

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

**Band:** 7 (1900)

**Heft:** 8

**Heft**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.01.2025

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

# Haushaltunglicher 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. 8. VII. Jahrgang.

Erscheint jährlich in  
22 Nummern.

Zürich, 12. Mai 1900

## Abendstille.



Un hat am klaren Frühlingstage  
Das Leben reich sich ausgeblüht;  
Gleich einer ausgeklungenen Sage,  
Im West das Abendrot verglüht.

Des Vogels Haupt ruht unter'm Flügel,  
Kein Rauschen könt, kein Klang und Wort;  
Der Landmann führt das Ross am Bügel,  
Und alles ruht an seinem Ort.

Nur fern im Strome noch Bewegung,  
Der weit durch's Tal die Fluten rollt:  
Es quillt vom Grunde leise Regung,  
Und Silber säumt sein flüssig Gold.  
Dort auf dem Strom noch ziehen leise  
Die Schiffe zum bekannten Port,  
Geführt vom Fluß im sichern Gleise —  
Sie kommen auch an ihren Ort.

Hoch oben aber eine Wolke  
Von Wandervögeln rauscht dahin;  
Ein Führer streicht voran dem Volke  
Mit Kraft und landeskund'gem Sinn.  
Sie kehren aus dem schönen Süden  
Mit junger Lust zum heim'schen Nord,  
Nichts mag den sichern Flug ermüden —  
Sie kommen auch an ihren Ort!

Und du, mein Herz! in Abendstille  
Dem Kahn bist du, dem Vogel gleich,  
Es treibt auch dich ein starker Wille,  
An Sehnsuchtschmerzen bist du reich.  
Sei's mit des Kahnes stillem Zuge —  
Zum Ziel doch geht es immer fort;  
Sei's mit des Kranichs raschem Fluge —  
Auch du, Herz, kommst an deinen Ort!

Gottfried Kinkel.



## Die naturwissenschaftlichen Grundlagen der Kochkunst.

Vortrag, gehalten bei Anlaß von Kochkursen für Töchter  
von Dr. G. Ambühl.

(Nachdruck verboten.)

Das edelste Objekt der Naturforschung ist der Mensch selbst, nach Körper und Geist, in seinem Werden, Leben und Vergehen, in Gesundheit und Krankheit, in seinen Bedürfnissen und seinem Streben. Mit dem körperlichen Menschen beschäftigt sich die Wissenschaft der Anatomie und der Physiologie, mit seinen seelischen Aeußerungen die Psychologie. Ist der Mensch körperlich krank, so wird er das Forschungs- und das Heilobjekt der Medizin und der Psychiatrie, wenn seine Geistesstätigkeit Störungen erleidet.

Aber auch alles das, was zu seinen Lebensfunktionen und zu seinen Lebensäußerungen in naher oder weiter Beziehung steht, unterstellt der denkende und forschende Menscheng Geist einer kritischen Prüfung, sucht aus einzelnen, zufälligen Beobachtungen, wie aus dem Ergebnis von systematischen Versuchen Regeln und Gesetzmäßigkeiten abzuleiten, deren Erkenntnis für die Menschheit nicht bloß interessant, sondern auch praktisch von Wert und Bedeutung sein muß. Wir bezeichnen mit dem griechischen Worte Hygiene die Lehre von all den vielen Faktoren, welche auf das Menschenleben gesundheitsfördernd oder krankheitbringend, verlängernd oder verkürzend einwirken. Hygiene heißt also auf gut deutsch: Gesundheitslehre.

Man spricht wohl da und dort in einem Lehrbuch von einer „Chemie der Küche“; nach meiner Auffassung gibt es daneben auch eine Physik, eine Zoologie und eine Botanik der Küche; selbst die Mineralogie spielt in das Reich der Küchenfee hinein, da man doch mit Steinsalz und Salpeter würtzt und mit Braunkohlen und Petroleum feuert.

Allerdings dürfen nun die werten Leserinnen nicht erwarten, daß wir im Stande seien, auch den kleinsten und letzten Vorgang in der Küche wissenschaftlich, sei es physikalisch, chemisch oder physiologisch zu erklären. Wie überall, so ist auch hier die Naturkenntnis erst im Werden begriffen, und es ergeht der heutigen Forschung gerade so, wie es vor langen Jahren einem hochgelehrten Manne ergangen ist, von dem uns die Anekdote erzählt. Auf eine vorlaute Frage eines Höflings gab der berühmte Akademiker Duval, der Bibliothekar eines der letzten französischen Könige die Antwort: „Das weiß ich nicht“. „Aber der König bezahlt Sie doch dafür, daß Sie alles wissen sollen!“ Worauf Duval bescheiden erwiderte: „Mein König bezahlt mich für das, was ich weiß; wollte er mich bezahlen für das, was ich nicht weiß, so würden die Schätze des Königreichs hiefür nicht ausreichen!“

\* \* \*

So alt, wie die Menschheit selbst, ist wohl auch die Übung, die dem Tier- und Pflanzenreich entnommenen rohen Nahrungsmittel durch besondere Zubereitung als Nahrung geeigneter zu machen. Nur auf der untersten Stufe der Entwicklung, welche jetzt noch im südöstlichen Feuerland des amerikanischen Kontinents und bei den wilden und scheuen Waldmenschen der Insel Ceylon, den Weddas, vertreten ist, genossen oder verschlangen die Menschen ihre Lebensnahrung roh, wie sie ihnen das Meer oder der Urwald bot. Zu einem Kochen ist die Nahrungsbereitung erst dann geworden, als die Menschen das Feuer kennen lernten, das nach der griechischen Göttersage Prometheus vom Himmel herunter geholt hat. Die Sage hat einen tiefen Sinn; denn wie das Licht, so ist auch das Feuer für den Menschen eine edle Himmelsgabe! Heute noch betrachten wir das Feuer auf dem Herde als das Symbol der eigenen trauten Häuslichkeit, und mit dem Begriff des Kochens ist stets auch derjenige des Feuerfachens verbunden.

Was wir heute Kochkunst nennen und hochschätzen, ist keineswegs das glaublose Zusammenstellen aller raffinierten, möglichen und unmöglichen Leckerbissen zu einem schwelgerischen Mahle, sondern das freie Verständnis, mit wenigen und einfachen Mitteln eine in ihrer Nährwirkung genügende, dabei dem menschlichen Körper zusagende, in Erscheinung und Geschmack die Gölust anregende Tagesnahrung zu bereiten.

