

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

Band: 8 (1901)

Heft: 2

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: 18.03.2025

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

Haushaltswirtschaftlicher Kalender

Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Blumentultur, 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, Bäderstrasse 58, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen. — Infertionspreis: Die einspaltige Zeile 25 Cts., bei Wiederholungen Rabatt.

Nr. 2. VIII. Jahrgang.

Erscheint jährlich in
22 Nummern.

Zürich, 19. Januar 1901.



Wissen und Können.



Wär' noch so viel dir auch beschert
Vom Wissen, gern will ich dir's
gönnen —

Wohl hat das Wissen hohen Wert,
Doch deinen Wert gibt dir dein Können.

Ja, plünderst du auch frisch und dreist
Den Weisheitsbaum an allen Zweigen,
Nur was du schaffst aus eigenem Geist,
Ist wahrhaft ewiglich dein eigen.

Die Geistesarmut streut herum,
Voll Dünkel ihres Wissens Krumen;
Sie prahlt mit dem Herbarium
Von fremden, trocknen Geistesblumen!

Doch, wem vom Schicksal Schöpferkraft
Und inn'rer Schaffensdrang gegeben,
Dem dient nur alle Wissenschaft
Als Lebenstrank für eignes Streben!

Er spiegelt nicht, wie blanker Stein,
Nur ab der Sonne leuchtend Sprühen,
Verwandelt wird's in seinem Sein
Zu frischem Grün und duff'gem Blühen.

Wär' noch so viel dir auch beschert
Vom Wissen, gern will ich dir's gönnen —
Wohl hat das Wissen hohen Wert,
Doch deinen Wert gibt dir dein Können.

Emil Ritterhans.



Gute Wirtschaftserinnen oder Salondämchen?

Diesmal hatten sich die Vereinsdamen bei Frau Müller eingefunden. Der Tisch war schon gedeckt und guckte gar einladend durch die Türspalte des anstößenden Zimmers. Man sprach zuerst von dem unbeständigen Wetter, von den Frühlingssmoden, von der neuerdings auftretenden Influenza und dgl.; aber es war kein rechter Zusammenhang und männiglich schien erfreut über die Einladung: „Meine Damen, wenn's gefällig ist.“

Die zierlichen Kaffeetassen, die silberne Zuckerschale, die brillante Kaffeekanne samt ebenbürtigem Milch- und Rahmtöpfchen sahen sehr verlockend aus, noch mehr aber die verbrühten Kugeln, welche auf den Tisch gestellt wurden und lieblich dufteten. Bei der ersten Tasse gings etwas schweigend zu. Bei der zweiten löste der dampfende Mokka allmählig die Zungen und weckte das Interesse für Gespräche höheren Ranges. Frau Müller wandte sich an Frau Kraft mit der Frage: „Haben Sie gute Nachrichten von Ihrem Töchterchen?“

Frau K.: „Von unserer Hanna? Ja, doch zählt sie jetzt schon die Wochen bis zu ihrer Rückkehr ins's Vaterhaus.“

Frau M.: „Das Heimweh! Aber das wird sich bald verlieren.“

Frau K.: „Wir sind aber sehr zufrieden mit der Anstalt; die Mädchen sind wirklich gut aufgehoben. Es wird darin weniger auf äußeren Schliff als auf Herzens- und Charakterbildung Wert gelegt.“

Frau H.: „Wirklich?“

Frau K.: „Sie zweifeln?“

Frau H.: „Entschuldigen Sie! Es soll mich herzlich freuen, wenn die Leiterin der Pension diesen Grundsatz durchführen kann. Schwer wird es ihr jedenfalls. Es werden von manchen Eltern so

viel Wünsche an die Vorsteher einer Mädchenanstalt gestellt, die meistens auf Neußerlichkeiten abzielen, daß dabei wichtigere Punkte erst in zweiter Linie gewürdigt werden. Man muß selber in solchen Pensionaten geamtet haben, um zu wissen, was oft verlangt wird. Da kam z. B. eine Mama zur Vorsteherin sagen: „Halten Sie ja darauf, daß meine Paula sich regelmäßig den Kopf waschen läßt, daß sie stets gerade Haltung beobachtet, daß sie ja doch die Nägel sorgfältig pflegt, daß sie sich ohne Hut nie der Sonne aussetzt“, während die gleiche Mama nicht darnach fragt, ob ihre Paula einen bildenden Anschluß hat und dgl.“

Frau K.: „Das wollt' ich eben auch sagen! Mir wenigstens ist es nicht gleichgültig, auf was für Elemente meine Hanna angewiesen ist; aber ich kann Sie versichern, das Kind ist in guten Händen. Wir haben uns genau erkundigt und uns an Ort und Stelle selbst überzeugt.“

Frau B.: „Das sollte man, wenn möglich immer tun.“

Frau D.: „Gewiß — und auch dann noch kann man sich täuschen, wenigstens haben wir solche Erfahrungen gemacht. Ich möchte auf die Vorsteherin keine Schuld werfen, aber es kommen oft, namentlich wo Externat und Internat beieinander ist, ich sag's nicht gern, Elemente zusammen, die auf ihre Umgebung keinen guten Einfluß ausüben. Da wird es der Vorsteherin oft schwer, genaue Kontrolle zu führen.“

Frau H.: „Da ist dann freilich gut, wenn der Stundenplan die Leutchen in Beschlag nimmt und ihren Gedanken eine andere Richtung gibt.“

Frau M.: „Und der ist meist so reichhaltig und vielseitig, daß die Befolgung desselben wenig Zeit zu ändern „Kulturen“ zuläßt.“

Frau H.: „Nur zu vielseitig! Was da alles aufmarschirt: Geographie, Mineralogie oder meinetwegen Zoologie, Mythologie, Algebra, Arithmetik, Geschichte, deutsche, französische, englische, italienische Sprache, kurz, ein wahres Sammelsurium und es könnte einem der Gedanke oder die Frage kommen, was sich wohl nach Erledigung der vorgeschriebenen Fächer eines Tages für ein Mischungsprozeß in einem Backfischhirn vollziehe. Kein Wunder, daß die Mädchen, die strebsamen und ehrgeizigen ausgenommen, in den Stunden oft allerlei Allotria treiben, während sich der Herr Professor bemüht, ihnen die Breiten- und Längengrade oder die Entstehung der Sonnen- und Mondfinsternisse zu erklären.“

