

**Zeitschrift:** Schweizer Frauen-Zeitung : Blätter für den häuslichen Kreis  
**Band:** 26 (1904)  
**Heft:** 18

**Anhang:** Beilage zu Nr. 18 der Schweizer Frauen-Zeitung

### **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:** 02.04.2025

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

Briefkasten der Redaktion.

Eifrige Leserin in A.-Z. Erziehung ist nichts anderes als Gewöhnung; Sie müssen sich daher bei ruhigem Nachdenken selber sagen, daß die ersten Kinderjahre für die Bildung des Charakters maßgebend sind.

Die dafür verantwortlich zu machen, ist ein großes Unrecht.

Frau S. P. in N. Es kommt für einen jeden einmal die Zeit, wo er seine Lernjahre zurücknehmen möchte, wo die Lücken in seinem Wissen und Können ihn angähnen, wo er wünscht, daß der Zwang zum Lernen noch intensiver an ihm vollzogen worden wäre.

Junge Leserin in A. Die Bahn ist bereits geöffnet, denn auch England hat jetzt eine von einer Kirchengemeinde gewählte Kanzelrednerin.

lung dieses Wunsches zu verfeihen, denn Sie könnten unter den Schwierigkeiten ein Amt zu finden, grau und alt werden. — Könnte privates Wirken als Sonntagsschullehrerin oder dergleichen Ihnen nicht auch genügen?

Gegen Verstopfung und deren Folgen (Hämorrhoidalbeschwerden, Blutanfaltungen) sind ein sicheres und dabei keine Schmerzen verursachendes, unschädliches, blutreinigendes Abführmittel die „St. Urs-Pillen“.

GALACTINA Kinder-Milchmehl ist die beste und vollkommenste Nahrung für Säuglinge u. Kinder zarten Alters.

Es diene zur gest. Kenntnissnahme, dass die Inserate unter den Nummern 3096, 3097 erledigt sind. Hochachtung! Die Expedition. 3111

Gesucht für sofort eine ältere kath. Frauensperson als Stütze einer Hoteliersfrau. Sehr leichte Stelle und Familienanschluss.

Eine Tochter aus gutem Hause, die mit dem Saalservice gründlich vertraut ist, den Zimmerdienst kennt und auch in Keller und Küche Bescheid weiss.

Gebildetes Fräulein im Umgang mit Kindern vertraut, sucht Stelle als Erzieherin zu vier bis sechs-jährigen Kindern.

Volontärin. Eine leichte, angenehme Stelle steht offen in einem guten Privathaus der französischen Schweiz.

Eine mit vorzüglichen Attesten ausgestattete Tochter, taktvoll und gewandt in ihrem Fach, der deutschen, französischen und englischen Sprache kundig.

In einer guten Familie wird Stelle gesucht zur Verrichtung der Hausgeschäfte oder zur Besorgung von Kindern.

Eine intelligente Tochter, welche den Service und die Hausgeschäfte kennt, exakt und flink ist in der Arbeit und über gute Referenzen verfügt.

Kinder-Milch Diese keimfreie Naturmilch verhütet Verdauungsstörungen. Sie sichert dem Kinde eine kräftige Konstitution und verleiht ihm blühendes Aussehen.

CHOCOLATS FINS DEVILLARS Die von Kennern bevorzugte Marke.

Dr. Wanders Malzextrakte In allen Apotheken. 39-jähriger Erfolg. Reines, echtes Malzextrakt, altbewährtes, lösendes und stärkendes Mittel.

Vertrauensstelle für Frauenzimmer. In einem gutgehenden Tuch- und Spezereigeschäft findet ein branchekundiges Frauenzimmer, das sich mit einigen tausend Franken beteiligen kann.

Somatose FLEISCH-EIWEISS Hervorragendes, appetitanregendes Kräftigungsmittel.

Knaben-Institut Handelschule Clos-Rousseau, Cressier b. Neuenburg. Erlernung der modernen Sprachen und sämtlicher Handelsfächer.

Frau, Ende der 40er Jahre, geschäftskundig, mit sauberer Schrift, in allen Haus- und Handarbeiten praktisch erfahren.

Eine hauswirtschaftlich, handarbeitlich, wissenschaftlich und gesellschaftlich gebildete Tochter von gediegem Charakter und guter Gemütsanlage.