Wenn wir dem Wesen der Kochkunst näher treten wollen, so müssen wir uns vorerst mit der menschlichen Nahrung als solcher und ihren Schicksalen in aller Kürze befassen.

Alles, was lebt auf Erden, sei es Pflanze, Tier oder Mensch, ist in beständiger, keinen Augenblick anhaltender Umwandlung begriffen. Das Lebewesen nimmt Stoffe auf, setzt sie in seinem Organismus in neue Produkte um, ent-

fernt das Unbrauchbare, und verschafft sich durch diesen Stoffwechsel, den wir die Ernährung heißen, Wärme und Lebensenergie. Dabei verschwindet kein Stäubchen eines Stoffes und wird auch kein neues geschaffen; bloß in der unendlichen Umgestaltung und Neugruppierung der Elemente und ihren Verbindungen besteht und erhält sich das Leben.

Wir müssen es uns versagen, den so wunderbar gebauten Apparat näher zu betrachten, mit welchem der Mensch seine Ernährung bewirkt, den Anwuchs an seine Organe, so lange er sich entwickelt, die Erhaltung des nötigen Heizstoffes für seine andern Lebensfunktionen.

Alle jene Elemente und deren Verbindungen, welche den Menschenkörper zusammensetzen und aufbauen, müssen auch in seiner Nahrung enthalten sein. Die Natur selbst hat von Anbeginn seines Daseins dem Menschen eine Normalnahrung zugewiesen, an die er sich halten muß, wenn er leben und gedeihen will. „Sobald ein neues Wesen abfällt vom mütterlichen Baume und seine eigenen Wurzeln treibt“ (Sonderregger), so ist Milch, seiner Mutter Milch, die ihm von der Natur angewiesene Nahrung, und wie auch später das Schicksal mit dem Menschen umgehen mag, ob es ihn zum Schwelgen oder Darben bestimmt, die Bestandteile der Milch bilden seine Nahrung, wenn er gesund bleiben und sich eines naturgemäßen Lebenslaufes erfreuen will.

Was also in der Milch enthalten ist, das alles muß sich in jeder menschlichen Nahrung wiederfinden. Die Chemie nennt uns als deren Bestandteile: Wasser, Eiweiß, Zucker, Fett und Salze.

Auf diese Stoffe untersuchen wir die menschlichen Nahrungsmittel und finden in jedem derselben den einen oder andern, mehrere oder alle zugleich. Wasser liefert uns die Natur meist kostenfrei, abgesehen von den nicht mehr seltenen Fällen, wo es aus einer teuer erstellten Wasserleitung kommt. Wasser ist in allen Getränken, in Früchten und Gemüsen, in allem Fleisch, selbst in den trockensten Mehlen enthalten.

Eiweiß, den stickstoffhaltigen Bestandteil unserer Nahrung, den Blut- und Fleischbildner in unserm Körper, liefert uns alles niedere und höhere Getier mit seinem eigenen Fleisch und Blut, seinen Eiern und seiner Milch; daneben bietet uns das Pflanzenreich im Kleber aller Getreidekörner und der daraus bereiteten Mehle, im Legumin der Hülsenfrüchte, Bohnen, Erbsen und Linsen und in den jungen Grüngemüsen, Spinat und Spargeln, Eiweiß in solcher Fülle, daß auch ein Vegetarianer oder ein Fleischhasser seinen Körper aufbauen und erhalten kann, ohne je seinem Gelübde der Fleischverachtung, untreu werden zu müssen.

Den Milchzucker muß dem erwachsenen Menschen der Muskelzucker des Fleisches, das Glykogen, der Zucker der böhmischen und mitteldeutschen Rübe und des amerikanischen und indischen Rohres

## Weck's Frischhalter.

erzeugen; weit bedeutungsvoller ist aber die Vertretung des Zuckers durch das Stärkemehl des Getreides und der Kartoffeln, durch alle stickstoffhaltigen Pflanzenteile, welche wir mit dem chemischen Namen Kohlehydrate umfassen.

Das Fett unserer Nahrung kommt her vom Tier wie vom Pflanzenreich; in der Milch, im Fleisch, als Butter, Schweineschmalz, Speck, oder als Salatöl, in Nüssen und Mandeln genießen wir dessen tagtäglich.

Um die mineralischen Bestandteile der Nahrungsmittel, die wir als Salze zusammenfassen, bekümmern wir uns gewöhnlich wenig; sie sind in allem vorhanden, was wir genießen. Als Medikament eher, denn als Nahrungsmittel, verordnet der Arzt gelegentlich einem schwächlichen Kinde phosphorsauren Kalk, wenn seine Knochen zu wenig entwickelt erscheinen. Einsichtige Landwirte tun das bei jungen Kälbern und Schweinen aber regelmäßig

Einzig das Salz par excellence, oder das gewöhnliche, eigentliche Kochsalz, fügen wir stets besonders und bewußt den Gerichten zu.

Die Natur lehrt uns also nach dem Vorbilde der Muttermilch, unsere Nahrungsmittel zusammenzufuchen aus allen ihren Vorräten und sie so zu kombinieren, daß sämtliche notwendige Bestandteile darin vertreten sind. Sie hat aber versäumt, der Menschheit ebenso unmißverständlich zu sagen, wieviel Nahrung der Einzelne Tag für Tag bedarf, um gesund und arbeitskräftig zu bleiben.

Es war einer spätern Forschung vorbehalten, durch exakte Studien und Versuche auch hierüber Licht zu verbreiten und heute ist der Grundsatz bereits Gemeingut aller Gebildeten geworden, daß ein arbeitender Mensch, um stetsfort im Gleichgewicht seiner Kräfte zu bleiben, täglich ein mittleres Nahrungsquantum mit 120 Gramm Eiweiß, 56 Gramm Fett und 500 Gramm Kohlehydrate zu sich nehmen muß. Wenn diese so bestimmt und resolut lautende Zahlenregel der Münchener hygienischen Schule, mit Pettenkofer und Voit an der Spitze auch nicht für jedes menschliche Einzelwesen paßt, sondern je nach Geschlecht, Alter, Konstitution, physiologische Veranlagung und Beschäftigung, nach oben und nach unten Abweichungen notwendig macht, so ist mit diesem berühmt gewordenen sogenannten Normal-Rostmaß doch ein Anhaltspunkt für die rationelle Zusammenfassung der menschlichen Nahrung gewonnen worden, welcher in seiner Anwendung auf Massenverpflegung in Spitälern, Kasernen, Gefängnissen, Armen- und Waisenanstalten bereits viel gutes gewirkt hat.