Frau M. lacht: „Ich erinnere mich noch gut, wie ich selber einmal während einer Geschichtsstunde Männchen auf den Tisch zeichnete und dann plötzlich die Stimme des Herrn Professors mich überraschte, mit der Frage: „Fräulein Leonie, können Sie mir wohl sagen, was haben schließlich die Karthager getan, um ihre Stadt, ihre treue Meeresheimat, vor der Zerstörung der Römer zu bewahren?“ Ich fuhr erschrocken auf und rief im

Singeton: „Sie haben getan . . .“ Die ganze Klasse lachte und der Herr Professor strich seinen Schnurrbart.“

Frau K.: „Nun ja, dergleichen kann vorkommen, aber die Anstalten müssen wie schon gesagt, mit den Schulen Schritt halten.“

Frau B.: „Und sind oft auch genötigt, Tanz- und Musikstunden, Instrumentalmusik zc. in ihr Programm aufzunehmen.“

Frau D.: „Man kommt aber doch mehr und mehr zu der Einsicht, daß Ausbildung und Übung in Haushaltungsfächern namentlich für die Töchter bürgerlichen Standes für ihr späteres Leben nutzbringender sind, als der Besuch gewisser Anstalten, die sich hohe wissenschaftliche Ziele vorsetzen.“

Frau H.: „Wohl, aber bei diesen, jetzt zur Mode gewordenen Koch- Glätte- und Gärtnereikursen kommt doch nicht so viel heraus, als man meint. Die Kurszeit ist zu kurz bemessen. Da steckt dann oft die erlernte Wissenschaft mehr auf dem Papier, als im Kopf und in den Händen.“

Frau K.: „Sie schauen die Sache etwas schwarz an. Unsere Lina hat auch einen Kochkurs mitgemacht und großes Interesse dabei an den Tag gelegt. Jetzt darf ich ihr ruhig die Küche überlassen, freilich haben wir nur Hausmannskost.“

Frau B.: „Unsere Hanna muß, wenn sie heimkommt, auch noch einen Haushaltungskurs nehmen und wenn wirs für nötig finden, auch noch andere. Einsteilen ist sie gut aufgehoben und wird ihre Zeit ausnützen. Uebrigens ist die Anstalt nicht eine von denen, die zu hoch hinauszielen und vielleicht nicht zu halten vermögen, was sie versprechen. Es ist auch keine sog. „Löffelschliff“ — kurz, wir bereuen keinen Augenblick, unser Kind daselbst untergebracht zu haben.“

Es gab eine kleine Pause, die der leicht zu merkenden Empfindlichkeit seitens der Frau Kraft galt.

„Es ist aber doch recht erfreulich, was heutzutage für unsere Mädchen alles getan wird,“ begann Frau Vogel, um das Gespräch in ein anderes Fahrwasser zu bringen. „Wenn die Mädchen unserer Zeit im späteren Leben nicht mehr leisten, als unsere Urgroßmütter in ihren Mädchenjahren geleistet haben, so darf man den Veranstaltungen zu Förderungszwecken nicht Schuld geben.“

Frau M.: „Wenn jetzt meine Großmutter Ihre Ansicht angehört hätte, sie würde Ihnen den Krieg erklären. Sie behauptet immer und immer wieder, mit den heutigen jungen Dämchen sei nichts. Es seien durchs Band hinweg Zierpuppen. Da seien die Töchter von dazumal und früher anders eingestanden, hätten selber gebuttert, Brot gebacken, Wäsche gehalten, gesponnen, gegärtnert, ja selbst gemolken.“

Frau K.: „Um buttern zu können, müßte man einen Stall und darin gute Milchkühe haben und nicht, wie dies heute geschieht, die Milch per Liter laufen.“

Die heutigen Verhältnisse und häuslichen Einrichtungen sind eben andere geworden. Seit das Holz teuer ist, kauft man das Brot beim Bäcker; man gibt vielerorts die Wäsche aus; das Spinnrad ist in die Kumpellammer verwiesen."

Frau H.: "Und zum Gärtnern muß man einen Garten haben."

Frau D.: "Wir lassen der Großmutter gern ihre Ansicht, daß die Töchter von dazumal anders eingestanden sind als die unserigen, aber sie darf nicht vergessen, daß der heutige Haushalt ein ganz anderer ist. Es gibt unter unsern Mädchen auch recht praktische, und sie wären es noch mehr, wenn sie die Schule nicht zu sehr in Beschlag nähme und wenn die Mütter ihre Töchter mit mehr Geduld anleiteten und sie, wenn sie eine Sache linksich zur Hand nehmen, nicht wegschickten mit der scharfen Weisung: 'Geh, geh, ich wills lieber selber machen!'"

Frau B.: "In diesem Punkte richten die Kochlehrerinnen mehr aus. Die Schülerinnen nehmen sich mehr zusammen, geben besser Acht, arbeiten, weil in Gesellschaft mit ihresgleichen, mit mehr Lust, als daheim unter dem scharfen Kommando der Mama."

Frau D.: "Aber welcher Ansicht sind die Damen? Ist es für Mädchen bürgerlichen Standes nutzbringender, sie zu tüchtigen Wirtschaftserinnen heranzubilden, oder ihnen eine mehr wissenschaftliche Bildung zukommen zu lassen?"

Allgemeine Stille. Endlich nimmt Frau Müller das Wort: "So weit ich die Sache verstehe, sollte man in schöner Mitte bleiben und nicht von einem Extrem in's andere fallen. Immer Kochlöffel, Spaten und Flicknadel führen, kann wohl gute Wirtschaftserinnen bilden, aber den Mädchen keinen Sinn für höhere Interessen beibringen, während im umgekehrten Fall ein durchgeistigtes Backfischchen schwerlich Interesse und Geschick für prosaische Hausgeschäfte an den Tag legt."

Meine Ansicht ist, in schöner Mitte zu bleiben und die Lösung der Frage dem kommenden Jahrhundert zu überlassen — einstweilen bleibt uns noch genügend Zeit, einen Gang durch den Garten zu machen."

Die Frauen lachen über den unerwarteten Ausspruch, welcher der Disputation ein jähes Ende bereitet und erheben sich. M. K.



Der Speisezetteln im Allgemeinen.

Bekanntlich soll durch die Ernährung der stoffliche Bestand unseres gesamten Körpers in solcher Weise erhalten werden, daß dessen Organe ihre Tätigkeiten in den verschiedenen Stagen des Lebens zweckmäßig und ohne Störung ausüben können.

