

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

Band: 7 (1900)

Heft: 20

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>



Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Blumenkultur, 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. — Insertionspreis: Die einspaltige Weltzeile 25 Cts., bei Wiederholungen Rabatt.

Nr. 20. VII. Jahrgang.

Erscheint jährlich in
22 Nummern.

Zürich, 17. November 1900.

✻ Fester Mut. ✻



Wohl flog mit roten Wimpeln ein
Mein Schiff in junger Zeit;
Dann kamen Sturm und Wetter,
Da trug ich schweres Leid.

Doch wie der frühe goldne Traum
Berging des Kummers Last;
Nun schau ich nach den Sternen
Dem Steuer, ernst gefaßt.

Was immer kam, ich hab's erkannt,
Am letzten war es gut;
Das hat mein Herz gegürtet
Mit einem festen Mut.

Fahr zu, mein Schiff, fahr fröhlich zu
Durch Glanz und Hebelrauch,
In deinen raschen Segeln,
Der Wind ist Gottes Hauch.

Emanuel Geibel.



Menschliche Ernährung.

(Nachdruck verboten.)

Die Bedingungen unseres Wohlbefindens lassen sich kurz so zusammenstellen: Reine Lebensluft und volles tiefes Atmen; eine unserem Organismus angepasste voll genügende, jedoch nicht überreichliche Kost; rationelle Haut- und Körperpflege, wobei auch die Bekleidung eine Rolle spielt; ein zugehöriges Verhältnis zwischen energischer Arbeit und voller Ruhe, sowie ein Ausgleich zwischen energischer Berufsarbeit und freier Betätigung, körperlicher und geistiger Tätigkeit; und endlich eine gesunde, frohmütige Wohnung.

Für dieses Mal will ich etwas über das große Thema der Ernährungsfrage sagen. Hierbei

enthalte ich mich aller Stellungnahme für diese und gegen jene Nährsysteme, von denen sich ja noch keines als allgemein gültig erwiesen hat. Nur zur Orientierung erwähne ich die hervortretendsten dieser sich gegenseitig bekämpfenden Systeme: 1. Die gemischte Kost, welche noch besonders in Städten und bei wohlhabenden Leuten auf dem Lande vorherrscht und aus $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ Fleisch und $\frac{2}{3}$ — $\frac{1}{2}$ Pflanzenstoffen besteht; 2. die Milch- und Pflanzenkost, welche das Fleisch wegläßt und durch um so reichlicheren Genuß von Milch und Milchprodukten ersetzt (Lacto-Vegetarier); 3. Die Fleisch- und Frucht-diät (durch einen amerikanischen Arzt vor etwa 10 Jahren kombiniert, Obst, Nüsse und Fleisch); 4. Die reine Pflanzenkost (Vegetarier par excellence). Diese Gruppen erleiden noch Modifikationen dadurch, daß die einen die Vegetabilien (Gemüse, Obst, Nüsse und Körnerfrüchte) zum Teil, vorherrschend oder ausschließlich nur in rohem Zustande, andere vorherrschend in zubereitetem Zustande genießen; die letzteren nennt ein neuester Kritiker „Kunstvegetarier“.

Wenn wir, jeder auf Grund des von ihm vertretenen Nährsystems, besser aber gestützt auf eigene Erfahrung an sich selbst, wissen wollen, wie wir uns am rationellsten ernähren können, so haben wir auf das Nährverhältnis, auf die besondere Zuträglichkeit, auf die Schmachhaftigkeit, und zuletzt auch etwas auf die Billigkeit Rücksicht zu nehmen.

I. Das Nährverhältnis: Ueber dasselbe herrschen zwei sich bekämpfende Anschauungen. Die bisher allgemein geltende Ansicht nimmt an, es bedinge der normale Stoffwechsel eines kräftig arbeitenden Mannes in unserem Klima durchschnittlich eine tägliche Aufnahme von Nahrung, welche aus 110—120 Gr. Eiweiß, 60 Gr. Fett im Sommer und 120 Gr. im Winter, 4—500 Gr. Stärke und Zucker, 12—15 Gr. Kochsalz und einer kleinen Menge von andern mineralischen Stoffen (Nährsalzen) besteht. Ein kleine Gruppe

neuerer Forscher behauptet, daß neben obgenannten Mengen der übrigen Nährstoffe nicht 120, sondern nur 40—60 Gr. Eiweiß nötig seien. Jedenfalls ist das Verhältnis wissenschaftlich noch nicht sicher ermittelt. Der Sicherheit halber wollen wir die 110—120 Gr. Eiweiß als Basis nehmen. Dann bildet Eiweiß etwa 17 % der gesamten Nährstoffe. Das Kind (der wachsende Mensch) braucht zu seinem Aufbau und Stoffwechsel verhältnismäßig bedeutend mehr Eiweiß als der Erwachsene für seinen bloßen Stoffwechsel. Auch Rekonvaleszenten brauchen mehr, weil sie das durch Krankheit Eingebüßte ersetzen müssen. Fett und Stärke können sich gegenseitig zum Teil ersetzen.

Wenn wir nun von den Nahrungsmitteln das Wasser und den Trockenballast uns wegdenken, so stehen die Nährstoffe bei den nachstehenden Nahrungsmitteln in beigefügtem Prozentverhältnis zu einander. Durchschnittlich soll nach obigen Angaben dieses Verhältnis, wenn wir 4% für Nährsalze einschalten: 17% Eiweiß, 9% Fett, 70% Stärke und 4% Nährsalze sein. Es haben aber in Promilles:

	Eiweiß	Fett	Stärke od. Zucker	Nähr- salze	
Fisch (durchschnittlich)	893	17	—	90	
Fleisch "	755	190	15	40	
Schweizerkäse "	490	435	—	75	
Hühnerrei	Gelbes	330	646	2	22
	Weißes	889	175	52	43
	Ganzes	471	460	24	44
Spargel	354	40	510	96	
Kopfsalat	295	60	440	255	
Erbsen	287	22	660	31	
Volle Kuhmilch	270	290	382	58	
Spinat	260	60	460	220	
Walnuß	185	701	91	23	
Hafergrütze	183	71	710	36	
Steinmehrbrot	160	20	790	30	
Kartoffeln	144	16	770	70	
Reis	92	10	886	12	
Erdbeere	55	55	800	90	
Pflaume	44	—	880	76	
Apfel	32	—	928	40	
Birne	32	—	944	24	

Am nächsten der normalen Mischung steht Hafergrütze. Fleisch hat großen Ueberschuß an Eiweiß und muß daher mit Hafergrütze, Brot, Kartoffeln, Reis, und Obst in ein gutes Verhältnis gesetzt werden.

