbsen mit Reijig zu bestecken. Den Erdbeerbeeten lasse man viel Wasser zukommen. Das Ablefen der Raupen in Gemüsebeeten darf nicht vernachlässigt werden.

In den Blumengärten kann man jetzt alle Zimmerpflanzen bringen, die im Freien fortkommen. Man lockert den Boden auf, bindet Blütenstengel an und sorgt überall für Ordnung und Reinlichkeit. Man bestellt auch Blattpflanzengruppen und Teppichbeete, pflanzt angetriebene Georginen, Canna, Fuchsen, Pelargonien, Heliotrop zc. Der Rasen wird in Zwischenräumen von 10 Tagen gemäht und bei trockenem Wetter jeden Abend durchdringend begossen.

**Blumenkohl, Kohlrabi, Salat** und andere Gemüsepflanzen, welche in das freie Land gesetzt werden sollen, müssen gut abgehärtet sein, was durch reichliches Lüften geschieht. So lange die Pflänzchen noch zart und weichlich oder lang und dünn sind, eignen sie sich nicht zum Auspflanzen. Die Luft und Sonne würde dieselben entweder vertrocknen oder doch sehr im Wachstum zurückbringen. Auch sortire man vorher sein Pflanzmaterial und wähle nur kurze und gedrungene Pflänzchen zum Auspflanzen, der gute Erfolg wird dann nicht ausbleiben.

**Gegen die Blattläuse** an Gemüsepflanzen und Obstbäumen wird mit Erfolg eine Abkochung von Quassiaholz und Schmierseife angewendet; ein sehr einfaches Mittel ist auch das Bespritzen mit einer einprozentigen Lösung von schwefelsaurem Aluminium. Dieses löst sich schnell auf, verteilt sich sehr gut mit einer Pflanzenspritze und wirkt vortrefflich, ohne den Pflanzen zu schaden. Das Kilo schwefelsaures Aluminium kostet 80 Rp., damit kann man 100 Liter Lösung herstellen.



## Tierzucht.

**Erblindung der Hühner und deren Heilung.** Nach meinen bisher gemachten Beobachtungen kommt es bisweilen vor, daß Hühner aus noch unbekannter Ursache ganz erblinden. Auch kannte man bis jetzt noch kein besseres Mittel dagegen als — das Schlachtmesser. Da aber oft

junge, beste Begehennen von diesem Uebel befallen werden, so dürfte der Erfolg, den ein mir befreundeter Geflügelzüchter bei Behandlung eines erblindeten Hühnes erzielte, doch für viele von großem Interesse und Nutzen sein. Er fand nämlich, daß der Ramm dieses innert wenigen Tagen vollständig erblindeten Hühnes auffallend hochrot wurde und beim Öffnen des Schnabels gewahrte er im Schlund eine Wasserblase. Diese stach er nun mit einer Nadel auf, gab dann dem Patienten zuerst ein Stückchen Butter und hernach einige Weizenkörner zu fressen, worauf er das Huhn von dem andern Federvieh abgefordert in einen Stall brachte und in dessen Umgebung möglichste Ruhe beobachtete. Schon einige Tage nach dieser Behandlung zeigte sich bei unserm Patienten ein schwaches Sehvermögen und nach Verfluß von weitem zwei bis drei Tagen war die Henne wieder bei voller Sehkraft. Sie frist, sucht Futter und legt fleißig Eier wie zuvor. Es verdient dieses einfache, ungefährliche Mittel daher alle Beachtung.

-r.



## Frage-Sche.

### Antworten.

29. Der Forellensalat wird mit Recht vielen andern Salatsorten vorgezogen. Wahrscheinlich ist es der von Ihnen gewünschte und mir scheint, daß er in jedem Boden gern gedeiht. Goldforellen ist seit einigen Jahren auch sehr beliebt, die Köpfe sind ziemlich groß und sehr zart.

32. Sprit-Blätteeisen können ganz ohne Gefahr gehandhabt werden. Es wird sich zwar auch da zeigen, wie bei allen neuen Gebrauchsartikeln: es sind kleine Vortheile dabei, die man erst dann herausfindet, wenn man sich mit dem Gegenstand eingehend beschäftigt. Benützen Sie aber nur beste Qualität Sprit, dann wird sich jedenfalls der Verbrauch nicht höher als auf etwa 30 Cts. per Tag stellen.

Alte Hausfrau.

33. Nachstehend finden Sie einige bewährte Wasser-suppenrezepte:

**Geröstete Suppe.** 40 Gr. Fett (auch gekochte Butter), 60 Gr. Brotschnittchen, 1 Liter Wasser, 10 Gr. Salz, 1 kleine Zwiebel. Man röstet das Brot im heißen Fett in einer Eisenpfanne, löscht mit kaltem Wasser ab, salzt und kocht die Suppe  $\frac{1}{2}$ —1 Stunde. Vor dem Anrichten ist die Suppe mit etwas Muskatnuß zu würzen.

Auf gleiche Weise können Suppen hergestellt werden von Mehl, Gries, Hafergries, Hafergrüße und feingestohlenen Brosamen.