Eine zweckmäßige, vernunftgemäße Nahrung muß also

1. die einzelnen Nährstoffe
 - a) in hinreichenden Mengen,
 - b) in der richtigen Mischung enthalten;
2. im Darm, ohne zu große Belästigung desselben, verdaulich sein
3. angenehm schmecken und den Appetit erregen und
4. billig sein.

Der letzte Punkt ist für uns gerade sehr wichtig, indem wir suchen müssen, mit den geringsten Mitteln eine ausreichende, gesunde und schmackhafte Kost herzustellen. Wo die Mittel reichlich vorhanden sind, hat die Lösung dieser Aufgabe keine besondern Schwierigkeiten. "Mit wenigem hab ich meß, mit vielem Hund mein us." Die Ausgaben für die Nahrung, welche den bei weitem größten Teil aller jährlichen Ausgaben ausmachen, müssen sich nach den Einnahmen richten und hiebei ist besonders ins Auge zu fassen, daß, je geringer die Einnahmen sind, ein desto größerer Prozentsatz derselben muß für die Nahrung aufgewendet werden.

Nach vielen Untersuchungen Engels lassen sich die Verhältnisse in folgenden Zahlen darlegen:

Wenn das gesamte jährliche Einkommen einer Familie beträgt:	so nehmen die Ausgaben für Nahrung in Anspruch	oder Total:	oder per Tag
Franken	Prozent	Franken	Franken
500	68,95	344,25	0,94
700	66,65	466,45	1,28
900	64,81	583,29	1,59
1000	64,00	640,00	1,75
1500	60,75	911,25	2,49
2000	58,65	1173,00	3,21
2500	57,45	1436,75	3,93
3000	56,90	1707,00	4,68

Die Entscheidung darüber, welche Summe für Nahrung verbraucht werden kann und wie diese Summe angewendet wird, liegt beinahe ganz in den Händen der Hauswirtschafterin, und gerade deshalb ist es sehr wichtig, daß sie es versteht, den rationellen Speisezetteln so einzurichten, daß die Ausgaben den hiefür aus den Jahreseinnahmen für den Tag berechneten Posten ja nicht übersteige.

Es kann sich nicht darum handeln, spezifizierte Normal-Tages-Speisezetteln aufzustellen, da das Kostmaß für die einzelne Person im normalen gesunden Zustande bedeutenden Schwankungen unterliegt nach Alter und Geschlecht, nach Körperbeschaffenheit und Beschäftigung, nach Jahreszeit und Klima (die Krankenküche kann hier beinahe gar nicht berücksichtigt werden). Immerhin werden die nachfolgenden, mit Sorgfalt zusammengestellten Speisezetteln, sowohl in Bezug auf die Menge und Mischung der Zutaten, wie auf die Kostenberechnung die richtige Mitte halten.

Das Frühstück soll meist eine geringere Menge Nahrungsstoffe aufweisen, da sich infolge der Lebensvorgänge in unserm Körper während der Nacht-

ruhe, am Morgen ein Bedürfnis nach Nahrungsaufnahme nur wenig fühlbar macht; das Hungergefühl entwickelt sich erst im Laufe der Arbeitszeit. Man rechnet im allgemeinen auf das Frühstück beim Erwachsenen $\frac{1}{6}$ der Tagesmenge der Nahrungsstoffe; dieser Prozentsatz ändert natürlich wiederum nach der Arbeit. Zum Frühstück genieße man hauptsächlich Milchkaffee mit Brot, eventuell Käse oder Butter, bei spärlichem Einkommen: Hafer- suppe mit Magerkäse, Milchkaffee mit gebratenen Kartoffeln oder Brot, Milchkaffee mit Polenta, Hafer- suppe mit gebratenen Kartoffeln, eventuell noch Magermilch zc. zc.

Der „Frühshoppen“ sei verpönt; die Aussicht auf ein gutes und regelmäßiges Mittagsmahl wird das Verbot desselben überflüssig machen.

Das Mittagessen bildet die Hauptmahlzeit und besteht in der Regel aus Suppe, Hauptgericht und Gemüse. Je nach den finanziellen Verhältnissen wird sich diese Hauptmahlzeit einfacher oder reichlicher gestalten; die Hauptsache bleibt aber für den Arbeitenden, daß sie bei genügender Abwechslung richtig zusammengesetzt sei.

Das Abendbrot oder Nachtessen sei nicht schwer verdaulich, nicht zu reichlich und werde nicht zu spät eingenommen — zirka 2 Stunden vor dem Schlafengehen —, da sonst die Nachtruhe gestört würde. Als Nahrung für das Nachtessen eignen sich neben allfälligen Resten des Mittagstisches: Milchsuppe (hauptsächlich für Kinder), Kartoffelsuppe, die verschiedenen Maggisuppen, Brotsuppe, Mager- käse mit Fett und Brot, Milchkaffee mit Brot und so weiter.

Ueber die Menge der täglichen Nahrung bei gesunder Ernährung gebe ich hier, nach Vina Morgenstern, noch folgende wenige Mitteilungen, wobei ich die Ernährung der Kinder bis zum 4. Jahre nicht berühre.

Kinder von 6—10 Jahren bedürfen täglich an: Brot zirka 210 Gramm, Milch, Suppe und Ge- tränk $\frac{3}{4}$ Liter, Fett 60 Gr., Fleisch 150 Gr., oder hierfür entsprechend Eier oder Hülsenfrüchte, Gemüse 240 Gr., Mehl- und Eierspeisen 180 Gr.

Kinder von 10—14 Jahren bedürfen: Brot 250 Gramm, Milch, Suppe und Getränk 1 Liter, Fett (Butter) 90 Gramm, Fleisch 240 Gramm, oder Eier 90 Gramm, Gemüse 360 Gramm, Mehl- speisen 240 Gramm, Obst 240 Gramm.

Jungfrauen und Jünglinge: Brot 750 Gramm, Milch, Suppen und Getränke (Thee, Kaffee, Cho- colade eingeschlossen) 1 Liter, Butter 125 Gramm, Fleisch 360 Gramm oder Fische 500 Gramm oder Eier 150 Gramm, Gemüse 150 Gramm, Mehl- speisen 240 Gramm, Obst 240 Gramm.

An Kochsalz gebrauchen junge Leute täglich 18—20 Gramm. Mit Gewürzen gehe man bei den Speisen, vorzugsweise bei denen für die Ju- gend, sparsam um, damit der Magen nicht zu früh an Reize gewöhnt und abgestumpft wird.