Ist unsere Kost zu eiweißreich, so müssen wir ein Uebermaß an Eiweiß genießen, bis wir auch genug von den stickstofffreien Stoffen (Fett, Stärke etc.) bekommen; das wäre Vergeudung und unnütze Belästigung des Körpers.

Aber wir müssen nicht nur wenigstens 4% mineralische Stoffe überhaupt genießen, um gut genährt zu sein, sondern von jedem der verschiedenen erforderlichen Nährsalze eine gewisse Menge bekommen. Dr. Bahmann in Dresden und Julius Hensel haben die Eigentümlichkeiten dieser Nährsalze erforscht. Es sind dies: Kali, Natron, (nicht Kochsalz), Kalk, Bittererde, Eisenoxyd, Phosphorsäure, Schwefelsäure, Kieselsäure und Chlor. Es enthalten besonders:

Kali: Kopfsalat, Nüßlisalat und auch die Gemüse; Natron: Spinat, auch Salat, Radieschen; Kalk: Spinat, Salat, Kohl, Rabis, Löwenzahn etc.; Bittererde: Spinat, Salat, Löwenzahn etc.; Eisen: Spinat, Salat, Rabis etc.; Phosphorsäure: Süßwasserfische, Hühnerfleisch, Kettig, Spinat, Salat etc.; Schwefelsäure: Radieschen, Kettig, Spinat, Salat, Lauch, Kohl, Rabis, Blumenkohl, Meerrettig etc.; Kieselsäure: Hafergrütze, Salat etc.; Chlor: Süßwasserfische, Radieschen, Spinat, Salat, Rabis, Kohl etc.

II. Zutraglichkeit: Da läßt sich nichts allgemein gültiges aufstellen. Die Naturen sind durch Vererbung von Dispositionen und organischen Mängeln sowie durch Angewöhnung außerordentlich verschieden. Was dem einen Blähungen verursacht oder sonst bei ihm nicht recht verdaut wird, bekommt andern vorzüglich; so mit Hülsenfrüchten, Käse, in Butter Gebackenem, gewissen Kohllarten, roher oder gekochter Milch, Fleisch etc. Aber allgemein gültig ist wenigstens das, daß der Genuß von Tierfleisch, Fisch, Eiern und andern übermäßig stickstoffreichen Speisen, also auch von Käse und Hülsenfrüchten, wenn nicht stark mit stickstofffreien Speisen kombinirt, bei sehr vielen Personen Gesundheitsstörungen veranlaßt, namentlich in den Nieren, die dabei als Ausscheidungsorgane überladen werden. Ferner enthält Tierfleisch die in jedem tierischen Organismus sich bildenden Stoffwechselprodukte (Selbstgifte) die der Ausscheidung harren. Diese Selbstgifte, die wir in Tierfleisch genießen (auch wenn es noch so gesund ist), greifen verschiedene Organe an und verursachen bei vielen Personen nebst Nierenkrankheit nervöse Leiden, Sicht, Rheumatismus und Herzleiden. Leute, die viel Fleisch essen und sich nicht darin bedeutend einschränken wollen, sollten reichlich Obst genießen, eine lebhafte Hauttätigkeit pflegen, sich tüchtig körperliche Bewegung geben. Durch den Schweiß werden die Selbstgifte entfernt; die Obstsäure zerstört Gärungstoffe und reinigt dadurch das Blut; und indem die Alkalien des Obstes das Blut entsäuern wird die Ausscheidung jener Selbstgifte bedeutend erleichtert.

III. Die Schmachhaftigkeit: Dieselbe entscheidet, nebst dem angenehmen Geruche, bei den freilebenden Tieren unfehlbar über die Zutraglichkeit. Der Instinkt ist bei uns durch die Kultur und besonders durch die Kochkunst zum großen Teil undeutlich, unzuverlässig geworden. Immerhin führt er uns bei rohen, unzubereiteten Speisen noch ziemlich sicher; und bei allen Nahrungsmitteln darf, wenigstens im allgemeinen gelten, daß, was uns nicht schmeckt uns sogar zuwider ist, uns auch nicht zusagen kann. Darum ist es unrecht, Kinder zu Speisen und Getränken zu zwingen, gegen welche sie ausgesprochenen Widerwillen zeigen. Jedenfalls aber ist der Hunger der beste aller Köche.

IV. Die Billigkeit: Dieselbe wird durch drei Einflüsse bedingt: durch den Preis des Nahrungsmittels im Verhältnis zu seinem Nährgehalt; durch

den Genuß in rohem Zustande resp. mit billiger einfacher Zubereitung; und endlich durch die vollständigere Ausnützung in den Verdauungs-Organen. Letzteres hängt zum Teil von dem guten Zustande dieser Organe, zum Teil von der größeren Verdaulichkeit der Speise ab. Der Selbstkocher von Fräulein Susanna Müller (49 Konradstraße, Zürich), eignet sich vorzüglich dazu, die sonst schwer verdaulichen Speisen auch für schwache Leute sehr assimilierbar zu machen.

Ueber billigere oder kostspielige Zubereitung hier zu schreiben, hat keinen Zweck, es macht's jeder nach seinem Gutdünken.

In der Ernährung ist, wenn man gesund, kräftig und leistungsfähig sein will, manches zu berücksichtigen. Ein Universalrezept gibt es, wie schon gesagt, nicht. „Sehe jeder, wie er's treibe!“ Eine Regel aber gilt für alle:

„Mäßigkeit in allen Dingen!“

Kultus Zuppinger.



Unser Keller.

Die Beschaffenheit des Kellers ist von großer Wichtigkeit und hat viel Einfluß auf die Vorräte, die wir darin aufbewahren. Ganz besonders in ländlichen Gegenden finden sich aber oft dumpfe, feuchte, zu kalte oder zu warme Kellerräume, so daß die Vorräte notgedrungen darin frühzeitig zu Grunde gehen müssen. Von einem guten Keller verlangt man, daß er vor Kälte, zu hoher Wärme und Nässe geschützt sei, auch soll eine reine, trockene Luft darin herrschen und genügend Licht. Es kann z. B. vorkommen, daß der ganze Kartoffelvorrat unbrauchbar wird, wenn die Temperatur im Keller unter 0 sinkt, steigt sie hoch, so ist der Schaden oft ein noch größerer, denn dann erwärmen sich die in Haufen aufgeschichteten Knollenfrüchte, erleiden dadurch eine Umwandlung und Verringerung ihres Nährwertes und Geschmacks, sie keimen, schimmeln und faulen. In einem guten Keller soll die Wärme im Winter 6–10° R. und im Sommer 10–14° R. nicht übersteigen. Wenn der Keller nicht tief genug liegt, kann durch Tieferrgraben derselben Abhilfe geschaffen werden. Die Kälte ist schwerer zu bekämpfen als die Wärme, immerhin kann man durch sorgfältiges Verwahren der Türen und Fenster zc. in vielen Fällen dem Froste Einhalt tun.