Gesucht ein gesundes und strebsames Mädchen vom Land, das sich für den Dienst in einem guten Hause tüchtig zu machen wünscht.

Für eine intelligente Tochter von gutem Charakter, in der Damenschneiderei tüchtig, wird Stelle gesucht als Kammerjungfer oder Stütze der Hausfrau im In- oder Ausland.

Gute Gelegenheit zur gründlichen Ausbildung in den Hausgeschäften ist einer von Haus aus ordnungsliebenden, an Reinlichkeit und Gehorsam gewöhnten, anständigen und intelligenten Tochter geboten.

Eine Fräulein gesetzten Alters, deutsch und französisch sprechend, in der Krankenpflege erfahren, sucht Stellung zur Pflege und Gesellschaft einer Dame oder eines kränklichen Kindes.

Eine junges Mädchen, das sich unter freundlicher und gewissenhafter Anleitung in sämtlichen Hausarbeiten und im Kochen ausbilden soll, findet Stelle in gutem Hause.

Kleiderfärberei, chemische Waschanstalt und Druckerei Mangold & Röthlisberger, vormals C. A. Geipel in Basel.

Töchter-Pension. Guter französ. Unterricht. Musik. Malereiarbeiten. Familienleben. Vorzügl. Referenzen. Prospekt auf Verlangen. Preis 80 Fr. per Monat.

Songlät. prompte  
Bedienung.

**Kleider-Färberei**

**Sprenger-Bernet, St. Gallen**

„Pilgerhof“ (Zi 474) Fabrik.  
48 Neugasse 48 Konkordiastr. 3  
Telephon! [3054]

**Chem. Waschanstalt**

Billige  
Preise.

**Walliser Spargeln.**

Täglich frisch gestochen, extra 2½ kg  
Fr. 3.70, 5 kg Fr. 7.— 1a Fr. 2.00 und Fr. 4.50  
franco. (H 224512) [3105]

Felley E., horticulteur, Saxon.

**Albert'sche  
Universal - Garten-  
und  
Blumendünger**

Reine Pflanzen - Nährsalze nach  
Vorschrift von Prof. Dr. Wagner,  
Darmstadt.  
— 1 Gramm auf 1 Liter Wasser. —

**Unübertrefflich**

Zu haben: [3110]

In Blechdosen mit Patentver-  
schluss 1 Ko. Fr. 1. 80, oder  
5 Ko. Fr. 6.—

Kleine Probedosen à 80 Cts.  
bei Droguisten, Handels-Gärtnern,  
Samenhandlungen u. s. w.

Wo nicht erhältlich, wende man  
sich direkt an  
General-Agentur für die Westschweiz,  
einschliesslich die Kantone: Aargau  
Basel, Bern und Solothurn:

Müller & Cie. in Zofingen.

General-Agentur für die Ostschweiz,  
einschliesslich die Kantone: Zug,  
Luzern, Uri, Schwyz, Unterwalden  
und Tessin:

H. Rebmann in Winterthur.

Wiederverkäufer gesucht.  
(Entsprechender Rabatt.)

**Kochkurse in Heiden**

mit je sechswöchiger Dauer, beginnen am 4. Mai und 1. Juni.  
Familienleben — Referenzen — Prospekte.

3100] (H 1495 G) Frau M. Weiss-Küng.



2352



**KREBS-GYGAX, Schaffhausen.**

Beste Mektographen-**MASSE**  
**TINTE**

Prospekte gratis. [3109] Prospekte gratis.

**CHOCOLAT  
Klaus**

Chocolat  
SANS RIVAL

**CHOCOLACTÉ  
EXTRA FONDANT ETC.**

2382 (H 1100)

**Hausfrauen!**

Waschet mit der [3079]

**Spar-Waschmaschine.**

Einfachster, billigster und bester Wasch-  
apparat der Gegenwart. — Patent 25630.  
Ehrendiplom und goldene Medaille an der  
Ausstellung für weibliche Kunst und Ge-  
werbe in Paris. Grösste Ersparnis durch  
Schonung der Wäsche. Preis Fr. 55 d. d.  
Generalagentur für die Schweiz: **K. L.  
Blatter, Bern.** Prospekte verlangen.