Der Genuß aller alkoholischen Getränke wirkt schädlich und besonders auf die Jugend.

Schwer- und unverdauliche Speisen sind streng zu vermeiden, wie heißes Brot, heißer Kuchen, unreifes Obst, scharfe Gewürze, zu fettes Fleisch zc.

Zum Mittagessen empfiehlt sich immer ein Zumbiß von Brot.

Beim Aufstellen des Speisezettels richte man sein Augenmerk nun noch auf folgende Punkte: Ein und dasselbe Nahrungsmittel gibt man beim gleichen Essen nicht zweimal, auch nicht in ver- änderter Form; also z. B. nicht Reissuppe und nachher wieder Reis als Gemüse; oder nicht ge- sottenes Rindfleisch und Rindsbraten. Man meide immer die Aufeinanderfolge von nur trockenen oder nur nassen Speisen. Gesottenes Fleisch mit trocke- nen Kartoffeln verlangt eine dünnere und reich- liche Sauce zu den letztern oder eine saftige Bei- lage von Gemüsen irgend welcher Art. Umgekehrt fordern Ragout, Braten zc. nicht wieder Kartoffeln in Sauce, sondern trockene Speisen, Maccaroni, Reis, Kartoffeln in trockener Form. Den soge- nannten schwerverdaulichen Speisen suche man die Verdauung befördernde beizugeben; z. B. geselle man schwer verdaulichen Mehlspeisen Obst bei. Teigpeisen und Kartoffeln auf demselben Speise- zettel sind deshalb zu vermeiden. Schwer verdau- liche Speisen hält man, wenn irgend tunlich, vom Nachtessen ferne. Ueberhaupt hat man bei der Wahl von Speisen darauf zu achten, ob dieselben für Leute bestimmt sind, welche sich hauptsächlich im Zimmer aufhalten müssen, oder für solche, die im Freien mit körperlicher Anstrengung arbeiten müssen. Für erstere wählt man leichter verdau- liche Speisen, während letztern auch schwer ver- dauliche Nahrung zuträglich ist.

Der sparsamen Hausfrau ist auch besonders zu empfehlen, ihre Speisezettel stets mit den vor- handenen Speiseüberresten zu arrangiren. Durch etwas veränderte Gestalt, Mischung oder Beifügen anderer Bestandteile unter nochmaliger veränderter Bereitungsart, können diese Reste leicht wieder zu wohl- schmeckenden Gerichten dienlich werden.

In der Küche darf nichts Gekochtes unver- wendet wegfallen oder gar verderben.

Wir lassen nun einige Beispiele von Speise- zetteln folgen, die für einfache Verhältnisse berech- net sind.

Erbbsuppe, gehackte Beefsteaks, geröstete Kartoffeln. Einlaufsuppe, Brotpfannkuchen, gekochte Birnen. Linsensuppe, Rindsbraten, Maccaroni, grüner Salat. Dünklisuppe (Fleischsuppe), gesottenes Rindfleisch, gelbe Rüben.

Hafer- suppe, Gric, Kartoffelstock.

Gemüsesuppe, Griesbrei, Apfelsstückerli.

Maissuppe, geräuchertes, gesottenes Schweinefleisch, grüne Bohnen.

Bohnensuppe, geröstete, geschnehte Leber, ausge- zogene Kartoffeln.

Kartoffelsuppe, Cierrösti, Apfelmus.

Rümmelsuppe, Gulasch mit Kartoffeln, Rabisalat. Mehlsuppe, Griesknöpfli, dürre Zwetschgen.

Fleischsuppe, gesottenes Rindfleisch mit beigelegten Kartoffeln, Spinat.

Kostsuppe (Maggi), Maisschnitten, Blumenkohl.

Geröstete Brotsuppe, Schweinskoteletten, Kartoffelsalat.

Reissuppe, Wasserspazzen, gedörrte Birnenschnitze.

Ribelisuppe (Maggi), geröstetes Rindfleisch, Quells-Kartoffeln, Kohlrabi.

Geröstete Griesuppe, gebackene Mehlklöße, gekochte Heidelbeeren.

Gerstensuppe, Rindfleischrouladen, Nudeln.

Erbsensuppe, Schweinsbraten, Kastanien, Bairisch Kraut.

Maissuppe, Reisbrei, saure gedörrte Aepfelschnitze.

Gemüsesuppe, Stockfisch, Kartoffeln.

Haferuppe, Omeletten, grüner Salat oder gekochtes Obst.

Aus „Vollkarts Kochbüchlein.“
Verlag W. Coradi-Maag, Zürich.



Haushaft.

Das richtige Abkochen von Rauch- und Salzfleisch. Man setzt das Fleischstück mit kaltem Wasser auf und kocht, je nach Geschmack, Pfefferkörner, Lorbeerblätter, oder (nur bei Schweinefleisch) auch etwas Knoblauch beifügen. Die Fett-, beziehungsweise Schwartenseite muß stets nach oben liegen, da das Fett sonst eher gar wird, als das Fleisch und zu weich kocht. Nachdem es einige mal aufgewallt hat, zieht man den Topf beiseite, so, daß die Brühe immer nahe am Kochen bleibt, aber nicht mehr wallt. Gerade dieses langsame Ziehen erhält den vollen Saft des Fleisches; zu starkes Kochen treibt ihn aus; auch würden große Stücke außen zu weich und faserig werden, innen aber hart bleiben. Eine Zeit für das Kochen anzugeben, wäre zwecklos, das kommt auf das Alter des Schlachtieres, die Fütterung und auf verschiedene andere Umstände an. Das einzig Sichere ist die Probe mit der Spicknadel oder einem dünnen Holzspahn; so weit man diese, ohne auf größeren Widerstand zu stoßen, einstechen kann, so weit ist die Gäre fortgeschritten. Ist das Fleisch durchgekocht, so lasse man es auf keinen Fall länger auf dem Feuer stehen; alles, was jetzt darüber, ist vom Uebel. Gilt es nicht damit, so gieße man etwas kaltes Wasser zu und lasse es in der Brühe erkalten, soll es aber sofort gebraucht werden, so nehme man es heraus und lege es mindestens eine Viertelstunde lang in kaltes Wasser. Wird das unterlassen, so verdunstet durch die innere Hitze des Stückes der größte Teil des Fleischsaftes und es wird trocken und zäh. Ein richtig gekochter Schinken oder sonstiges Rauchfleisch muß beim Scheibenschneiden feine Tröpfchen Fleischbrühe austreten lassen, die aber nur mäßig salzig schmecken darf; er darf außen nicht trockener sein als innen und innen nicht härter als außen.