Gute Keller erfüllen ihren Zweck oft nicht, weil sie als Aufbewahrungsort für alle möglichen Sachen dienen müssen. Obst, Wein, Gemüse, Kartoffeln, Rüben, manchmal auch Milch wird am gleichen Ort aufbewahrt, so daß schlechte Luft notwendig entstehen muß, die dann auf die Vorräte schädlich einwirkt. Die empfindlichsten Vorräte, wie Obst, Wein, Milch sollten getrennt aufbewahrt werden. Wo nicht verschiedene Keller zur Benutzung frei stehen, suche man Verschlüsse anzubringen.

Abzusehen wären dabei die Gemüse, Knollenfrüchte und Wurzelgewächse; wo der Wein lagert, lassen sich auch Eier, Obst, Butter aufbewahren. Kartoffeln sollten in Kellern nicht höher als 80 bis 100 Cm. aufgeschichtet werden. Alle Erzeugnisse, die im Keller aufbewahrt werden, müssen fortgesetzt nachgesehen, um Schadhafes sofort zu entfernen. Auch auf eine öftere und genügende Lüftung ist sorgsam zu achten.



Das Waschen der Teppiche.

Um Linoleum hell und glänzend zu erhalten, soll man es, wie die „Tapeten-Zeitung“ empfiehlt, regelmäßig alle 2 bis 3 Wochen mit einer Mischung aus gleichen Teilen Milch und Wasser abwaschen. Täglich etwa drei bis vier mal soll man das Linoleum mit verdünnter Bodenwische abreiben. Auch Leinöl wird hier und da verwendet. Das Linoleum bleibt so immer rein und glänzend, sieht immer sauber und wie neu aus. Aufgefrischt wird Linoleum, indem man es behandelt mit einer Mischung aus 1 Teil Palmöl und 18 Teilen Paraffin, die man schmilzt, vom Feuer nimmt und vier Teile Petroleum zusetzt.

Kleine oder ordinäre Teppiche werden zuerst gut ausgeklopft und ausgebürstet und dann mit einer Bürste naß bearbeitet. Zu diesem Zwecke bringt man den Teppich mit seiner einen Ecke auf einen schrägen Tisch und läßt bei Mangel an Raum das Uebrige zusammengerollt vor demselben liegen. Das aufliegende Stück des Teppichs begießt man mit einer stärkern Sodaaflösung, bürstet mit einer starken Wurzelbürste von der höhern Seite des Tisches aus nach abwärts, Strich für Strich und spült durch Aufgießen von lauwarmem Wasser bei beständigem Bürsten. Sehr vorteilhaft kann man auch die zum Waschen von Kleidungsstücken untauglich gewordenen Seifenbäder bei der Wäsche solcher ordinärer Teppiche noch verwenden.

Feine Teppiche werden mit Marseillanerseife gewaschen. Sind die Teppiche zc. tüchtig ausgeklopft und durch Bürsten staubfrei gemacht, wird die Seife zur Lösung gebracht. Die Anwendung geschieht so warm als es die Hand vertragen kann, und soll die Bürste so beschaffen sein, daß sie den Stoff nicht zu stark bearbeitet. Die Seifenlösung muß stark sein und soll auch das Bürsten ganz energisch vorgenommen werden. Das Spülen soll vorerst mit warmem Wasser, dann erst mit kaltem geschehen.

Große schwere Teppiche. Diese legt man auf glatten, womöglich Steinboden, statt einer Bürste nimmt man einen Schrapper (starken oder Metallbesen) und bearbeitet die Teppiche mit dem Seifenwasser. Sowohl bei der warmen wie bei der kalten Nachspülung bedient man sich einer Gießkanne. Das Trocknen geschieht durch Aufhängen. R. Bauer.



Am Ratten zu vertilgen, stelle man an einen Ort, wo die Ratten, aber keine Haustiere hinkommen können, abends eine Schüssel mit einer Mischung von feinerem Mehl und Zucker, daneben eine Schüssel mit frischem Wasser; das wiederhole man, sobald die Ratten die Mischung gefressen haben. Beim dritten mal mische man zu dem Mehl und Zucker ein Drittel davon feingepulvertes Kalkmehl (ungelöschten Kalk). Die Wirkung ist unausbleiblich.

Ein gesunder Thee. Hagebuttenkerne werden beim Auskernen der Früchte auf ein sauberes Papier gelegt und im Bratofen gedörrt. Sind sie gut getrocknet, so entfernt man den Flaum, der den Kernen anhaftet und tut diese in eine Blechbüchse. Als Beigabe zum Thee finden die Kerne gute Verwendung. Man läßt Wasser kochen, gibt einen Löffel Kerne bei und kocht sie 20 Minuten. Nun füllt man Wasser nach, kocht dieses und richtet es so über Grün- oder Schwarztee an. Der Thee erhält durch die Kerne einen vorzüglichen Beigeschmack. Auch allein getrunken, ist er sehr gesund.

Flaschen zu reinigen. Die einfachste Art, Flaschen zu reinigen, besteht darin, daß man eine Kohlenasche hineinfüllt und sie damit tüchtig ausschüttelt. Je nach der Flüssigkeit, welche die Flasche verunreinigt, kann es mit oder ohne Wasser, kalt oder warm geschehen. — Unangenehmen Geruch entfernt man aus Krügen oder Flaschen ebenfalls mittelst Holzkohle.

Die Farben in der Strickwolle kann man vor dem Ausgehen bewahren, wenn man die Wolle auf 10 Minuten in starkem Salzwasser durchweichen läßt und dann, ohne sie auszuringen, in der Luft trocknet.

Warzen beseitigt der französische Arzt Vidal mit der gewöhnlichen Schmierseife, die er auf Flanell aufstreichen und nachts über die Warzen legen läßt. Selbstverständlich darf das Pflaster auch am Tage liegen bleiben, denn dadurch wird das Erweichen der Warze beschleunigt. Dieselbe kann nach 14 Tagen ohne Mühe und Schmerzen entfernt werden.

Verbrochene Gipsfiguren zu kitten. Kleine Stückchen Celluloid werden in Aether aufgelöst. Nach einer Viertelstunde gießt man die Flüssigkeit ab und der teigige Bodensatz kann als Kitt verwendet werden. Derselbe ist widerstandsfähig gegen Wasser, auch trocknet er sehr schnell. — Außerlich wie neu werden die Figuren, wenn man Bleiweiß in Milch auflöst und sie mit dieser Lösung überstreicht (mit Pinsel).