(Fortsetzung folgt.)



Wenn das Kleid mißraten ist,  
Schimpft man auf den Schneider;  
Wenn die Schuld am Torax liegt,  
So verneint man's leider.

\* \* \*  
Gewohnheitsseufzer sind eingebilbete Kranke.

Weck's Frischhalter ist wirklich eine vortreffliche Erfindung. In keiner geordneten Haushaltung, sei sie groß oder klein, sollte dieser vorzügliche Apparat fehlen. Wenn man auch keine Gelegenheit hat, durch mündliche Erkundigung sich vom richtigen Gebrauch des Frischhalters zu unterrichten, so genügt doch das aufmerksame Lesen des jedem dieser Apparate beigelegten Büchleins, um sich genügend zu unterrichten. Am besten tut man, wenn man sich genau an die dort stehenden Ratsschläge hält. Dann kann es auch einer wenig geübten Hausfrau nicht fehlen, die erfreulichsten Resultate zu erzielen. Der Ankaufspreis des Apparates, 13 Fr., ist nicht sehr hoch. Etwas teuer kommen nur die Gläser, die allerdings alle mit Glasdeckel gekauft werden sollten. Man braucht ja im ersten Jahr keine Menge derselben anzuschaffen. Schon 10—20 Gläser genügen, um einen netten Versuch im Aufbewahren von Gemüse und Obst zu machen. Jede einigermassen praktische und eifrige Frau wird dann gewiß nach Verbrauch des kleinen Vorrats von Konserven jeden entbehrlichen Franken ihres Haushaltsgeldes schön bei Seite legen, um im nächsten Früh Sommer in Stande zu sein, recht viele Gläser anschaffen zu können. Wenn man einen Garten hat, so ist es sehr lohnend, denselben gut in Stand zu halten, damit man viel und zartes Gemüse und ebenso auch Beerenobst erhält. Man ist dann nicht mehr gezwungen, eine zeitlang fast jeden Tag Zuckerkirschen zu essen, damit sie nicht überreif und hart werden. Man füllt einige Gläser damit und sterilisiert sie. Hat man prächtige junge Carotten, so füllt man ebenfalls eine Anzahl Gläser damit, während die Rübchen noch jung und zart sind. Sie schmecken, konservirt, ausgezeichnet und behalten sehr schöne Farbe, wenn man statt Salz ein wenig gestoßenen Zucker in die aufgefüllten Gläser streut. Zarte, junge Kohlrüben, die geschiebelt werden, eignen sich auch sehr gut zu diesem Zweck. Der Geschmack junger, konservirter Bohnen ist genau derselbe wie von ganz frisch gepflückten. Nur sei hier bemerkt, daß man nicht sogenannte „Hurbohnen“ nehmen soll, sondern junge Stangenbohnen, die ganz gut einmal in der Mitte durchschnitten und auch gespalten werden können. Ich finde, daß ein kurzes Ueberwellen der Gemüse mit scharfem Salzwasser sich sehr gut bewährt. Und nun erst das Beerenobst, wie eignet das sich ausgezeichnet zum Aufbewahren. Die so gesunden Heidelbeeren, die Johannisbeeren etc. können dann während des Winters zu Kompott oder Kuchen verwendet werden. Herrlich schmecken auch die sterilisirten Kirschen und Zwetschgen. Viele Frauen klagen, daß oft die Deckel der Gläser nicht luftdicht schließen. Das geschieht aber nur dann, wenn man aus falscher Sparjamkeit zu wenig Wasser in den Kessel bringt. Die Gläser sollen oben nur 2—3 Finger breit aus dem

Wasser herausragen. Auch würde ich raten, die Gläser mit Gemüsen  $\frac{1}{4}$  Stunde länger stehen zu lassen, als im Büchlein angegeben ist. Bei einigermaßen exaktem Verfahren kann das gute Gelingen einfach nicht ausbleiben. Versucht es nur, ihr lieben Frauen! Wer nichts wagt, gewinnt nichts, und wer nichts probiert, lernt nichts!  
Abonnettin in A.



## Ein schöner Teint.

Von S.-R. Dr. L. Fürst.

Die Wochen-Zeitschrift „Baby“ bringt in ihrer Monatsbeilage „die Gesundheitspfleger der Frau“ einen interessanten Artikel über den Teint, den wir hiemit unsern werthen Leserinnen gerne zur Kenntnis bringen.

Zur Erreichung eines schönen Teint können zwei Wege betreten werden. Der eine ist der naturgemäße, hygienische, welcher mit den einfachsten Mitteln der Gesundheitspflege ausgestattet ist. Der andere ist der einer verfeinerten Kunst der Toilette, die Anwendung der durch unsere moderne Kultur, Erfindungsgabe und entwickeltere Chemie hergestellten Konservierungs- und Verschönerungsmittel. Heute wollen wir nur einige Winke und Ratschläge bezüglich der naturgemäßen Pflege des Teints erteilen.

Zuvörderst ist es die Glätte, der milde, matte Glanz der Gesichtshaut, worin die Schönheit des Teints besteht. Dem Kinde sind diese Eigenschaften meist von Haus aus eigen. Dann aber gehen sie leicht verloren und oft sind sie gerade in der Entwicklungszeit nicht sehr befriedigend. Die Haut soll keine Unebenheiten haben, soll sich bei leichtem Ueberstreichen mit der Fingerspitze sammetartig anfühlen, soll weder speckig glänzend, (was durch übermäßige Absonderung aus den kleinen Talgdrüsen der Haut geschieht) noch spröde, trocken oder schuppig erscheinen. Tägliches Waschen mit kaltem Wasser (12—16° R.), mäßig kräftiges Abreiben und gründliches Abtrocknen verbürgt die gewünschten Eigenschaften.