Das Schwarzwerden der in eisernen Töpfen gekochten Speisen zu verhüten.

Man fülle die betreffenden Kochgeschirre fast bis zum Rande mit lauwarmem Wasser und trauße nach und nach unter beständigem Umrühren einen Eßlöffel voll reine Schwefelsäure in etwa 10 bis 12 Liter Wasser und lasse dann diese Flüssigkeit zwei Stunden lang ruhig stehen. Die so verdünnte Schwefelsäure bewirkt nun, daß während dieser Zeit alle lockern Eisenteile unter starkem Aufbrausen sich auflösen. Nach dieser Zeit wird das vom Eisen schwarz gewordene Wasser ausgeleert, der Topf hierauf mit feinem weißem Sande blank ausgerieben und nochmals mit Wasser gefüllt, in welches einige Hände voll feingeseibte Asche eingerührt werden. Nachdem dieses Wasser etwa 20 Minuten darin gestanden hat, wird der Topf geleert und ausgetrocknet. Nach solcher Behandlung kann nun fortan jede Speise in einem eisernen Topfe gekocht werden, ohne daß sie schwarz wird.



Küche.

Koch-Rezepte.

Maissuppe. 100 Gr. Maissgries 4 Ets., 2 Dez. Milch 4 Ets., Grünes 1 Ets., 2—3 Löffel Rahm oder 15 Gr. süße Butter 5 Ets., 25 Gr. Salz 0,35 Ets., 2 1/2 Liter Wasser, macht zusammen 14,35 Ets.

Allefällig vorhandene Knochen werden mit 2 1/2—3 Liter Wasser 2 Stunden vor Essenszeit auf's Feuer gesetzt, das nötige Suppengewürz wird zugefügt und alles etwa 1 Stunde langsam gekocht. Nachher wird die Brühe durchpassirt und wieder zurück in den Suppentopf getan. Dann werden 4—5 Löffel Maissgries mit Milch zart und flüssig angerührt und in die siedende Knochenbrühe gegeben, die Suppe 30—40 Minuten langsam weiter gekocht und dann über gehacktes Grünes, 2—3 Löffel Rahm oder ein kleines Stücklein frische Butter angerichtet. Statt Knochenbrühe kann auch Fleischbrühe verwendet werden.

Kochzeit: 1—2 Stunden. Für sechs Personen berechnet.

Stockfisch, 600 Gr., Stockfisch 60 Ets. 25 Gr. Salz 0,35 Ets., 100 Butter 32 Ets., Pfeffer 2 Ets., 100 Gr. Zwiebeln 5 Ets. macht zusammen 97,55 Ets.

Der getrocknete Fisch (600 Gr.) wird geklopft mit einem hölzernen Schlägel, in Stücke geschnitten, 4—5 Tage ins Wasser gelegt, welches täglich erneuert wird. Dann wird das bestimmte Quantum Fisch in gesalzenem Wasser auf's Feuer gebracht. Man läßt die Flüssigkeit 2—3 mal dem Sieden nahe kommen und schreckt jedes Mal mit kaltem Wasser ab. Sodann werden die Stücke mit dem Schaumlöffel herausgenommen und entgrätet. Hierauf wird Fett in die Pfanne gegeben, der in kleine Stückchen zerlegte Fisch dazu, Salz und Pfeffer daran und noch ein Stückchen Fett darüber. Kurze Zeit gedämpft und angerichtet, wird noch eine Zwiebelchwitze darüber gegeben.

Der Stockfisch wird gewöhnlich mit Kartoffelklößen gemischt und so warm als möglich servirt.

Für 6 Personen berechnet.

Backbraten (Nehbraten). 200 Gr. Rindfleisch 44 Ets., 200 Gr. Schweinefleisch 44 Ets., 200 Gr. Kalbfleisch 56 Ets., 100 Gr. Brot 4,7 Ets., 10 Gr. Persil und Zwiebeln 5 Ets., 50 Gr. Fett 16 Ets., 20 Gr. Salz 0,28 Ets., 20 Gr. Mehl 1 Ets., 2 Eier

16 Ets., 1 Prise Pfeffer 0,2 Ets. macht zusammen Fr. 1.82,68 Ets.

200 Gr. Rindfleisch eben so viel Kalbfleisch und eben so viel Schweinefleisch, 100 Gr. in Milch oder Wasser eingeweichtes und wieder ausgedrücktes Brot werden zusammen fein gehackt, sowie auch ein Büschel Petersilie und eine Zwiebel, letztere wird in etwas Fett gebünet, samt dem Grünen, dem nötigen Salz, einer Prise Pfeffer, 2 Eiern und einem Kochlöffel Mehl gut mit dem Fleisch vermengt, auf ein mit Mehl bestreutes Brett gegeben, mit mehligten Händen in Wurstform gebracht, in's heiße Fett gegeben und ungedeckt im heißen Ofen in $\frac{3}{4}$ —1 Stunde weich und gelb gebraten. Während dieser Zeit wird etwas heiße Fleischbrühe hineingegeben und die Wurst öfters damit begossen und zugleich verschoben, um das Anfäulen zu verhindern.

Für den gewöhnlichen Tisch kann das Kalbfleisch auch weggelassen werden und können Fleischresten, auch fettes Fleisch, dazu verwendet werden.

Man kann die Masse auch in Kalbsney wickeln, welches vorher in lauwarmes Wasser gelegt und dann gut abgetrocknet wurde, zu einer schönen Wurst formen, mit grobem Faden leicht umbinden und dann braten.

Kochzeit; 1—1 $\frac{1}{2}$ Stunden. Für 6 Personen berechnet.

Aus Volkarts Kochbüchlein.