Abgelegte Filzhüte. Aus diesen kann man sich Unterlagen für heißes Geschirr, Lampenteller, kleine Deckchen etc. machen. Man legt die Hüte in Wasser, knetet sie, bis sie weich sind und zieht sie nach allen Richtungen so lange, bis sie eine gerade Fläche bilden. Dann heftet man den Filz mit Drahtstiften auf ein Brett, läßt ihn so lange darauf, bis er trocken ist und verwendet ihn nach Belieben. Grobe Filzhüte dehnen sich besser als feine.



Koch-Rezpte.

Maccaroni-Suppe. Etwa 90 Gr. echte Maccaroni werden eine halbe Stunde in leicht gesalzenem Wasser weichgekocht, abgetropft, in kleine Stückchen zerschnitten, in 2 Liter kochende klare Fleischbrühe eingerührt, einmal darin aufgekocht und mit nebenbei gereichem, geriebenem Parmesankäse zu Tische gegeben oder gleich beim Aufgeben mit solchem Käse überstreut.

Gebackene Aise. Der Fisch wird in zwei Finger dicke Stücke geschnitten, gesalzen und gepfeffert, in Mehl gewendet und mit gutem, recht heißem Fett gebacken. Zum Backen genügen 3—4 Minuten, der Fisch soll eine braungelbe Farbe und eine feste Kruste haben. Aus dem Fette wird der Fisch auf einem Tuch oder Sieb abgetropft, noch leicht gesalzen und recht heiß angerichtet. Nach Belieben gibt man etwas gebackene Petersilieblätter darüber und garnirt mit Zitronenscheiben.

Gefüllte Schweinsbrust. Von der nicht zu fetten Schweinsbrust werden die Rippen und das noch anhaftende Fett ausgelöst, die Haut untergriffen, gereinigt und mit Salz und Pfeffer eingerieben. Dann wiegt man ca. 250 Gr. Kalbfleisch mit dem abgelösten Speck, gibt etwas Zwiebel, Zitrone und Petersilie darunter, verrührt zwei ganze Eier mit dem Gewiegten nebst zwei abgeriebenen, in Milch eingeweichten und fest ausgedrückten Mundbröckchen, dem nötigen Salz und Pfeffer und mischt es wohl durcheinander. Hierauf streiche man die Fülle in das Fleischstück, hefte es zusammen, belege eine Bratpfanne mit Speck, Zwiebeln, 1 gelben Kürbe, 1 Stück Selleriewurzel und Petersilie, bestreue es mit Kümmel, gieße etwas Wasser daran und brate es in der Röhre zu schöner Farbe.

Rindfleisch im Saft. Dazu wählt man am besten Huf- oder Schwanzfeder und rechnet auf 6 Personen 1 1/4 bis 1 1/2 Kilogramm. Das Fleisch wird in fingerdicke Tranchen geschnitten und sorgfältig geklopft. In einem passenden d. h. möglichst engen und gut verschließbaren Kochgeschirr werden 20 Gramm frische Butter zerlassen, eine Lage Fleisch hineingelegt, mit etwas Salz und Pfeffer bestreut, etwas wenig Butter darüber zerbröckelt, wieder eine Lage Fleisch samt Gewürz und Butter darauf gegeben und so fortgefahren bis alles eingefüllt ist, das Kochgeschirr gut verschlossen und der Inhalt auf schwachem Feuer, oder auch im heißen Bratofen, in 1 1/2 Stunden weichgedämpft. Vor dem Anrichten wird ein Deziliter warmes Wasser, mit einem Kaffeelöffel „Maggiwürze“ der sich gebildeten Sauce beigegeben.

Schwarzwurzeln mit Rahm. Die gut gepuhten Wurzeln werden in 4 cm lange Stücke geschnitten und in Wasser ohne Salz weichgekocht. Inzwischen verkocht man eine ganz helle Mehlschwitze mit 2/3 Liter Milch oder Rahm zu einer sämigen Sauce, würzt sie mit Salz und weißem Pfeffer, läßt die abgegossenen Wurzeln darin aufkochen, ordnet sie dann pyramidenförmig auf einer Schüssel, gießt die mit etwas Zitronensaft abgeschärfte Sauce darüber und garnirt die Schüssel mit gebackenen Brotscheiben.

Kartoffelklöße mit Milch. Einen reichlichen Liter geriebene, tags zuvor abgekochte Kartoffeln nebst 1 1/2 Lt. Weizenmehl, 5 Eiern, etwas Salz, Muskatnuß und 1/4 bis 2/3 Liter Milch werden sehr gut vermischt und so lange geschlagen und verrührt, bis der Teig welcher nicht zu dünn sein darf, Blasen wirft; dann streut man etwas Mehl darüber, sticht mit einem ovalen, in kochendes Wasser getauchten Löffel Klöße davon ab, legt sie in das siedende Salzwasser, läßt sie kochen, bis sie an die Oberfläche kommen, und servirt sie mit brauner Butter und geriebenem Parmesankäse oder zu Braten, zu gekochtem Obst und dergleichen.

Gebackenes Sauerkraut mit Kartoffeln. Man belegt ein Kasserol mit einigen Speckscheiben, tut das Sauerkraut hinein, legt ein Stück ausgelassenes Schweinefett dazwischen, salzt es ein wenig, gießt kochendes Wasser darüber und läßt es zugedeckt langsam garkochen; gegen Ende der Kochzeit nimmt man den Deckel ab, schüttet ein Glas Weißwein an und dünstet das Kraut kurz ein. Inzwischen hat man auch eine der Menge des Krautes angemessene Anzahl Kartoffeln weichgekocht, geschält gerieben, in Butter und etwas Milch durchgedämpft und tut sie nun schichtweise mit dem Kraut in eine tiefe, mit Butter bestrichene Schüssel, zerquirlt drei Eidotter mit 1/4 Liter saurem Rahm und zwei bis drei Löffeln geriebenem Parmesankäse, schüttet diesen Guß auf die oberste Krautschicht und läßt ihn im Ofen schön

hellbraun backen. Man gibt diese Speise als Fastengericht mit gebadenem Fisch oder auch sonst mit Bratwürsten, Schweinskoteletten oder Schinken.

Kastanien-Pursee als Gemüse. Ungefähr ein Kilogramm roh geschälte, dann gebrühte und abgezogene Kastanien werden in einem Kasserol mit heller, kräftiger Fleischbrühe langsam weichgedämpft und dann durch ein Sieb gestrichen, wobei man zuweilen einige Stücke Sellerie hinzufügt; hierauf verrührt man den Brei noch eine Weile über dem Feuer mit etwas Rahm, Fleischbrühe, einem Stück Butter, Salz und einer Messerspitze weißem Pfeffer nebst einer Prise Zucker und garnirt ihn dann mit gedämpfter Ente, gepickten und glacierten Koteletten, Fleischcroquetten oder Fricandeaur.