Alle diese Suppen können verfeinert werden, indem man sie über ein mit Rahm verklopftes Ei und Schnittlauch anrichtet.

**Buttersuppe.** 60 Gr. frische Butter, 110 Gr. feine Brotschnittchen, 1 Eßlöffel gehackte Petersilie, etwas Schnittlauch, 2 Liter Wasser, 20 Gr. Salz, Muskat, Brotschnittchen, frische Butter und Petersilie giebt man zusammen in die Suppenschüssel und gießt kochendes Salzwasser darüber. Nachdem die Suppe zugedeckt  $\frac{1}{4}$  Stunde gestanden, kocht man sie noch etwa  $\frac{1}{2}$  Stunde und richtet sie über Schnittlauch und Muskatnuß an.

**Kartoffelsuppe.** 3—4 Kartoffeln, 2 Rüben, 1 Lauchstengel, etwas Kohl, 70 Gr. Fett, 2 Liter Wasser, 20 Gr. Salz, Muskatnuß. Nachdem die Gemüse gewaschen schneidet man sie recht fein und dämpft sie einige Minuten im heißen Fett, dann gießt man das Wasser

zu und kocht die Suppe bis die Gemüse weich sind. Wenn Sie etwas mehr Wasser und 20 Minuten vor dem Anrichten noch 50—100 Gr. gewaschenen Reis beifügen, so haben Sie die im Bündnerlande so beliebte Winestra.

**Italienische Suppe.** 100 Gr. Böhnli, 100 Grammm Reis, 3 Kartoffeln, 1 Lauchstengel, 2¼ Liter Wasser, 20 Gr. Salz, 50 Gr. frische Butter. Die eingeweichten Böhnli, der gewaschene Reis, die geschälten und geschnittenen Kartoffeln und Lauchstengel werden mit kaltem Wasser und Salz aufs Feuer gebracht und weich gekocht, durch ein Sieb gestrichen oder auch fein zerstoßen, mit Butter nochmals aufgekocht und nach Belieben über etwas Rahm und Schnittlauch angerichtet.

Wenn Sie die Knochen, die Sie zum Fleisch bekommen, mit Zwiebeln und Grünem zwei Mal auskochen, bekommen Sie eine Brühe mit der sich gute Gersten- und Hülsenfruchtsuppen kochen lassen, besonders wenn Sie letztere über in Butter geröstete Brotwürfel anrichten.

**Probieren:** Sie und berichten Sie später einmal über den Erfolg! Eine, die auch gern Suppe isst.

34. Für Kinder ist Fleisch möglichst zu meiden, weil es Blutverderbnis und chronische Magenkrankheiten begründen kann, und diese schädliche Wirkung beim noch nicht herangereiften Organismus weit stärker zur Geltung kommen, als bei Erwachsenen. Die natürlichste und ihnen auch mit seltenen Ausnahmen am besten behagende Kost der Kinder sind Cerealien, Milchspeisen, Gemüse und recht viel Obst und Nüsse. Für schwächliche Kinder sind Hafergrütze, Steinmehlbrot und Milch ungemein kräftigend. Die Milch soll aber nicht gekocht, sondern nur erwärmt werden; sie ist so schwächer und leichter verdaulich, und was die Mikroben (Bakterien) anbelangt, so sind nicht sie, sondern der ihnen zur Nahrung dienende Krankheitsstoff schädlich, und mit dem Kochen wird dieser letztere weder entfernt noch unschädlich gemacht.

Der Alte.

34. Kinder mit großen Portionen Fleisch zu mästen, denn anders kann man diese Ernährungsart nicht nennen, heißt mit allen Kräften auf ihren leiblichen und geistigen Ruin hinarbeiten. Das Kind hat nur einen Magen, nicht 3—4 wie das liebe Rindvieh, und diesem eine Arbeit zuzumuten wie sie der Magen eines Erwachsenen kaum zu bewältigen vermöchte, ist eine Absurdität. Die Folgen davon sind zuerst: Verdauungsstörungen, Magenerweiterung, häufige Verstopfung u. s. w. Dann wird das Nervensystem in Mitleidenschaft gezogen, das bei Kindern immer gleich unter einer gestörten Verdauung leidet. Die Kinder werden nervös, bekommen krampfartige Anfälle — wie ich es selbst häufig erlebt habe — der Arzt verschreibt Stärkungsmittel, da er ja in den wenigsten Fällen erfährt, was dem armen Kindermagen schon alles zugemutet worden ist und noch wird, und das Opfer wird fröhlich weiter gemästet. Durch die gestörte Verdauung wird Blutarmut erzeugt, mit ihren Folgen. Man kann nicht begreifen, woher dieses Uebel nun schon wieder kommt, und — stärkt fröhlich und wohlgenut weiter. Aus dem einst blühenden, lustigen, kräftigen, gutmütigen, lenkamen Kinde, ist frühzeitig ein dyspeptisches, neurasthenisches, blutarmes, mürrisches, böses Geschöpf geworden, dessen Gesundheit durch die unvernünftige Ernährung systematisch untergraben worden ist. Man hat, nebenbei gesagt, auch oft beobachtet, daß Kinder, welche zu viel Fleisch essen, böse und heftig werden. Einmal täglich ein kleineres Stück Fleisch ist vollständig genug für ein Kind bis zum 13.—14. Lebensjahr. Daneben gebe man reichlich gemischte Kost, Gemüse (besonders grünes), Eier- und Milchspeisen und viel Obst.