Sauerkraut. Um schönes appetitliches Sauerkraut zu erhalten, sehe man darauf, daß es möglichst weiß bleibt. 1 Kilo Sauerkraut wird rasch gewaschen, der Boden eines irdenen oder Emailgeschirrs mit Schmalz bestrichen, einige Scheiben Zwiebeln darübergelegt, die Hälfte des Krautes darauf gegeben und 10—12 Wachholderbeeren, ein Lorbeerblatt, Pfefferkörner u. ca. 700 gr., —1 Kilo mageres Schweinefleisch, welches mit dem Rest des Krautes zugebedeckt wird. Man läßt es 1 $\frac{1}{2}$ Stunden kochen, gießt $\frac{1}{2}$ Liter herben Weißwein zu und kocht es noch 1—1 $\frac{1}{2}$ Stunde. Eine Viertelstunde vor dem Anrichten muß der größere Teil der Brühe abgesehen werden, das Kraut wird dann mit 100—150 Gr. Fett fertiggekocht. Das Fleisch kann man nach ca. 1 $\frac{1}{2}$ Stunden Kochzeit herausnehmen. Kartoffelstock, Salzkartoffeln, Erbsen und Bohnennus passen vorzüglich dazu.

Rinderzunge wie Essigfleisch zubereitet (eigenartig). Eine mittelgroße schöne Rinderzunge brüht man mit kochendem Essig, fügt Zwiebelscheiben, ein Lorbeerblatt, Gewürz- und Pfefferkörner dazu und läßt sie 6—7 Tage an kühlem Orte stehen. Der Essig muß stets über das Fleisch reichen. Dann wird die Zunge herausgenommen, mit Wasser aufgesetzt und halbweich gekocht, sodann gehäutet. Indessen bräunt man in einer Casserolle reichlich Butter mit etwas geriebenem Brot, legt die Zunge hinein und läßt sie, wie Essigbraten, langsam fertig dämpfen und quirlt zuletzt etwas Wasser dazu. Auf diese Weise zubereitet, schmeckt die Rinderzunge vortrefflich.

Kartoffelkotelettes. Auf 250 gr. in der Schale gekochter, mehreicher Kartoffeln, die man erkaltend läßt und dann reibt, nimmt man 2—3 Eidotter, 750 gr. schaumig gerührte Butter, Salz, geriebene Muskatnuß und mischt alles gut. Aus der Masse formt man dann Koteletten, wälzt sie in Ei und Brosamen und bäckt sie auf beiden Seiten schön braun.

Kastanien mit Schlagrahm. 1 Kilo Kastanien werden vorbereitet, dann kocht man sie mit $\frac{1}{2}$ Liter Milch und einem Stückchen Vanille weich und läßt sie noch zum Abtrocknen etwas in der Dörröhre stehen; dann treibt man sie durch ein Sieb, giebt 250 gr. Zucker und einige Eimeiß zu Schnee geschlagen hinzu, so daß sich die Masse durch eine Papierbüte spritzen läßt; an letzterer schneidet man 1 cm. im Durchmesser ab, füllt die Masse portionweise ein, macht die Düte oben zu und spritzt nun die Masse auf eine runde Matte, wie ein Vogelnest ähnlich, füllt dies dann mit Schlagrahm mit etwas Vanillezucker vermischt.

Apfelförtchen. Man rollt einen feinen Würsteig dünn aus und legt entweder kleine Blechformen damit aus oder sticht mit einem Wassergläse runde Scheiben davon, auf die mit Eigelb ein fingerbreiter

Rand gefest wird. Gebünetete Äpfel reibt man durch ein Sieb, mischt Zucker, Zitronenzucker nebst Zitronensaft und feingehackte Mandeln darunter, füllt die Formen oder Törtchenböden damit, bestreicht sie mit Eiweißschnee, der mit etwas Vanillezucker vermischt ist, und bäckt sie bei ziemlich starker Hitze auf einem Blech eine halbe oder drei Viertelstunden.

Aprikosenbrod in Kapseln. Vier Eßlöffel voll Aprikosen-Marmelade arbeitet man mit 250 Gramm gestoßenem Zucker und dem Saft einer halben Zitrone völlig durch einander, formt Kugeln in der Größe einer Nuß daraus, wendet sie in gestoßenem Zucker und trocknet sie auf Papier in einem bereits ausgekühlten Ofen. Dann schneidet man Rundungen aus weißem Papier im Durchmesser von vier Centimeter, kerbt die Ränder derselben mit einem feinen Messer faltig ein, streut sie mit Zucker aus und legt die Aprikosenbröckchen hinein, nachdem man in die Mitte von jedem eine Mandel gesteckt hat.



Die Heilkraft des Leberthrans beruht auf seinem Gehalt an Brom und Jod, an leicht verdaulichen Fetten und an der für die Knochenbildung so nötigen Phosphorsäure. Diesen Stoffen verdankt der Leberthran seine stärkende und nährende Eigenschaft, denn sie alle beeinflussen den Aufbau neuer Zellen in günstiger Weise.

Ein weiterer, überaus wichtiger Faktor für die stärkende, gesundheitsfördernde Wirkung des Leberthrans ist sein Gehalt an den sogenannten Alkaloiden, die einerseits die Verdauung beleben und den Appetit anregen und andererseits im Blut vorhandene schädliche Stoffe unschädlich machen oder ausscheiden. In dem dunkler gefärbten sogenannten Fabrikthran sind nun nachgewiesenermaßen alle diese auf die Gesundheit günstig einwirkenden Stoffe in erheblich größeren Mengen vorhanden, als in den blaßgelben Sorten, daher auch ersterer, wenn vielleicht auch weniger angenehm zum Trinken, zu Heilzwecken letzterem doch vorgezogen werden muß, also auch dem orangegelben Bauerthran. Letzterer wird aus Lebern, die schon längere Zeit gelagert, hergestellt und liefert den orangegelben Leberthran, der sich durch starken Fischgeruch auszeichnet; der Fabrikthran wird jedoch nur aus frischen Lebern durch Erwärmen im Wasserbad gewonnen.

Ganz besonders in der kühleren Jahreszeit wird der Leberthran mit Erfolg innerlich angewendet bei Sicht, bei Skrophulose, bei der sogenannten englischen Krankheit, bei chronischem Rheumatismus, sowie bei allen chronischen Schwachzuständen, wo der Körper der Kräftigung bedarf. Erwachsene nehmen anfangs täglich $\frac{1}{2}$ bis 1 Eßlöffel voll und steigen dann allmählig auf 2 bis 4 Eßlöffel voll. Kindern gibt man je nach Alter und Konstitution 1 bis 4 Thee- oder Kaffeelöffel voll täglich, und zwar am besten jedesmal nach der Mahlzeit. Um ihn angenehmer zu machen zum Trinken,

vermische man den Leberthran zuweilen auch mit etwas Zuckermilch oder mit gezuckertem Pfeffermünzthee. Von einem Genuß des Leberthrans abzuraten ist zur heißen Jahreszeit, bei vorhandenem Magen- und Darmkatarrh, bei Fieber, sowie überhaupt da, wo er nicht vertragen wird oder wo man einen ausgesprochenen Widerwillen dagegen empfindet.