Bacherin. Man schlägt 10 bis 12 Eiweiße zu sehr steifem Schnee, mischt $\frac{1}{2}$ Kilogramm feingeseibten Zucker darunter und teilt die Masse in zwei gleiche Teile, die man in ziemlich flachen, mit Butter bestrichenen und mit Zucker ausgestreuten Tortenblechen bei ganz gelinder Ofenwärme zu zwei runden Kuchen bäckt. Wenn dieselben erkaltet sind, stürzt man sie aus der Form, legt einen davon auf eine Schüssel, belegt ihn mit einer zwei Centimeter hohen Schicht von festgeschlagenem, mit Vanillezucker gewürztem Rahmschaum und deckt den zweiten Kuchen darüber, den man gleichfalls mit einer Lage Rahm-Schaum überzieht. Anstatt des Rahm-Schaumes wendet man bisweilen auch eine Chokoladen- oder Kaffee-Crème, die mit 8 Gr. aufgelöster Hausenblase vermischt und gehörig starr geworden ist, zum Füllen des Bacherin an.

Gedeckter Apfelkuchen. Man bereitet den Teig aus 1 Pfund Mehl, 375 Gr. Butter, 70 Gr. Zucker, vier Eidottern, 30 Gr. Brehese, die in einer halben Tasse Milch aufgelöst ist, rollt ihn öfters aus und schlägt ihn wieder zusammen wie einen Blätterteig und treibt zuletzt zwei runde, ganz dünne Kuchen davon aus, legt den einen auf ein mit butterbestrichenem Papier belegtes Blech, bestreicht den Rand mit Eigelb und befestigt einen fingerbreiten Teigrand darauf. Währenddem dünstet man zehn bis zwölf schöne säuerliche Äpfel mit 125 Gr. Korinthen oder Sultanrosinen, der feingewiegten Schale einer halben Zitrone, einem Glase Weißwein, 120 Gr. feingewiegten Mandeln, 150 Gr. Zucker und etwas gestoßenem Zimmt völlig weich, verrührt alles gut, läßt es erkalten und streicht es recht glatt auf den Kuchen, bedeckt diesen mit dem zweiten Kuchen, den man mit Eigelb auf dem Rande festklebt und in den man eine sternförmige Verzierung ausschneidet bestreut ihn mit Zucker und Zimmt und bäckt ihn $\frac{3}{4}$ Stunden lang.

Weihnachtsgebäck.

Marzipan. 560 Gr. trockener Zucker wird mit vier großen Eiern eine Stunde gerührt, dann 1 Pfund feines, getrocknetes Mehl und einige Tropfen Zitronenöl darunter gemengt, auf dem Nudelbrett zu einem festen Teig verarbeitet und einige Stunden ruhen gelassen. Er wird dann fingerdick ausgewellt, in Stückchen geschnitten, Formen ausgebrückt, auf ein mit Mehl bestreutes Blech gelegt und so fortgefahren, bis der Teig verarbeitet ist. Die Marzipan läßt man über Nacht an einem warmen Ort stehen, andern Tages werden sie auf die mit Oblaten belegten Backbleche gelegt und so gebacken, daß sie noch weiß sind.

Kastanienwürstchen. 40 Kastanien werden von Haut und Schalen befreit und wenn sie gekocht sind, auf der Reibmaschine gerieben. Davon nimmt man 180 Gr., verarbeitet sie auf dem Nudelbrett mit 125 Gr. Mehl, ebensoviel Butter, 90 Gr. Zucker und 1 Ei zu einem feinen Teig, aus welchem man fingerlange und daumen dicke Würstchen formt. Sie werden auf ein mit Butter bestrichenes Backblech gelegt und noch heiß mit folgender Glasur überzogen: 1 Eiweiß, 125 Gr. Zucker, 30 Gr. geriebene Chokolade und 1 Kaffeelöffel voll Arrak rührt man zusammen eine halbe Stunde.

Chokoladesternchen. 220 Gr. Zucker, ebenso viel Butter, 2 Täfelchen feingeriebene Chokolade, 385 Gr.

Mehl und ein großes Ei werden auf dem Nudelbrett zu einem feinen Teig verarbeitet und eine Stunde an einem kühlen Ort gestellt. Dann rollt man federdicke Pladen, sticht mit einer Blechform Sternchen aus, legt sie auf mit etwas Mehl bestreute Backbleche und bäckt sie bei mäßiger Hitze.

Basler Brauns. 3 Eier werden mit 500 Gr. Zucker 20 Minuten gerührt, 3 Löffel Zimmt, 2 Löffel Kirsch, 125 Gr. geriebene Chokolade und 500 Gr. geschälte, geriebene Mandeln eingerührt, der Teig ausgewellt, mit Formchen ausgestochen und bei schwacher Hitze gebacken.

Makrönl. 250 Gr. Zucker, 250 Gr. feingeriebene Mandeln und der Schnee von drei Eiweiß werden gut verrührt, kleine, länglichrunde Häufchen geformt, auf Oblaten und dann auf ein Backblech gesetzt, trocknen gelassen und bei schwacher Hitze gebacken.



Gesundheitspflege.

Gutes Hausmittel gegen den Husten. Man reibt schwarzen Rettig und vermischt den Saft mit Kandiszucker. Hiervon werden morgens nüchtern, einige Male am Tage und abends vor dem Schlafengehen jedesmal 1-2 Theelöffel eingenommen. Auch die Zwiebel soll gute Dienste leisten. Man schneidet solche in Viertel, dämpft sie in Kandiszucker und nimmt 1 Theelöffel dieses Saftes etwa alle 2 Stunden ein.

Im Winter stellt die Gesundheitspflege größere Anforderungen an uns als im Sommer. Die häufigste Erkrankung der wir ausgesetzt sind, ist die Erkältung, die, wenn auch nicht immer gefährlich, doch den Körper empfänglicher macht für andere Krankheiten. Ist Frostgefühl, das man als erstes Anzeichen einer beginnenden Erkältung empfindet, vorhanden, so suche man durch Reiben und Frottieren des Körpers das gestörte Gleichgewicht wieder herzustellen. Einige Tassen heißen Thee's die man im Bette zu sich nimmt, bringen den Körper bald in wohlthätigen Schweiß und in der Regel bleibt bei diesem rechtzeitig angewendeten, einfachen Mittel eine schwerere Erkrankung aus. Feuchte Strümpfe, nasse Schuhe, in denen Erwachsene und Kinder oft stundenlang aushalten, sind möglichst zu vermeiden. Tägliche Spaziergänge sind solchen, die eine sitzende Beschäftigung haben, sehr zu empfehlen, man atme dabei möglichst mit geschlossenem Munde.