**Nervenleiden**



jeder Art,  
speziell  
**Kopfschmerzen,  
Nervosität in  
Folge geistiger  
und körper-  
licher Ueber-  
anstrengung,  
Rückenmarks-  
krankheiten,  
Zuckerharnruhr, Gicht, Rheumatis-  
men, Gliederlähmungen, Wasser-  
sucht werden sicher geheilt mit  
der absolut schmerzlosen elek-  
trischen Naturheilmethode. Da-  
rüber giebt Auskunft der „**elektr.  
Hausarzt**“, welcher à 1 Frs. zu  
beziehen ist von **E. R. Hofmann,**  
Institut für Elektrotherapie in  
**Bottmingerhölle b. Basel.** (Adres-  
sen von Gebeliten zu Diensten.)**

Echte  
**Berner  
Leinwand**

Tisch-, Bett-, Küchen-  
Leinen etc. [2792]  
Reiche Auswahl. —  
Billigste Preise.

**Braut-Aussteuern.**

Jede Motorzahl direkt  
ab unseren mech. und  
Handwebstühlen.  
Leinweberei  
**Müller & Co., Langenthal, Bern.**

**+ Magerkeit +**

Schöne, volle Körperformen durch  
**Sanatolin-Kraftpulver** mit hypophos-  
phorsäuren Kalksalzen, rasche Hebung der  
körperlichen Kräfte. Stärkung des Gesamt-  
nervensystems; in 6-9 Wochen bis 20 Pfund  
Zunahme garantiert. — Streng reell. — Viele  
Dankschreiben. Preis Karton mit Gebrauchs-  
anweisung Fr. 2.50 exkl. Porto. (01200 B)  
**Cosmetisches Institut Basel 26**  
Sempacherstr. 30. [2964]

**Platinum-Anti-Corset**

verbinden die besten Eigenschaften einer Kör-  
perstütze mit tadelloser Figur und absoluter  
Behaglichkeit. Das Anti-Corset ist leicht zu  
waschen, da alle Stäbchen mit Leichtigkeit  
herausgenommen werden können.  
Es enthält nur Platinum-Einlagen, welche  
weder rosten noch springen. [2569]  
Alleinverkauf der echten Marke für St. Gallen  
und Umgebung:  
**Hungerbühler-Langenegger & Kaestli**  
**ST. GALLEN**  
Neugasse 50 Neugasse 50.

**Magen- und Darmleiden**

Sodbrennen, Aufstossen, Aufsteigen eines Knäuels  
b. z. Halse, Abgang von Wurmgliedern, Appetit-  
losigkeit wechselnd mit Heiss hunger, Schwindel,  
Kopfschmerz, Uebelkeiten etc. sind sichere Kenn-  
zeichen von **Wurmkrankheit!** Bandwurm mit  
Kopf, Spul- und Madenwürmer samt Brut werden radikal, schmerz- und gefahrlos, ohne  
Berufsstörung in ½-2 Stunden entfernt. Ueber 2000 Zeugnisse garantieren den Erfolg.  
Angabe von Alter, Geschlecht, allgem. Kräftezustand, Körpergewicht mit deutl. Adresse  
an die **Kuranstalt Neualschwil, Basel.** [3108]

**Wer's noch nicht weiss,**

was die „neue“ elektrische Heilweise ist und leistet, ohne Diagnose,  
ohne Arznei, ohne Wasserkur leistet, immer absolut schmerzlos, nur  
reinigend und stärkend, nie schädigend, der lese darüber: „**Der  
elektrische Hausarzt**“ von J. P. Moser in Frankfurt a. Main  
und „**Der elektrische Hautierarzt**“ von demselben Verfasser.  
Preis jedes Werkes Mk. 1.50. Freimarken aller Länder werden  
in Zahlung genommen. Kleine Broschüre: „**230 elektrische  
Kuren**“ (Preis 50 Pfennig) vom Verfasser: [2510]  
**J. P. Moser, Frankfurt a. M., Mainquai 26 I.**

**Kopfgrind.**

[2853] Seit einiger Zeit war ich mit **Kopfgrind** behaftet. Es bildeten sich  
unter heftigem Jucken weiche, borkige, von Haaren durchbohrte Massen u. Krusten,  
nach deren Abhebung rundlich vertiefte, mit einer dünnen Oberhaut bedeckte  
Hautstellen zurückblieben. Der Ausschlag hatte sich nach und nach über den  
ganzen Haarboden verbreitet und drohte in letzter Zeit auch auf die Stirne  
überzugehen. Die Privatpoliklinik Glarus hat dieses lästige Uebel durch briefl.  
Behandlung gründlich beseitigt, wofür ich den gebührenden Dank ausspreche.  
Geroldswil b. Dietikon, Kt. Zürich, 28. Sept. 1902. Adolf Stadtmann, Präs.  
Die Echtheit der Unterschrift des Herrn Ad. Stadtmann, Präsident,  
bezeugt: Geroldswil, 28. Sept. 1902. Gemeinderatskanzlei Geroldswil, der  
Gemeindeschbr.: Frei. Adr.: Privatpoliklinik Glarus, Kirchstr. 405, Glarus.