Kinderpflege und -Erziehung.

Vom „Zu Bette gehen“ der Kinder.

Nicht alle Mütter halten es für gut, daß ihre Kleinen bei Zeiten zu Bette gebracht werden sollen, und in vielen Haushaltungen kann man kleine Kinder spät abends noch wach finden. Das ist aber gründlich falsch und für das Gedeihen der kleinen Erdenjünger gar nicht von Vorteil. Das Zubettbringen richtet sich nach dem Alter, auch nach dem Klima und der Jahreszeit. Als Norm für unsere Verhältnisse kann gelten, daß Kinder bis zu einem Jahr, die noch einmal aufgenommen werden müssen, um zu trinken, um 6 Uhr zu Bett gebracht werden sollen, bis zum vierten Lebensjahr sollen die Kinder um 7, und wenn sie sich dem schulpflichtigen Alter nähern, um $\frac{1}{2}$ 8 Uhr schlafen gehen. Gehen sie schon in die Schule, so ist das späteste Zubettegehen um 8 Uhr, denn das angestrengte Gehirn bedarf dringend der Ruhe. In den Entwicklungsjahren hat man besonders darauf zu achten, daß die Kinder auch müde sind, wenn sie ins Bett kommen, so daß sie bald darauf einschlafen. Vermögen sie dies aber nicht, so sollen sie durch Freiübungen, Ballspielen zc. müde gemacht werden, dann schmeckt und stärkt der Schlaf doppelt. Vielsach hat die Unsitte Platz gegriffen, daß die Kinder, wenn sie tagsüber zur Ruhe gelegt werden, ganz in den Kleidern bleiben. Das kann nicht genug getadelt werden; die ungelösten Bänder und zugeknöpften Kleidchen hemmen die Brust beim Atmen, die Knöpfe drücken und die Halsleiste reiben die zarte Haut wund, dadurch wird unruhiger Schlaf erzeugt, der die Kinder nicht kräftigt, sondern ermüdet, da sie sich im Bettchen hin- und herwälzen. Sie sind beim Aufwachen auch schlecht gelaunt, weinen und geben viel zu schaffen. Auch die Gefahr der Erkältung ist eine große, wenn man mit einem derart zu Bett gebrachten Kindchen nach dessen Erwachen in ein kühleres Zimmer oder ins Freie geht. Man lasse sich also nicht abhalten, auch bei der Tagesruhe die kleinen Herrschaften ihrer Hüllen zu entledigen. Sie werden dann ihre kleinen Beinchen nach Belieben dehnen und strecken können und beim Erwachen gut gelaunt und freundlich sein!



Blumenkultur und Gartenbau.

Eine interessante Zimmerpflanze.

Man nehme eine große, dunkelrote Rande mit Blattkrone, schneide die Wurzelspitze bis zum Anfang des dicken Teiles weg und höhle den oberen dicken Teil an der Schnittfläche so weit aus, daß eine Hyazinthenzwiebel und etwas Moos darin Platz finden können. Das Moos wird angefeuchtet und auch später immer entsprechend feucht gehalten. Darauf setzt man die Zwiebel. Die Rube wird nun mit dem Haupte nach unten und der Zwiebel nach oben, ähnlich wie eine Ampel mit einer passenden Schnur zuerst in einem kälteren, später im wärmeren Zimmer am Fenster aufgehängt. Die Hyazinthe wächst wie in einem Glase, aber auch die Blätter der Rube krümmen sich nach oben und wachsen mit. Der lebhafteste Kontrast ist reizend anzusehen, wenn sich das intensive Blutrot der Rübblätter mit dem frischen Grün der sich entwickelnden Hyazinthe zeigt und schließlich das Ganze noch durch die köstlich duftende Blume geziert wird.

Vierzucht.

Der Nutzgeflügelzüchter betrachtet im Januar und Februar das Warm- und Trockenhalten des Geflügels als Hauptsache. Die Temperatur im Hühnerstall sollte nie unter 6—5° C. gehen; daneben ist den Hühnern auch stets nebst reichlich gutem, warmem Weichfutter, viel Gelegenheit zum Scharren zu geben, damit die Tiere sich tagsüber stets Bewegung verschaffen können; sie frieren dann viel weniger. Bei Frostwetter läßt man die Hühner erst gegen Mittag ins Freie; bei Schneegestöber überhaupt gar nicht. Stall und Laufraum sind stets von Schnee frei zu halten. Um bei großstämmigen Hühnern das Erfrieren der Kämmen zu verhüten, reibe man dieselben mit Vaselin oder Glycerin ein. Dem warmen, aber nicht heißen Weichfutter (angebrühtes Getreideschrot oder Kleie und zerstoßene Kartoffeln) mische man stets etwas Grünfutter wie Kohl, Rüben u. s. w., Fleischabfälle (kurzzerhackt) und nebst etwas Salz auch Kalk bei, damit die Frühbruthühner vom letzten Sommer, die um Weihnacht und Neujahr zu legen anfangen, auch genügend Stoff vorfinden zur Bildung der Eierschalen. Wer Frühbruten gewinnen will, muß schon nach Mitte Januar seine Zuchtstämme zusammenstellen und abgefordert halten. Tauben fangen bei milder Witterung oft schon im Januar zu brüten an, Enten und Gänse etwas später. Jung-Hühner von spätern Bruten, sowie mehrjährige Hühner fangen selbst bei guter Haltung und Pflege erst um Lichtmeß und noch später zu

legen an. Behufs Frühbrutgewinnung beginnt man sogleich nach Lichtmeß mit dem Sammeln der Bruteier, versteht sie mit dem Legedatum und bewahrt sie an kühlem trockenen Orte auf bis zur Verwendung. Man verwende keine über 2—3 Wochen alten Eier zum Ausbrüten. Stall, Nester, Sitzstangen müssen von Zeit zu Zeit gründlichst gereinigt und desinfiziert werden; an reichlich trockener Einstreu, Aschen- oder Sandbädern und reinem, gutem, etwas gewärmtem Trinkwasser, darf es dem Geflügel ebenfalls nicht fehlen. — Jetzt ist auch die beste Zeit für die nützlichen kleinen Zug- und Standvögel Nistkästchen anzufertigen, dieselben fest auf hohen Bäumen, an Mauern zc. anzubringen und auch für sog. Höhlen- oder Boden- und Heckenbrüter passende Nistplätze herzurichten. -r.