Die Luft in den Zimmern sei immer rein und nicht zu heiß; das macht schlaff und verweichlicht den Körper, der dann in der rauhen Außenluft sich rasch erkaltet. In Bezug auf die Lüftung der Wohnräume gehe man nicht zu häuslicherisch mit der Wärme um; verdorbene Luft ist immer ungesund, keine Räucherungen vermögen sie so rasch zu verbessern, wie ein einige Minuten lang geöffnetes Fenster. Es herrscht vielerorts in den Wohnräumen eine zu hohe Temperatur, dagegen findet man in den Schlafzimmern sehr oft feuchtkalte Luft, die leicht zu Erkältungen Anlaß gibt. Es sollten daher letztere von Zeit zu Zeit geheizt werden, sowohl im Interesse der Schlafenden, wie auch um Möbel und Betten vor den schädlichen Einflüssen der Feuchtigkeit zu bewahren.



Kinderpflege und -Erziehung.

Keuchhustenkranke Kinder sind nicht in die Schule zu schicken, kleine Kinder sind während einer Keuchhustenepidemie auch vom Besuche der Kinderschulen und von andern Gelegenheiten, angesteckt zu werden, nach Möglichkeit zurückzuhalten.

Für alle Keuchhustenkranke ist reine, staubfreie, mäßig warme Luft notwendig, um die Krankheit leichter und ohne üble Folgen verlaufen zu lassen. Das Schlafzimmer, in welchem die Kranken, meistens ohne alle Lüfterneuerung, so viele Stunden zubringen, bedarf in dieser Hinsicht die größte Aufmerksamkeit, da reine Luft ein unbedingtes Erfordernis leichten Verlaufs und baldiger Genesung ist. Bei rauhem, windigem und kaltem Wetter dürfen Keuchhustenkranke das Zimmer nicht verlassen, bei Fieber gehören sie ins Bett.

Fieber ist vorhanden, sobald das Quecksilber über 38 Grad Celsius (gleich 30 Grad Réaumur) steigt und deutet beim Keuchhusten die Gefahr einer ernstern Erkrankung, meistens der Lungen, an, welche genaue ärztliche Untersuchung und Behandlung nötig macht. Letztere ist auch dann nötig, wenn die Hustenanfälle sehr häufig und heftig sich einstellen, weil die Kinder dadurch sehr geschwächt werden und dann leicht einer hinzutretenden Lungenentzündung erliegen.

Ortswechsel oder Luftveränderung kann nützlich sein, wenn die Kranken dadurch in bessere Luft versetzt werden und mehr als zu Hause im Freien verweilen können. Sonst nützt der Ortswechsel nichts, kann aber Ansteckung anderer Kinder und Verschleppung der Epidemie an einen andern Ort herbeiführen, wofür die noch lange nicht genügend empfundene und gewürdigte Verantwortlichkeit denen zufällt, welche den Ortswechsel veranstaltet haben, ohne genügende Vorsichtsmaßregeln zu beobachten.

Nach Dr. Dornblüth.



* Frankenpflege. *

Vorsicht mit Karbolwasser. Kaum irgend ein neueres Arzneimittel aus der lateinischen Küche erfreut sich solcher Popularität wie Karbolsäure. Sie verdankt ihre ausgedehnte Anwendung der nunmehr glücklicherweise in die untersten Kreise gedungenen Erkenntnis, daß Wunden vor Verunreinigung geschützt werden müssen, soll es nicht zur Eiterung und Wundfieber kommen. Und die Karbolsäure ist ein solches eiterungsverhütendes und entzündungswidriges Mittel von ausgezeichneter Wirkung, aber sie kann auch sehr unangenehme Nebenwirkungen entfalten. Sie ist ein starkes Gift und kann allgemeine und örtliche Schädigungen hervorrufen. Schon seit Jahren wurden Fälle von Karbolbrand berichtet, nun hat auch ein Hamburger Arzt, wie in den „Therap. Monatsheften“ berichtet wird, drei Fälle von Karbolbrand wahrgenommen, welche durch die äußerliche Anwendung von Karbolwasser bei Wunden zu stande kamen. In dem einen Fall, wo nur eine ganz kleine Wunde vorhanden war, war das brandige Absterben nur auf die Haut beschränkt, im zweiten Fall, wo es sich um einen durch Quetschung entstandenen bedeutenden Bluterguß und Behinderung des Blutzuges und Abflusses handelte, hatte der Brand Haut, Weichteile und Knochen in ganz kurzer Zeit ergriffen. Im dritten Fall waren die oberflächlichen Wunden in Geschwüre verwandelt, zugleich mit Schwellung und Unempfindlichkeit der Haut. Diese Fälle zeigen, daß nur schwache Lösungen von Karbolsäure verwendet werden dürfen, namentlich wenn die Umschläge längere Zeit liegen bleiben. Am besten wäre es, die Karbolsäure und das Karbolwasser ganz aus dem Haushalt zu verbannen und dasselbe nur auf ärztliche Anweisung zu gebrauchen.

„Das Rote Kreuz.“

Durchliegen der Kranken. Ein sehr probates Mittel sind Quittenkerne, welche man (etwa 8–10 Kerne) mit wenig Wasser übergießt und sie stehen läßt, bis ein schleimiger Saft entsteht. Mit diesem Saft überpinselt man täglich zweimal die geröteten Stellen am Kreuzwirbel. Die Röte weicht bald und die Haut wird gestärkt und es wird so dem Durchliegen vorgebeugt. Selbst wo schon wunde Stellen entstanden, erfolgt in den meisten Fällen Heilung.



Arbeitskalender für den Monat November.

Bei frost- und schneefreiem Wetter werden Obstbäume und Sträucher gepflanzt und verpflanzt und ältere Bäume von Moosen, Flechten zc. gereinigt. Junge Form- und Spalierobstbäume, die reichlich mit Fruchtholz besetzt sind, können jetzt schon auf die Form geschnitten werden. Spalierere müssen bei strengem Frost mit Tannenreis überdeckt werden. Im Gemüsegarten bedeckt man die Spargelpflanzungen 5 bis 6 Cm. hoch mit Dünger. Man düngt auch den Boden, welchen man im Frühjahr mit Kohl, Salat, Gurken, Kürbissen, Puffbohnen, Sellerie, Kohlrüben zc. bepflanzt; Artischofen behäufelt man stark mit Erde, nachdem die Blätter halb abgeschnitten sind und überdeckt sie mit Stroh oder Brettern.