Ein zweiter Haupt-Vorzug des Teints ist die Frische der Gesichtshaut, die im Gegensatz zu deren welcher Beschaffenheit ein altes Gesicht noch jung und schön erscheinen läßt, während manche Damen schon im jugendlichen Alter welke Haut darbieten. Die Frische hängt ab von der Straffheit der Hautgewebe, ihrer festen Anheftung an die darunter gelegenen Schichten, einem gewissen Fettreichtum des Unterhaut-Zellgewebes, der den Formen die schöne sanfte Rundung gewährt und schließlich von dem Fehlen der Falten und Fältchen, Runzeln und Runzelchen. Die Frauenwelt strebe also danach, einen gewissen Fettreichtum, also ein mäßig volles Gesicht zu behalten und vermeide, so viel es in ihrer Macht steht, ein zu lebhaftes Mienen-  
spiel. Ein gleichmäßig ruhiger, mild freund-

licher Ausdruck und vorwiegend heitere Gemütsstimmung begünstigen dies. Sie muß lachen, darf sogar lachen, aber nicht grinsen; sie muß Temperament äußern können, aber frei von entstellender Leidenschaftlichkeit bleiben. Sie muß ihre Mimik beherrschen und darf nicht alles, was im Innern vorgeht, durch Verzerrungen der Gesichtsmuskeln offenbar machen. Jede oft wiederholte Zusammenziehung dieser Muskeln, wie z. B. Stirnrunzeln, immerwährendes Zukneifen der Augen, Verziehen der Mundwinkel, Rumpfen der Nase etc. hinterläßt bleibende Spuren in der Haut.

Drittens ist eine schöne, natürliche Farbe ein Hauptreiz des Teints. Ein lebhafter, frischer Blutkreislauf, der ohne Wallungen alle Körpergebiete, auch das Gesicht gleichmäßig versorgt, läßt aus den allerfeinsten Gefäßen, die mit bloßem Auge nicht sichtbar sind, eine mäßige Röte durch die Haut schimmern. Dieselbe darf nie fleckig, nie scharf umgrenzt sein, gleichmäßig und sanft verlaufend soll sie die Wangen schmücken. Ob der Grundton der Haut wie bei Blondinen blaß, bei Brünetten mehr bräunlich ist oder jene malerische Bronze-Nüance hat, welche die Künstler so hoch zu schätzen wissen, ist im Grunde gleich. Dieser Grundton berührt das Wesen des schönen Teints nicht, sondern gibt ihm nur seinen besonderen Reiz. Durchschimmern feiner baumförmig verzweigter Haargefäße oder blauer Venen ist nicht erwünscht. Erhält man seinen Blutkreislauf und seine Säftemasse durch fleißiges, tiefes Atmen und reinliches Trinken von frischem Wasser gesund und verhütet man Verstopfung, so kommen solche unliebsame Dinge nicht zu stande.

Schließlich sollen überhaupt krankhafte Veränderungen der Haut, die immer entstellend wirken, möglichst bald dem Arzt gezeigt und gründlich beseitigt werden; denn mit ihnen ist ein schöner Teint undenkbar. Kleine, grieskornartige Knötchen (Lichen), kleine rote oder mit Eiter gefüllte Bläschen (Acne), Mitesser mit einfachen schwarzen Punkten oder entzündeter Umgebung, stellenweise oft düstere Röte der Haut, zumal der Nase und der Ohrmuschel, abnorme Haarwuchsstellen, Wärschen, Mäler u. dgl. sollen stets verhütet, resp. entfernt werden und zwar verhütet man am besten durch die oben geschilderte Haut-Kultur, sowie durch milde, nicht scharfe oder reizende Kost. Saftreiche Pflanzenkost (Gemüse, Früchte, Salat mit Zitronensaft statt Essig) sind solchen, die zu derartigen Hautleiden neigen, anzuraten. Käse, gepöckelte, sehr fette oder marinirte Speisen, starke Gewürze müssen vermieden werden. Als tägliches Getränk sind Apfelswein und natürliche Sauerlinge das Beste.

Wenn die geschätzte Leserin diese Andeutungen befolgt, so wird sie sich auch über die erste Jugend hinaus einen schönen, gesunden Teint erhalten. Sollte sie ihn aus irgend einem Grund eingebüßt haben, dann sind immer noch die Kunstmittel eine oft angenehme Aus-  
hülfe.



**Vorteilhafte Verwendung der Orangenschalen.** Es ist eine arge Verschwendung, die Orangenschalen einfach fortzuwerfen, wie dies so häufig geschieht, denn dieselben lassen sich viel besser verwerten, nämlich zur Herstellung einer ausgezeichneten Essenz, von welcher sich ungemein erfrischende und angenehme Getränke für die heiße Sommerszeit bereiten lassen. Die Essenz wird folgendermaßen hergestellt: In einen halben Liter gewöhnlichen Speiseessig bringt man die grobgeschnittenen Stücke von 2—3 Orangen. Um den Essenz haltbarer zu machen, tut man gut solchen Essig, der aus Essigessenz hergestellt ist, hiezu zu verwenden. Behufs Destillation stelle man die zuvor gut verschlossene Flasche einige Tage lang an die Sonne, hernach aber an einen kühlen Ort. Nach beliebig langer Zeit gießt man nun den Essig von den Schalen ab, indem man, um nicht kleine Teilchen der Schale in die Flüssigkeit mitzubekommen, letztere durch ein feines Tuch oder Sieb filtriert. Das Filtrieren ist indeß nicht absolut notwendig, denn, ob filtriert oder nicht, hält sich die sehr aromatische Flüssigkeit doch bei gutem Verschluss viele Jahre hindurch gut. Will man nun im Sommer sich ein kühlendes, erfrischendes Getränk bereiten, so darf man nur dem Trinkwasser etwas von dieser Essenz und wer noch will, ein Stückchen Zucker beisetzen, durch Umrühren alles gut mischen und auflösen, dann hat man einen herrlich mündenden Trank. Ebenso beliebt ist zur heißen Sommerszeit eine Kaltschale anstatt warmer Suppe. Zu dem Zwecke nimmt man zu  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser 2 Eßlöffel voll dieser Essenz zu zwei Würfel Zucker. In diese Brühe wird sodann entweder geröstetes oder gewöhnliches Brod zerrieben oder eingeschnitten und wie Suppe geessen. Auch von den Schalen der Zitronen läßt sich auf obige Art und Weise ein Getränk herstellen, das ächter Limonade nicht viel nachsteht.