Frl. Dr. med. M. v. Th. in S.

35. Durch Farben die in jeder Droguenhandlung erhältlich sind, und die man wie Waschblau verwendet, kann man verbläute Kleider ganz gut wieder auffrisken. Bemerken möchte ich noch, daß namentlich blaue Kleider, die stark verbläut sind, sehr gut mit Bleichsoda völlig weiß gemacht, resp. ausgekocht werden können und so, wenn der Stoff noch gut ist, ihren Zweck noch sehr wohl

versehen dürften. Für ein ganzes Kleid rechnet man etwa den vierten Teil eines Pakets. Frau A. S. R.

36. Von einer Etergenossenschaft in der französischen Schweiz ist mir nichts bekannt, jedoch ist eine solche kürzlich in der deutschen Schweiz gegründet worden. Die Geflügelzuchtanstalt Koryer in Ostermündingen bei Bern besorgt das Sekretariat. Fragen Sie eventuell dort an. F. in W.

37. Ich finde es nicht gerade notwendig, daß der erste Anstrich bei Böden, die mit Brillantine imprägniert werden, von einem Arbeiter besorgt werden muß. Wenn Sie die Böden recht gründlich aufwaschen, gut trocknen lassen und dann das Präparat mit einer etwas breiten Bürste mit zirka 10 Centimeter langen Borsten gleichmäßig auftragen, so muß Ihnen das Meisterstück auch ganz gut gelingen. Der Preis per Liter ist Fr. 2. 80. Streichen Sie die Böden nur 2—3 Mal an (sobald der Anstrich trocken ist), dann stößt sich die Brillantine gewiß nicht so rasch ab. Ich für meinen Teil wage vor, über die Brillantine noch einmal zu wischen. Wenn Sie mehrere Zimmer haben, können Sie dieselben ja verschieden behandeln und dann „das Beste behalten!“ Hausmütterchen.

### Fragen.

38. Wie lassen sich weiße Delfarbenflecken aus einem grünwollenen Kleide entfernen? Anwendung von Terpentinöl hat nicht zum Ziele geführt. Und wie kann man ebenfalls Delfarbeflecken, aber diesmal gelbe, aus einem blauen, wollenen Kleide beseitigen? Für gütige Auskunft danken herzlich Zwei Ratsuchenbe.

39. Wer giebt mir schnell ein probates Mittel gegen Engerlinge, die sich zur Zeit an den Wurzeln der Erbbeerpflanzen gütlich thun? J.

40. Was für Kräuter eignen sich am besten zum Sammeln für Thee? Ich nehme an, daß fremde Theesorten aufregender wirken, als die einheimischen, und wäre daher für etwelche Begleitung, auch bezüglich der Zeit des Pflückens, Dörrrens und der richtigen Zubereitung sehr dankbar. Altes Mütterchen.

41. An der Ornithologischen Ausstellung in Zürich habe ich einen Kanarienvogel herausgelost. Da ich bis jetzt mit Stubenvögeln mich nie zu beschäftigen hatte, wäre ich froh, wenn man mir sagen würde, wie diese Tierchen genährt und gepflegt werden müssen, um gut zu gedeihen. Besten Dank zuvor! Abon. in A.

42. Es soll ein neuer Dampfkothopf existieren, der alle möglichen Vorzüge in sich vereinigt, so verkündet mir eine Freundin, die immer auf Entdeckungen ausgeht. Wo aber das Wunderding zu beziehen ist, das wußte sie mir nicht zu sagen. Wo mag nun dieser non plus ultrakochothopf zu finden sein? Unter welcher Flagge segelt er eigentlich? Ich denke nämlich, es existieren verschiedene Dampfkothöpfe, die alle vorzüglich sein wollen! Vielen Dank für guten Aufschluß. Junge Frau.

43. Eine neue Abonnentin bittet um guten Rat. Wir haben eine Wohnung bezogen, deren Gefäße jedenfalls schlecht gereinigt worden ist. Stellenweise hat es ganz matte Streifen, die häßlich aussehen. Wie könnte ich wohl am allerbesten eine gründliche Reinigung vornehmen, die dem Holz ein anderes Aussehen, womöglich etwas Glanz gäbe? Genügt hier eine Zugabe von Salznatrium zum Wasser? Für guten Rat dankt herzlich Eine Hausfrau.

## Man trifft sie überall!

Nichts imponiert einer sparsamen Hausfrau mehr als eine gute Waschseife und ein gutes Waschlupver. Der Erfolg von Schuler's Goldseife und Salmiak-Terpentin-Waschlupver kann gerabzu ein großartiger genannt werden, denn fast in jedem Magazin werden sie zu finden sein, das beredeste Zeugnis ihrer Beliebtheit.