**Lose**

des **Ferienheims Grubisbalm**  
am Rigi versendet à 1 Fr., Listen à  
20 Cts., das Versand-Depot **Frau  
Haller, Zug.** Haupttreffer 5000 Fr.  
und über 10,000 Gewinne. Ferner em-  
pfehle **Eggerberger Kirchen-  
baulose** à 1 Fr. Erster Treffer  
1000 Fr. Nur 15,000 Lose. Auf 10  
eins gratis. [2826]

**Bergmann's  
Lilien  
milch  
Seife**

À 75 Cts  
NUR VORBEREITUNG

IST DIE BESTE  
FÜR  
ZARTEN HÄUTEN  
TINT, SOWIE  
GEGEN ALLE  
HAUTUNREINIGKEITEN.

**BERGMANN &  
ZÜRICH**

SCHEIDENMARKE  
ZWEI BERGMANN

Unübertrefflich gegen fettglänzende  
Haut, Sommersprossen und unreinen  
Teint. [2939]

Nur echt mit dem Namenszug  
**Bergmann**  
auf der Etikette.

Versand direkt an Private von  
**St. Galler Stickereien**  
in nur tadelloser Ware für Frauen-,  
Kinder- u. Bettwäsche, Taschentücher,  
Krägli, Kravatten in reicher Auswahl  
und zu mässigen Preisen. — Man ver-  
lange die Musterkollektion von [2838]  
**R. Mullsch, Broderie zur Flora, St. Gallen.**

Ergänzung der täglichen Nahrung

mittelst kleiner Quantitäten von

**Dr. Hommel's Haematogen**

(gereinigtes, concentrirtes Haemoglobin, D. R.-Pat. Nr. 81,391, 70,0, chemisch reines Glycerin 20,0, Wein 10,0 incl. Vanillin 0,001)

bewirkt bei **Kindern jeden Alters wie Erwachsenen**

schnelle Appetitzunahme \* rasche Hebung der körperlichen Kräfte \* Stärkung des Gesamt-Nervensystems.  
Warnung vor Fälschung! Man verlange ausdrücklich Dr. Hommel's Haematogen. Von Tausenden von Aerzten des In- und Auslandes glänzend begutachtet!

12442

**Kuranstalten**  
**Affoltern** ☺ ☺  
**am Albis.** ☺ ☺

Die seit 1890 bestehenden und von den Aerzten Herren Dekan Dr. J. J. EGLI und Dr. L. CATTORI mit ausgezeichnetem Erfolg geleiteten Kuranstalten (O F 6117) 3086

**Arche und Lilienberg**

in Affoltern am Albis werden bestens empfohlen. Gewissenhafte, individuelle Behandlung, vegetarische Abteilung, Wasser-, Luft- und Sonnenbäder, Lüftthürten. Anerkannt bescheidene Preise: in der Anstalt Arche von Fr. 4.—, im Kurhaus Lilienberg von Fr. 7,50 an. Letzteres voralpine Höhenlage, 600 m ü. M., grosse Luftbäder mit Spielplätzen. Prospekte gratis.

**Die Verwaltung.**  
Der Betrieb des Sanatoriums Lilienhof ist auch an uns übergegangen.

**Wichtig für Frauen!**

Verlangen Sie gratis Prospekt über **Hygien. Frauenschutz** (leichtlös. Pessarier) von [3059]

**„Sécurité“, La Chaux-de-fonds.**  
Strengste Discretion!

**Gelähmt.**

Hochverehrter Herr Doktor!  
Meinen innigsten Dank erstatte ich Ihnen für die Heilung meines Leidens. Ich war seit Jahren gelähmt, nunmehr bin ich durch Ihre briefl. Behandlung vollständig geheilt.

Jakob Egger, Zürich.