**Sommerkleider zu waschen.** Wenn es waschbare Stoffe sind, ist ihre Reinigung einfach und probat, aber helle wollene, auch halbwoollene Blusen und Röcke sind oft schwierig zu reinigen, manchmal nur durch die chemische Waschanstalt wieder tabellos herzustellen. Diese hellen Stoffe kann man leicht und sicher auf folgende Weise sauber erhalten: Man kauft in der Droguenhandlung pulverisirten Gips, füllt ihn in einen leinenen Beutel und legt die zu reinigenden Sachen möglichst glatt auf ein Plättbrett. Mit dem mit Gips gefüllten Beutel reibt man den Stoff strichweise stark ab und schüttelt ihn dann gut aus, damit der Gipsstaub entfernt wird. Wenn man schwerere helle Stoffe (wie die untern Kanten heller Regenmäntel z. B.) auf diese Weise reinigt, muß man außerdem die Sachen gut nachbürsten, wozu man eine vorher sorgsam gereinigte Kleiderbürste nimmt. Diese Bürste taucht man zum Reinigen vorher in erhitztes Kartoffelmehl und streicht sie auf weißem Papier aus, bis dieses keine Spur von Schmutz mehr nach dem Abstreichen zeigt.



### Speisezeddel für die bürgerliche Küche.

Montag: Kerbelsuppe \*), Bratwürst mit Senfsauce, Gebäckene Kartoffeln mit Kopfsalat.

Dienstag: Käsesuppe, Frische Ochsenzunge mit Sardellensauce \*), Macaroni, Rhabarberkompott.

Mittwoch: Weiße Mehlsuppe, Roastbeef, Spinat mit Nührei.

Donnerstag: Gemüsesuppe, Schweinsfilet, gemischter Salat, Rübenkompott, Dampfnudeln \*).

Freitag: Fidelesuppe, Kalbsbraten, Knöpfli, dünne Zweifelhgen.

Samstag: Brotsuppe, Saure Kalbsfüße \*), junge Erbsen und Nühli, Kartoffeln mit Rahm.

Sonntag: Eiergerstensuppe, gekochte Krebse \*), Spargel \*) mit Buttersauce, Reiszwürstchen, Kressesalat, Rhabarberkuchen \*).

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

### Koch-Rezepte.

**Kerbelsuppe.** Man wasche und schneide drei Hände voll Kerbelkraut, lasse 100 Gr. Butter heiß werden, dämpfe darin das Kraut, streue 2 Löffel Mehl darüber, röste dies ein wenig mit, gießt Fleischbrühe auf und gebe beim Anrichten Rahm und Muskat dazu.

**Gekochte Krebse.** Man zerschneidet eine Zwiebel in feine Scheiben, tut eine Handvoll Petersilie, einen Eßlöffel Kümmel, einige Pfeffer- und Gewürzkörner dazu, kocht dies mit halb Wasser, halb Weißwein gehörig aus, gießt die siedende Flüssigkeit durch ein Haarsieb über die sauber gewaschenen Krebse, fügt einige Löffel Salz bei, deckt das Gefäß fest zu und läßt die Tiere über starkem Feuer 10—15 Minuten rasch kochen, schüttet die Brühe ab, schwenkt die Krebse mit frischer Butter, richtet sie pyramidenförmig auf einer Schüssel oder einer Schale mit einem besondern Gestell an und garnirt sie mit Petersiliensträußchen oder Brunnenkresse.

**Saure Kalbsfüße.** Nachdem die Füße in Wasser mit Salz, Zwiebel, Wurzelwerk und Gewürz beinahe weichgekocht sind, schneidet man 1—2 Zwiebeln in feine Würfel, schwitzt sie in Butter hellbraun, legt die ausgebeinten Füße hinzu, gießt einen Teil ihrer Brühe nebst einer halben Obertasse Estragoneffig darüber, tut Pfeffer, Salz, Zitronenschale, ein Lorbeerblatt, zwei Eßlöffel voll geriebene Semmel daran und läßt alles noch eine halbe Stunde unter jeweiligem Umrühren langsam dämpfen; bei dem Aufgeben seigt man die Sauce erst durch ein Sieb.

**Spargel mit Buttersauce.** Starter Stangen-spargel wird gepuzt, gewaschen, in Bunde zusammengebunden und in einem Casserol mit siedendem Salzwasser und ein wenig Butter weichgekocht, dann herausgenommen, aufgebunden und auf einer runden oder vier-eckigen Schüssel mit den Köpfen nach innen angerichtet. Inzwischen tut man 100—125 Gr. frische Butter, 4—6 Eidotter, einen halben Löffel feines Weizenmehl und den Saft einer Zitrone in einen Topf, quirlt dies im Wasserbad schaumig, gießt nach und nach  $\frac{1}{2}$  Liter Fleischbrühe zu, schlägt oder quirlt die Sauce dicklich bis fast zum Kochen und gibt sie über dem Spargel auf. Das Spargelwasser, worin man ganzen oder Brechspargel weichgekocht hat, kann man stets zu einer wohlgeschmeckenden Suppe verwenden, indem man es mit ein wenig gehackter Petersilie verkocht, mit einer hellen Mehlschwitze verdickt oder mit 2 Eidottern legirt und über frischen oder gerösteten Semmelwürfeln aufgibt.

**Rübenkompott.** Man schält die gereinigten Wurzeln mit einem feinen Messer, daß sie wie Waden sich kräufeln (der in der Mitte befindliche Teil wird entfernt), kocht solche mit Zitronenschale und schüttet sie auf ein Sieb. Dann nimmt man zu 625 Gr. Wurzeln 250 Gr. Zucker, Zitronensaft und etwas Essig, läßt die Wurzeln eine kleine Weile darin kochen und dann den Saft einlochen.