Antworten.

1. Ein empfehlenswertes Kochbüchlein, das dem Mittelstand in jeder Weise. Rechnung trägt, ist das Volkart'sche, das in jeder Buchhandlung à 90 Cts. broschirt und à Fr. 1.20 kartonirt zu haben ist. Ich ließ es kürzlich direkt vom Verlag, W. Coradi-Maag, Zürich kommen und bin in jeder Hinsicht damit zufrieden.

Hausfrau in B.

1. Ein solch billiges, einfaches Kochbüchlein liefert Ihnen ganz nach Wunsch, H. A. Gasser, Buchhandlung, Diebenthofen (Thurgau).

2. Sie haben jedenfalls doch nicht alle Vorsichtsmaßregeln befolgt, die beim Einkellern des Obstes zu beachten sind. Um diese Jahreszeit müssen die Äpfel, besonders wo große Vorräte eingekellert sind, fleißig nachgesehen werden, damit die Fäulnis nicht überhand nimmt. Sorgen Sie für die richtige Kellertemperatur und rechtzeitige Lüftung?

Frau B.

2. Es ging seit dem Sommer allgemein die Klage, daß das Obst nicht halten wolle, also liegt wohl der Hauptfehler am Obst selber, was wir besonders bei allen frühen Sorten auch spürten. Lageräpfel aber können bei guter Behandlung und genaue Ausschneiden der beschädigten doch sehr lange halten. Sie solle möglichst trocken aufbewahrt, (anfangs lieber den Aufenthaltsort 2—3 mal wechseln), weil sie, wenn zu früh in den Keller getan und zu dicht gehäuft worden sind, schnell ins Schwitzen kommen. Äpfel, die ohne Sitteln gepflückt werden, faulen überhaupt rascher. Sobald es der Platz erlaubt, sollten die Äpfel so gelegt werden, daß sie sich kaum noch berühren; die schadhafte werden sehr häufig entfernt. Auf diese Weise können wir stets im Mai und Juni noch frische Äpfel kochen, ja oft noch später.

R. J.

3. Um gute, waschechte Zeichentinte herzustellen, bereitet man zuerst eine Kupferlösung aus 8,52 Gr. kristallisiertem Kupferchlorid, 10,65 Gr. chlorsaurem Natron und 5,35 Gr. Chlorammonium. Dieses wird in 60 Gr. destilliertem Wasser gelöst. Zweitens muß man eine Anilinföschung herstellen. Diese wird bereitet, indem man 20 Gr. salzsaures Anilin in 30 Gramm destilliertem Wasser löst und dazu 20 Gr. einer Lösung von arabischem Gummi und 150 Gr. Glycerin mischt. Diese letztere Gummilösung besteht aus 1 Teil Gummi und zwei Teilen Wasser.

Man mengt nun 4 Teile der Anilinföschung mit 1 Teil der Kupferlösung und erhält dadurch eine grüne Flüssigkeit. Diese kann nun direkt zum Zeichnen dienen.

Da sich diese Tinte aber nur einige Tage unzerseht hält, so ist es nötig, die beiden Flüssigkeiten getrennt aufzubewahren und erst kurz vor dem Gebrauche zu mischen.

Die Zeichnung erscheint zuerst blaßgrün, wird aber bei längerem Liegen an der Luft schwarz. Nina.

4. Fabrikanten von Brutöfen gibt es meines Wissens der Schweiz nicht, dagegen können Sie recht gute Brutapparate (Luft- und Wasserbrüter) in jeder Größe und Preislage beziehen bei Herrn E. Rohrer, Geflügelzuchtanstalt zum Lindenhof, Ostermündingen bei Bern.

Fragen.

5. Würde mir jemand mitteilen, ob die Ziegenmilch immer riecht? Ich las kürzlich, daß man die Ziege nur nicht zu stiefmütterlich behandeln solle und für reinliche Stallung sorgen müsse, die lästige Erscheinung des Milchgeruchs verschwinde dann ganz. Ich wäre froh, um guten Rat, da ich große Lust hätte, ein solches Tier zu kaufen und unsern Milchbedarf damit zu decken.

Frau W. in D.

6. Ich wäre dankbar für Anleitung, wie man die verschiedenen Farben, die in der Küche zur Zubereitung einiger Gerichte notwendig sind, selber herstellen kann.

Wer erteilt mir Rat?

Frau E.

7. Wer könnte mir ein sicher wirkendes Hustenmittel angeben? Ich leide jeden Winter regelmäßig wochenlang an dem langweiligen Uebel, habe schon mancherlei probiert und alles fruchtet nichts; bis im März muß ich immer herhalten. An der Lunge fehlt mir nichts.

Hausvater in B.

8. Wo bezieht man sämtliche Gartenwerkzeuge am billigsten?

F. St.

9. Muß man dem Bedürfnis nach Süßigkeiten, das meine Kinder in letzter Zeit immer zeigen, nachgeben? Man macht mich darauf aufmerksam, daß man herausgefunden habe, daß Zucker und zuckerhaltige Speisen der Jugend sogar ein Bedürfnis seien. Ich weiß nun nicht, was ich zu tun habe und so wäre ich froh, um guten Rat.

Mütterchen vom Lande.

10. Könnte mir vielleicht eine der freundlichen Leserinnen des Frauenheim sagen, wie ein neues hölzernes Kaffeebrett wieder gut und solid lackirt werden kann, das nach kurzem Gebrauch (mit dem vielleicht zu früh begonnen wurde) zu fleben anfängt? Ich habe sonst meine Geschenke aus Holz, stets mit gutem Erfolg selbst lackirt, die Hauptsache ist eben, sie vollständig trocknen zu lassen. Muß nun das Brett zuerst nach Malerart wieder abgelöst werden, oder gibt es ein Mittel, einfach über das andere hin zu lackiren? Dem dicken Malerfirnis möchte ich in diesem Fall kein Zutrauen schenken. Für erfahrenen Rat wäre sehr dankbar:

Eglantine vom schwäb. Meere.



Ist die beste.

(W587)



**Reese's
Backpulver**

f. Kuchen, Gugelhopf, Backwerk, etc.
anerkannt vorzügl. Ersatz für Hefe.
in Drogen-, Delikatess- u. Spezereihandlungen.
Fabrikniederlage bei Car' F. Schmidt, Zürich.