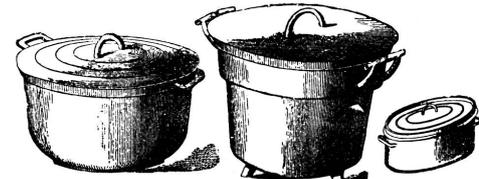
Adresse: [3069]  
**Kuranstalt Näfels** (Schweiz).  
Dr. med. **Emil Kahlert**, prakt. Arzt.

**Töchter-Institut „Flora“**  
Krontal, St. Gallen.

Moderne Sprachen, Musik, alle Fächer. **Specialunterricht für geistig und körperlich zurückgebliebene Töchter.** Beste Verpflegung und liebevollste Behandlung. Angenehmes Heim bei Besuch öffentlicher Lehranstalten. Mässiger Preis, Referenzen, Prospekte.

80201 Frau M. Brühlmann-Heim.

**Patent. Stahlguss-Kochgeschirre**



bieten gegenüber den emaillierten infolge ihrer **ausserordentlichen** Dauerhaftigkeit und Billigkeit wesentliche Vorteile; es erfordern solche keine Verzinnung und rosten niemals. — (General-Dépôt bei [2940])

**Debrunner-Hochreutiner & Cie., Eisenhandlung**  
St. Gallen und Weinfelden.

**Der Krankheitsbefund** [2536]

(Diagnose) aus den Augen.

7 Briefe für Aerzte, Heilbestimmene, Erzieher, Eltern, um die Krankheiten aus den Augen zu lesen. Mit drei Farben- und 4 Autotypen-Tafeln. Von P. J. Thiel. Preis Mk. 1.50 (in Marken) und 10 Pfg. Porto. Zu haben bei J. P. Moser in Frankfurt (Main), Mainquai 26 I.

**JUNG UND ALT**  
trinkt



**Alkohol-freie WEINE**  
MEILEN & ZÜRICH

**Dauernd**  
auf Jahre, wahr nur

**Parketol**  
(gesetzlich geschützt)

dem Fussboden sein gutes Aussehen. Glanz ohne Glätte. Feucht wischbar. Keim Blochen.

Gelblich Fr. 4.—, farblos Fr. 4.50.

**Verkaufsstellen:**  
Rorschach: B. Zander & Co.  
Rüti (Kt. Zürich): U. Altorfer.  
Schaffhausen: Gebr. Quidort.  
(Gg. Sigg, Sohn. c (Weiterer folgen.)

Parketol ist nicht zu verwechseln mit Nachahmungen, welche unter ähnlich lautenden Namen angeboten werden. [3026]

**Esset Käse!!**

Trotz Aufschlag versende ich feinen **Emmenthalerkäse** à Fr. 1.40 per Kg.; hochfeinen, saftigen **Emmenthalerkäse** à Fr. 1.55 per Kg.; feinen **Tilsiterkäse** à Fr. 1.50 per Kg. Versand von 5 Kg. an. Es empfiehlt sich [2978]

**Moser, Käsehandlung, Lyssach, Bern.**

**4 Geschäftsbücher, Fr. 6**  
für Handwerker u. Geschäftsleute.

**Hauptbuch**, praktisch eingeteilt . . . Fr. 2.50  
**Journal-Tagebuch** . . . „ 2.—  
**Kassabuch** mit netter Einteilung . . . 1.50  
**Fakturenbuch**, übersichtlich eingerichtet . . . 1.80  
Versende alle 4 Bücher statt zu Fr. 7.80 zu nur Fr. 6.—.

Kopierbücher Fr. 1.80.  
Geschäftsbücher und Carnets in jeder Grösse u. Lineatur liefert schnell und billig (Preise auf Verlangen [2981])

Schreibbücherfabrik  
**A. Niederhäuser**  
Grenchen.

**Heirate nicht**

ohne **Dr. Retau, Buch über die Ehe**, mit 39 anatomischen Bildern. Preis 2 Fr. Dr. Lewitt, **Beschränkung d. Kinderzahl**, Preis 2 Fr., gelesen zu haben. Versand verschlossen durch **Nedwig's Verlag** in Luzern.

Abnehmern beider Werke liedere gratis „Die schmerz- und gefahrlose Entbindung der Frauen“ (preisgekröntes Werk). [3081]

**Wer**  
die Produkte der Schweiz, Bretzel- und Zwieback-Fabrik Ch. Singer, Basel, noch nicht kennt,

**tut gut**  
einmal einen kleinen Versuch zu machen.

**Singers Hygien. Zwieback**  
Unentbehrlich f. Kinder, Kranke, Wüchserinnen, Magenleidende. Beste Zugabe zum Thee, Café usw.