**Sardellensauce.** Man reinige, wasche und hacke 12 Sardellen recht fein. Dann schwitzt man einige gehackte Schalotten in Butter, läßt 1—2 Löffel Mehl darin gelb werden, rührt so viel Wasser hinzu, daß es eine recht sämige Brühe wird, gibt Pfeffer, Lorbeerblatt, 2—3 Zitronenscheiben und die Sardellen dazu und lasse alles aufkochen.

**Dampfnudeln.** 1 Pfund Mehl,  $\frac{1}{4}$  Pfd. Butter, 2 Eier, 2 Löffel Bierhefe, Salz, Milch werden zu einem dicken Teig geklopft und zum Aufgehen in die Wärme

gestellt. Wenn der Teig halb aufgegangen, sticht man die Nubeln aus und läßt sie nochmals aufgehen. Dann bestreicht man einen Topf mit Butter, streut Zucker darauf, gibt etwas kochende Milch dazu, setzt die Dampfwindeln hinein, deckt sie zu und läßt sie langsam kochen.

**Rhabarberkuchen.** 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 Panirmehl oder Brotsamen bestreut, der Teig hineingegeben, mit 3 cm. langen Rhabarberstückchen belegt und mit Zucker bestreut. In nicht zu heißem Ofen wird der Kuchen ungefähr 1 Stunde lang gebacken.

## Gesundheitspflege.

Als Arznei und Wundheilmittel wird unsere ächte **Feldkamille** immer noch viel zu wenig beachtet und verwendet. Häufig wird sie mit der wilden Hundskamille, die keine Heilkraft besitzt, verwechselt; ein untrügliches Kennzeichen ist, daß bei der ächten Kamille der Blütenboden hohl ist, bei der Hundskamille aber nicht. Die Kamille enthält ein ätherisches Del, das innerlich verabreicht, krampfstillend auf Brust, Magen, Därme, Blase etc. wirkt. Bei äußerlichen Leiden (Rheumatismus, Geschwulst, Wunden) wird die Kamille (resp. deren Blüten) verschieden, in Form von Umschlägen, Klystiren, Wund- und Augenwassern angewendet. Bei Entzündungen im Schlund, im Rachen, der Zunge leistet Kamillenthee innerlich wie äußerlich (als Gurgelwasser) sehr gute Dienste. Bei schmerzhaften Darmkrämpfen (Kolik), Blasenkrämpfen und bei Harnverhaltung ist nichts besser als  $\frac{1}{2}$  Liter Kamillenthee, bereitet aus 25 Gramm Kamillenblüten und noch mit etwas Glaubersalz vermischt; dieser Tee wird warm getrunken. Bei schmerzhaften Darmkoliken, die mit Durchfall verbunden sind, gibt man sowohl bei Menschen wie bei Haustieren ebenfalls Kamillenthee. Dieser Tee, recht warm getrunken, befördert auch die Schweißabsonderung. Zu dem Zwecke trinke man, wenn man sich erkältet,  $\frac{1}{2}$  Liter Kamillenthee mit  $\frac{1}{8}$  Liter guten Branntwein vermischt recht warm und gehe darauf zu Bette, worauf sich bald ein starker Schweiß einstellen wird. Das ist für manche Personen zuträglicher als Kaltwasserwaschungen. Auf schmerzhafteste Geschwulste hat man früher schon in Säcken erwärmte Kamillenumschläge aufgelegt, um die Geschwulst zu verteilen oder zur Reife zu bringen. Im Schatten oder auf dem warmen Ofen getrocknete Kamillenblüten, die man in jedem Hause stets vorrätig haben sollte, dürfen nur an ganz trockenen Orten in Säcken und hängend aufbewahrt werden. Selbst das Kraut besitzt noch ziemlich viel Heilkraft und kann ein Abjud davon in manchen Krankheitsfällen dem Vieh als Tränke verabreicht werden. -r-

**Naphtalinvergiftung.** Es mag wenig Lesern bekannt sein, daß Fälle von Naphtalinvergiftung vorkommen können. Dr. Gejula berichtet von einem solchen Fall aus seiner Praxis. Ein 16jähriger Knabe hatte jeden Tag die heftigsten Kopfschmerzen mit Neigung zum Erbrechen, sobald er von einem Schläfen, das er gewohnt war während des Tages zu machen, erwachte. Dieser Zustand dauerte wochenlang. Bei einem solchen Krankheitsanfall holte man den Arzt, der aber sofort beim Eintritt ins Zimmer einen scharfen, durchdringenden Naphtalin-Geruch spürte und dann die Ursache des Uebels in dem Sophasissen fand, das der Kranke täglich benutzte und unter welchem zum Vermeiden von Motten etwas Naphtalin lag. Es ist daraus ersichtlich, daß ein längeres Einatmen von Naphtalin-Geruch Gesundheitsstörungen nach sich zieht.

## Kinderpflege und -Erziehung.

Ein wichtiges Kapitel in der Kinderpflege ist das **Kochgeschirr**. Zum Aufwärmen von Milch und Kochen von Brei kaufe ein Email- oder Nickelpfännchen, das gut auf deinen Spiritusapparat paßt. „Wie und womit soll ich aber die Milch durchkochen?“ fragst Du. Räme Dein Kindchen mitten im Sommer zur Welt, hätte es keine Anwartschaft auf Muttermilch, und wärest Du eine reiche Frau, die sich lange eine Pflegerin halten kann, so würde ich Dir raten, einen Soxhlet-Apparat zu kaufen, in welchem die Zerstörung aller in der Milch enthaltenen Gärungskeime am gründlichsten durchgeführt werden kann. Die Milch wird in diesem Kochapparat für 24 Stunden portionenweise in 8 bis 10 Fläschchen gefüllt und in diesen gekocht: diese werden dann erst jeweiligen bei jeder Mahlzeit geöffnet. Ich fürchte aber, daß die Reinigung der vielen Fläschchen Dir zu umständlich, die Beschaffung des Apparates und das häufige Ersetzen der gesprungenen Fläschchen Dir zu kostspielig wären. So rate ich Dir und jeder, auch der dürftigsten Mutter einen einfachsten Kochapparat an, der gestattet, die Milch ohne Ueberkochen beliebig lang zu sieden. Kaufe einen hohen, zwei Liter haltenden Email-Kochtopf. Auf diesen laß Dir vom Spengler statt eines Deckels einen Blechtrichter anpassen, der in den Topf hinabreicht und mit mehreren Reihen von Sieblöchern versehen ist. Die kochende Milch fließt durch die obere Löcher aus und fällt durch die tiefer liegenden wieder in den Topf zurück. Laß die Milch 20 Minuten auf diese Weise weiterkochen. Es existieren übrigens im Handel mehrere gute, einfache Milchkochapparate, die den gleichen Dienst leisten (Soltmann, Dettli etc.); die genannte Vorrichtung ist aber bei gleicher Leistung der billigste Apparat von allen.