Mitte November deckt man die Rosen, feine Korniferen, Gehölze und Stauden und beschneidet die Gehölze. Die im Frühjahr blühenden Sträucher dürfen jedoch nur wenig oder gar nicht beschnitten werden, die Rosen überhaupt erst im Frühjahr. Die zu düngenden Rasenflächen werden mit verrottetem Dünger befahren, schlechter Rasen, welcher im Frühjahr neu angelegt werden soll, muß jetzt tief umgegraben werden. Man beginnt mit dem Verpflanzen und Pflanzen von Laubgehölzen. Von den Zimmerpflanzen werden die härteren, wie Palmen zc. fleißig gewaschen, leicht faulende Pflanzen müssen häufig ausgeputzt und nachgesehen werden. Primeln können nach und nach aus den Mistbeeten oder andern kühleren Räumen ins mäßig erwärmte Zimmer gebracht werden, wo sie ihren Platz am Fenster finden. Das Treiben der frühen Hyazinthen und Tulpen kann nun beginnen, diese sollen dann um Weihnachten blühen. Ende des Monats legt man die ersten Matblumen zum Treiben ein. Kamelien und Azaleen mit vorgerückten Knospen stellt man Mitte November wärmer.

Um im Winter stets frische Küchenkräuter zu haben, setze man vor Beginn der Frostzeit je einen Stock Sellerie, Petersilie, Lauch und Schnittlauch in einen entsprechend großen Topf und stelle letztern an ein sonniges Fenster. Bei sehr kaltem Wetter bedecke man die Pflanzen, indem man sie in alte, dicke Tücher einhüllt.



Tierzucht.

Grünfutter für Hühner im Winter. Eine leichte und bewährte Methode, sich Grünfutter in den Wintermonaten für die Hühner zu sichern, ist nach dem American Poultry Journal folgende: Man füllt zwei Kästen jeden andern Tag mit Sand und Getreidekörnern, feuchtet den Inhalt gut an und stellt die Kästen an einen warmen Platz in der Nähe des Ofens. Nach vier Tagen haben die Körner (Hafer, Weizen oder Gerste) gekeimt und Wurzel geschlagen, der Sand wird herausgeschüttet oder auf eine andere Weise von den Körnern getrennt und man wird finden, daß diese Körner das vorzüglichste Grünfutter für den Winter abgeben. Im Sommer habe man den Boden ein Stück auf, besäe denselben dicht mit Körnern, feuchte ihn an und bedecke ihn mit Brettern. Nachdem die Körner gekeimt haben, werden nach Bedarf die Bretter entfernt und die Hühner machen sich lustig an das Herausstrahlen der Körner.

Am Hunde rein zu halten, gebe man jedem wöchentlich ein Psolbad, reibe ihn gut ab und bringe mittelst Kamm und Bürste das Haar wieder in Ordnung. Durch diese Behandlung werden alle Hautkrankheiten im Keime erstickt, das Ungeziefer getötet und das

Fell des Hundes bleibt immer schön und glänzend. Das Wasser muß lauwarm sein und der Lysolzusatz darf nicht mehr als 1 Prozent betragen, auch kann noch etwas Schmierseife zugelegt werden, was besonders wenn das Tier schmutzig, von Vorteil ist. Im Winter müssen die Hunde zudem noch vor Erkältung geschützt werden. Sie dürfen nicht eher ins Freie, bis sie vollständig trocken sind.

Kanarienvögel haben öfters entzündliche Gelenksanschwellungen an den Beinen. Diese Erscheinung ist rheumatischer Natur und ist der Vogel warm zu halten und vor Zugluft zu schützen. Sodann löst man 3 Prozent Salizylsäure in Glycerin und bepinselt mit der erwärmten Lösung die erkrankten Stellen, die dann mit einem dünnen Flanellstreifen unwickelt werden. Ins Trinkwasser gibt man ein Bröckchen salizylsaurer Natron von der Größe eines Stecknadelkopfes, abwechselnd mit Natronsalpeter, der aber auch nur in sehr kleinen Mengen (nur einige Körnchen) gegeben werden darf.



Antworten.

84. Nur nicht so aufgebracht, liebes Haustöchterchen vom Lande! Im Grunde haben Sie zwar recht, es dürfte nicht schaden, wenn gerade die Kochbücher nur ganz deutsche Ausdrücke anwenden würden. Aber wer hängt nicht gerne einem einfachen Gegenstand ein etwas hübsches Mäntelchen an? *Fécule* ist nichts anderes — als Kartoffelmehl — und *Coulis* nennt man die Grundsaucen (Kraftbrühe), welche man in größeren Haushaltungen, Hotels zc. vorrätig hält, um mit deren Hilfe rasch alle nötigen Saucen zu Fleischspeisen jeder Art bereiten zu können. Man hat braune und weiße Coulis, die je nach Bedarf zu braunen und weißen Saucen Verwendung finden. Wenn Sie je wieder Aufklärung nötig haben, so kommen Sie getrost in den Ratgeber. Es antwortet Ihnen mit Vergnügen

Ein Haustöchterchen aus der Stadt.

85. Sie sind im Irrtum, wenn Sie glauben, in der Damenschustererei werde nichts mehr geleistet. Bei uns auf dem Lande wird immer tüchtig „geschustert“. Ich verfertige seit Jahren alle unsere Hausschuhe selbst, da mein Gatte sagt, er laufe in keinen Schuhen so gut, wie in denjenigen von seinem „Hoffschuster“. Frau Schütz-Guggenbühl, Neumarkt 24, 1. Stock, Zürich, hat die Hauptablage der Utensilien und Sohlen und wird Ihnen sagen, wo Sie einen Kurs nehmen können. Frau B.

86. Guten, feinsicheren Samen für Blumen aller Art beziehen Sie von der Samenhandlung Stumpff in St. Gallen. N. K. in St.

87. Ich ließ mir beim Säger 8 cm breite Latten schneiden, aus diesen zimmerte ich 1,20 m Länge und

80 cm breite Obsthurden, indem ich die Latten auf die betreffende Länge zerlegte und mit Nägeln zu Rechtecken verband. Den Boden bildete ich durch Gipsplatten (in jedem Baugeschäft zu haben), die ich der Länge nach in kurzen Zwischenräumen aufnagelte. Um mehr Halt zu gewähren, werden zuletzt noch querüber einige Latten befestigt. Zu den Füßen verwendet man vierkantig geschnittenes Holz, 10—12 cm dick, dieselben werden 30 cm lang gemacht und in den 4 Ecken fest angenagelt. So können die einzelnen Hurden aufeinander gestellt werden, bis die Decke des Kellers Halt gebietet. Diese Hurden können mit Leichtigkeit selbst angefertigt werden und kosten nicht viel: sie bieten den Vorteil, überall aufgestellt werden zu können, wo man Obst aufbewahren will.