(Heim, Pflege d. Kindes im ersten Lebensjahr)

## Blumenkultur und Gartenbau.

**Arbeitskalender für den Monat Mai.** Im Obstgarten schüßt man die Spaltiere vor den noch vorkommenden Frösten, auch sucht man die im Mai stark auftretenden Insekten mit allen Mitteln zu bekämpfen. Das Reinhalten und Jäten der Beete im Gemüsegarten ist zu besorgen und mit dem Pflanzen des im Frühbeet oder Anzuchtbeet herangezogenen Blumenkohls, Kohlraben, Salat, Sellerie, Lauch etc. wird fortgeföhren. Wenn es nicht schon im April geschah, werden jetzt Kopfkohl, Kohlrüben, Grünkohl, rote Rüben, Kohl auf Saatbeete gesät, am besten an der Nordseite einer Wand. Ende Mai besorge man die Hauptsaat von Bohnen, Gurken, Winterendivien. Kartoffeln und Erbsen sind zu häufeln, letztere mit Reifern zu versehen. Die aufgegebenen Saaten sind auszubünnen. Die geernteten Spargeln müssen, sofern sie nicht in der Küche Verwendung finden, im Keller im feuchten Sand eingeschlagen werden.

**Soll man die Gemüsesamen vor der Saat aufquellen?** Für manche ist es sogar geboten, sie vor dem Aussäen so lange in warmes Wasser einzulegen, bis sie auszukeimen beginnen, dies ist namentlich bei schwer keimenden Samen, wie Rübli, Petersilie, Sellerie, Rauden etc. sehr vorteilhaft; dann beeile man sich aber mit der Saat und halte das Saatbeet bei trockener Witterung stets genügend feucht, sonst gehen die Keimlinge sehr leicht infolge Mangel an Feuchtigkeit zu Grunde. Hauptbedingung ist sodann, daß die gekeimten Samen nicht bei kaltem, windigem oder sehr heißem Wetter gesät werden, denn dieselben sind in der Regel

gegen derartige ungünstige Witterungseinflüsse sehr empfindlich. An sonnigen Tagen säet man am besten in den späten Nachmittagsstunden und gieße die Samen mit verdünnter Jauche oder gestandenem Wasser gut ein, damit ja die Keimung nicht gestört oder unterbrochen werde. Das Festdrücken der Beetoberfläche mit einem Brett oder der Hand begünstigt die Keimung sehr, ja einige Gemüse, wie Zwiebeln, Sellerie, Möhren, verlangen ein Festdrücken, Festtreten, Walzen unbedingt, wenn sie gut keimen und aufgehen sollen.

-r-



## Tierzucht.

**Die Aufzucht der jungen Enten** ist nicht schwierig, wenn man nur ein wenig praktisches Geschick und Erfahrung besitzt; sie ist sogar unter Umständen unabhängig von menschlicher Fürsorge, wenn man nämlich das Glück hat, über einen an Pflanzen, namentlich Wasserlinsen, reichen Teich verfügen zu können und Raubwild nicht zu fürchten hat. Hier finden dieselben unter Führung einer guten Mutter oder sicheren Stiefmutter alles, was sie zu ihrer Erhaltung oder Entwicklung bedürfen. Sie können hier selbst ziemlich ungünstige Witterung ertragen, zur rechten Zeit werden sie von der sorgsam Mutter erwärmt, die Bewegung auf dem Wasser, das pfeilschnelle Haschen nach den Insekten fördert die Blutbewegung, stärkt sie und härtet sie ab. Fehlt es einem solchen Gewässer an Wasserlinsen, so läßt man sie in Massen aufschütten, womöglich schon vor der Besetzung mit Enten. Aber auch ohne diese finden die flinken Tierchen immer etwas zur Stillung ihres Appetites, Insekten und Mücken, welche sie mit unglaublicher Gewandtheit zu fangen wissen.

**Inkertagebuch.** Jeder Imker soll ein Tagebuch halten, in welches er Tag für Tag seine Beobachtungen und Erfahrungen am Bienenstand einschreibt. Der Fleiß, die Leistungsfähigkeit, die guten und schlimmen Eigenschaften der einzelnen Bienenvölker sind lauter Gegenstände, die darin ihren Platz haben sollen. Auch mache man sich Notizen über Witterungsveränderungen, und hauptsächlich über Beginn und Ende der verschiedenen Trachtperioden, sowie der Trachtpausen der Heimat. Das Tagebuch liefert so dem Bienenzüchter nach und nach das Material zu einer Art Kalender, den man sicher mit Nutzen zu Rate ziehen kann, um in späteren Jahren seine Zucht darnach rationell und rentabel einzurichten. Diese so zu Papier gebrachten Beobachtungen helfen ihm erst recht Klarheit und Verständnis in der Zucht der Honigbiene zu erlangen. Die Theorie und die Praxis gehen bei ihm Hand in Hand und aus dem zögernden Anfänger wird mit der Zeit ein mit Sicherheit und Erfolg arbeitender Bienenzüchter.



## 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.

30. Bruteier für Fleisch- oder Legehühner? Wenn ersteres, so bestellen Sie Faverolleier in der Geflügelzuchtanstalt Nidau. Für Legehühner-Bruteier lese ich soeben im „Geflügelhof“ (Marau, bei Emil Wirz) folgende Offerten: Schwarze Minorca, H. Reimann, Station Schwarzenbach (St. Gallen), à 20 Gts.; Silber-Wyandottes: Julius Hämmerling, Uster (für Sie wird der Preis

30 Gts. per Stück sein). Desgleichen F. Umann, Sulgenrain, Bern (Duzend Fr. 4). Für rebhuhnfarbige Italiener (à 20 Gts.): H. Frutiger, Grünenmatt, Emmenthäl. Landtwing, Geflügelhof, St. Verena bei Zug; Redaktor Flückiger in Oberburg, Bern. Derselbe nützt auch Gold-Wyandottes. Also Auswahl genug; aber jetzt ist es, wenn Sie Winterleghühner haben wollen, die zwölfte Stunde! Geben Sie dann den jungen Tierchen zu schleunigem Wachstum in den ersten Tagen halb gequellten, später rohen Hirse nebst präcipitiertem phosphorsaurem Kalk (der Apotheker soll Ihnen sagen, wie viel) und füttern Sie während der Dauer recht viel Weizen!

F. 31. Eine ausführliche Beschreibung der Generalreinigung werden Sie in der nächsten Nummer finden. D. N.

32. Fragen Sie Herrn Redaktor Brodtmann in Schönenwerd (Solothurn). Er kann Ihnen auch ein Schriftchen angeben. Vorerhand füttern Sie halbgequellten, erkalteten Hirse, Salat und Zucker, Mehlwürmer oder Ameisenlarven und lassen Sie es weder an Wasser, noch an trockenem, feinem Sandbad fehlen. F.

33. Billiger als um Fr. 1.10 per Pfundglas kann echter, geschleudeter Bienenhonig schwerlich jemals abgegeben werden. Halten Sie sich direkt an einen Bienenzüchter (wie z. B. Bruppacher in Zollikon), betrachten Sie, falls Sie nicht gerade eine Königsfrau sind, den Honig immerhin eher als „Schlecht“ für besondere Anlässe und als bestes Mittel bei Halsübeln und lassen Sie als tägliche Süßigkeit lieber bald die eine, bald die andere der bekannten Confitüren (am liebsten selbst eingekochte und in ganzen Batterien in Schlachtordnung gestellt) aufmarschieren. Den Ungarn-Honig à 50 und 60 Gts. aber mögen die Herren János, Károly, Lajos & Consorten gest. selber essen.

F. 33. Der Honig, den z. B. die Firma Zellermayer in Husiatyn (Oesterreich) liefert, ist natürlich gar nicht zu vergleichen mit einem guten schweizerischen Produkt. Er hat einen eigentümlichen, herben Geschmack, der nicht vielen zusagen möchte. Auch empfiehlt es sich, denselben immer gründlich auszukochen und von den anhaftenden Unreinigkeiten zu befreien, ehe man ihn genießt. Wer diesen Honig aber seines Geschmackes wegen überhaupt genießen kann, mag ihn immerhin kaufen, in unserem Hause wird er verwendet, freilich kann ihn, dieses eigentümlichen Geschmackes wegen, nur eine einzige Person essen.

M. N. K.

### Fragen.

34. Ist es nicht ein törichter Zeitverlust, seine Kinder halbstundenlang in den Schlaf zu singen? Kann man denn wirklich, wie meine Frau behauptet, kein Kind zum Schlafen bringen, ohne daß man singt? Die schönste Zeit meiner freien Stunden bringt sie aus dem Grunde am Bette des Jüngsten und Zweitjüngsten zu. Die werten Leser des Ratgebers sind freundlich gebeten, mir zu sagen, ob ich mich wirklich gutwillig in diese Gewohnheit finden muß, oder energisch dagegen auftreten kann.

Chemann.

35. Was läßt sich wohl gegen die Kropfkrankheit der Kohlraben tun? Jedes Jahr sind meine verunstaltet und ich fürchte, ich bleibe auch diesmal nicht verschont. Wo mag der Fehler liegen? Landwirt in G.

36. Welche Kochherde mit Kohlenfeuerung sind wirklich empfehlenswert? Es wurden mir verschiedene Systeme anempfohlen und jedes als das vorzüglichste gepriesen, so daß man Mühe hat, das wirklich gute zu treffen. Der Herd ist für eine Familie von 4 Personen bestimmt. Wer aus dem Leserkreise des Ratgebers könnte mir gute Auskunft geben? Junge Frau.

37. Ich wäre dankbar für Auskunft, wie man Bettfedern am zweckmäßigsten reinigt. Wer gibt mir Aufschluß? Hausmütterchen.

38. Wo mag der Fehler liegen, daß mein Rhabarberkompott auch wenn ich viel Zucker beifüge, immer einen scharfen, unangenehmen Geschmack hat? Wie bereitet man das Gericht wirklich gut zu? Vielen Dank für gültige Auskunft. Anna.

# Brillant-Seife & -Seifenpulver

enthalten reines Olivenöl und keine schädlichen Bestandteile.

(W 1111)

**SCHULER'S**  
**Salmiak Terpentin-**  
**Waschpulver**  
 ist anerkannt vorzüglich!  
 Man achte  
 auf den Namen  
**Schuler.**



ist die beste.

(W 587)

**Müller-Mossmann.**

Grösstes Spezialhaus der Schweiz.  
 Niederlage bedeutendster Tuchfabriken.

Frankoversandt von  
**Herrenkleiderstoffen**  
 reinwollen, p. Meter Fr. 3. 70, 4. 30,  
 5. 60, 6. 20 bis 15.—.  
 halbwollen, p. Meter Fr. 2.—, 2. 20,  
 2. 60, 3. 20, 4. 50, 4. 70.  
 Damenkonfektionsstoffe v. Franken  
 2. 40 an.

Stets das Neueste der Saison.  
 Muster franko.  
 Tausende von Anerkennungen.

Hervorragendes Kräftigungsmittel

**SOMATOSE** RECHT IN HOHEM

**SOMATOSE**  
 Gesetlich geschützt!  
 ein aus Fleisch hergestelltes,  
 geruch- und geschmackloses  
**NÄHRMITTEL**  
 in Pulverform

MAASSE DEN APPELITAN

In Form von  
**EISEN-SOMATOSE**  
 (2% Eisen in organischer Bindung)  
 Ärztlich für Bleichsüchtige empfohlen.  
 Erhältlich in Apotheken und Drogerien.  
 Nurecht, wenn in Originalpackung.

Wurst- und Fleischwarenfabrik

**SAXER & ROHR**

Lenzburg, Niederlenzerstrasse.

Versand auch an Private nach Orten, in denen unsere Artikel  
 in Detailgeschäften nicht erhältlich sind.

T 1096