R. D.

88. Sie haben ganz entschieden recht, es darf nicht das eine auf Kosten des andern ganz vernachlässigt werden. Natürlich darf den schulbesuchenden Mädchen keine über ihre Kräfte gehende Hausarbeit aufgebürdet werden, aber einige häusliche Arbeiten wie Tischdecken, Austrocknen des Geschirrs, auch das Besorgen des Zimmers, das die Mädchen zum Schlafen benutzen, lassen sich sehr gut mit den Schulaufgaben vereinigen. Eine einseitige Ausbildung ist nie vom guten und ein Mädchen, das zu Hause nirgends Hand anlegen mußte, wird später selten Freude an solcher Beschäftigung haben. Ihr Mann darf nicht vergessen, daß, wenn die heutige Zeit auch viel verlangt von den Frauen, diese doch immer leichter durch die Welt kommen, wenn sie die Hausarbeit auch gründlich verstehen. Mit der Ausbildung durch die Schule soll sie parallel gehen, dann erst kann man von einer harmonischen Erziehung reden. Auch eine Mutter.

Fragen.

89. Wer nennt mir ein paar nette, kleine Geschenke, die ich zu einer Weihnachtsbaumverlosung für Erwachsene anfertigen könnte? Sie dürften aber mein Portemonnaie nicht stark in Anspruch nehmen. Herzlichen Dank für allfällige Auskunft. M. J.

90. Wer gibt mir ein ganz empfehlenswertes Rezept für „Birewegge.“ Die meinen werden immer trocken — es muß irgendwo fehlen, obwohl ich glaube, nichts zu sparen bei der Zubereitung. Da mein Mann dieses Gebäck allen andern vorzieht, möchte ich doch etwas rechtes zu stande bringen. Frau G.

91. Wer von den Landwirten, die den Ratgeber lesen, kann mir ein gutes Buch bezeichnen, das die Pferdebeziehung behandelt? Ich möchte gerne ein paar Franken wagen dafür und denke, es wird nicht so schwer halten, mir zu raten. Junger Landwirt.

92. Wir sind noch nicht im Zeichen des elektrischen Lichtes und müssen getrost unsere Petroleumlampen weiterbrennen. Wie läßt sich nun das so lästige Ausschwitzen derselben verhüten? Ich wäre so froh um guten Rat. Hausfrau.



Reese's Backpulver

f. Kuchen, Gugelhupf, Backwerk, etc.

anerkannt vorzügl. Ersatz für Hefe.
in Drogen-, Delikatess- u. Spezereihandlungen.
Fabrikniederlage bei Car. F. Schmidt, Zürich.



Zur Herbst- und Winter-Saison

empfehle mein reich assortirtes Lager in

Wand-, Steh- und Zuglampen

mit prima Brennern.

Neu! Strahlenbrenner! Neu!

Petrolherde, völlig geruchlos, auf jeden Koch- und Gasherd passende Geschirre in Nickel, Kupfer, Messing, prima Email und steirischen Stahlpfannen, Waffel- und Brezgeleisen, neueste Apfelsäler, Reib- und Fleischhack-Maschinen, Kaffeemöhlen, Kaffeeröster, hochfein vernickelte „Ideal“-Spiritus-Bügeleisen, Kohleneisen, Kohlenkessel, Rehricht- und Alcheneimer, Bettmatten in Nickel, Kupfer und Eisen vergalnt mit Guschrauben, Backofen, verbesserte Konstruktion, sowie alle übrigen

Haus- und Küchengeräte.

Anerkannt solide Ware!

Anerkannt billige Preise!

Ed. Schwyzer, Kupferschmied,

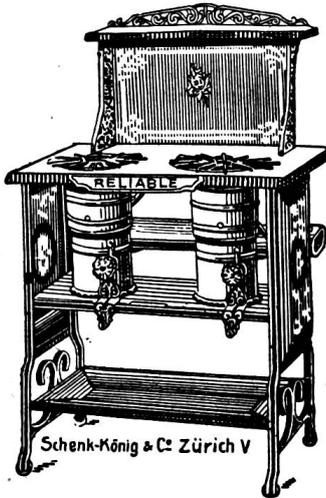
44 Limmatquai 44, Zürich.

(W 1297)



Durch zahlreiche Zeugnisse anerkannt als die beste, mildeste cosmetische Toilette-Seife für zarten Teint.
Man hüte sich vor minderen Nachahmungen.
 Nur echt mit der Schutzmarke: 2 Bergmänner.

(W 1116) **Bergmann & Co., Zürich.**



Schenk-König & Co. Zürich V

Erprobt. Bewährt.
Reliable
Amerik. Petrol-Gas-Kochherd.

Das Gute bricht sich Bahn. „Reliable“ ist der beste, schönste und bequemste Petrol-Kochherd der Gegenwart. Von vielen nur ein Zeugnis über denselben:

Am 5. April et. bezog ich von Ihnen einen amerik. Petrol-Gas-Herd und bezeuge Ihnen heute gerne, dass mir dieser Herd pto. Sicherheit, Oekonomie u. Leistungsfähigkeit, sowie leichteste Handhabung als das Beste erscheint, was ich bis dato kennen lernte und ich glaube, dass kaum ein besseres System auf den Markt gebracht werden kann.

Zürich I, den 23. Mal 1900. (W 1085)

H. Buren-Hardmeyer, Rennweg 12.

Jeder Herd wird mit Garantie verkauft. Ernsthafte Reflektanten erhalten auch solche einige Tage auf Probe. Vertreter und Ablagen in fast allen Kantonen.

Generalvertretung: **Schenk-König & Cie.**
 Zürich V, Hottingerstr. 38

Erste Wiener Damenschneiderin

empfiehlt sich den geehrten Damen für Anfertigung von Robes und Confection vom Einfachsten bis Eleganteften. Façon von 18 Fr. an. Für guten Sitz und tadellose Ausarbeitung wird garantiert. (T 1142)

A. Friedmann, Damenschneider,
Frau Friedmann, Damenschneiderin,
 Zehnderweg 8, Zürich IV.

Telephon 1596.

Specialites J.KLAUS
 renommes
 Fabriques L.E. LOUÏ (SUISSE) MOÛTEAU (FRANCE)

CACAO SOLUBLE J.KLAUS

CHOCOLAT J.KLAUS
 Extra fondant

Caramel mou J.KLAUS
 à la Crème

Caramels fourres J.KLAUS
 et glacés

Gaufrettes J.KLAUS
 aux fruits

Pate Perle J.KLAUS
 fortifiante

GALACTINA
 Kindermehl.



erhältlich in Apotheken, Droguerien etc. (W 1082)



ist die beste.
 (W587)

Feinstes Knochenöl,

präparirt für Nähmaschinen und Velo's, aus der Knochenfabrik von H. Moebius & fils in Basel. Zu haben in Flacons in allen besseren Handlungen.