**Kleine Salzbrezeli**  
das feinste zum Bier.

**Echte Basler Leckerli.**  
Sämtliche Produkte sind lange haltbar!  
An Orten, wo keine Dépôts, verlangen Sie direkte Zusendung und Preisliste. [2926]



**LIEBIG'S FLEISCH-EXTRACT**  
Unentbehrlich in jeder Küche.

**Bei Magen- und Darmkrankheiten, Brechdurchfall der Kinder,**

Ernährungsstörungen im Säuglingsalter, akuten und chronischen Diarrhöen der Erwachsenen etc. als Ersatz für Medikamente übt unbestritten **ENTEROSE** ihre rasche und sichere Wirkung aus. — Im Gebrauch in staatlichen Krankenhäusern, Kinderspitälern, Sanatorien etc. — Büchsen Fr. 1.25 und 2.50. Wo in Apotheken nicht erhältlich, direkt zu beziehen durch die [2990]

Gesellschaft für diätetische Produkte, A.-G., Zürich.

**3 Vorteile**

sind's, die ich infolge **Grosseinkaufs** bieten kann und die meinen Schuwaren jährlich einen nachweisbar immer grösseren Vertrieb verschaffen:

**Erstens, die gute Qualität;**  
**Zweitens, die gute Passform;**  
**Drittens, der billige Preis.**

wie z. B. No. Fr.  
**Arbeitschuhe**, stark beschlagen . . . 40/48 6.50  
**Herrenbindschuhe**, sol. beschl., flaken 40/48 8.—  
**Herrenbindschuhe**, für Sonntag mit Spitzkappe, schön und solid . . . 40/48 8.50  
**Frauenschuhe**, starke, beschlagen . . . 36/43 5.50  
**Frauenbindschuhe**, für Sonntag, mit Spitzkappe, schön und solid . . . 36/42 6.50  
**Frauenbötinnen**, elastische (Sonntag, schön und solid gearbeitet . . . 36/42 6.80  
**Knaben- und Mädchenschuhe**, solid 26/29 3.50  
**Knaben- und Mädchenschuhe**, solid 30/35 4.50

Alle vorkommenten Schuwaren in grösster Auswahl. Ungezählte Dankschreiben aus allen Gegenden der Schweiz und des Auslandes, die jedermann hier zur Verfügung stehen, sprechen sich anerkennend über meine Bedienung aus. [2959]

Unreelle Waren, wie solche so viel unter hochtönenden Namen ausgeben werden, führe ich grundsätzl. nicht. Garantie für jedes einzelne Paar. Austausch sofort franco Preisverzeichnis mit über 300 Abbild. gratis u. franco.

**Rud. Hirt, Lenzburg.**  
ältestes und grösstes Schuwaren-Versandhaus der Schweiz.



Wir Alle kaufen nur  
**Chocolat Sprüngli**  
gleich vorzüglich  
zum Rohessen wie zum Kochen!

(Za 111 B) [2898]

## Bräut-Pensionat- und Erstlings-Ausstattungen

komplett oder teilweise liefern wir in sorgfältigster Ausführung, vom Einfachen bis Hochelegantem, **äusserst vorteilhaft**

### Moser & Cie., z. Trülle, Zürich I.

Besteingerichtete Wäschefabrik in Seebach, eigene Hand- und Maschinen-Stickerei  
Illustrierter Katalog gratis. Auf Verlangen Spezial-Aufstellung.

**Echt engl. Wunderbalsam** Marke St. Fridolin, empfiehlt billigst  
**Reischmann,** Apotheker, Näfels-Glarus.

### Bad Fideris. Heilquelle von Fideris

Der eisenhaltige Natronsäuerling, der von jeher hochgeschätzt wird wegen seiner angenehm schmeckenden, erfrischenden und Appetit anregenden Eigenschaft als **Tafelwasser** empfohlen: Blutarmen, Magen-, Hals- u. Nierenkranken, sowie Reconvalescenten.

Das Wasser wird nicht erst nach künstlichen Manipulationen, sondern gerade wie es dem Felsen entquillt, in Flaschen abgefüllt und versendet.

Dasselbe ist durch das Haupt-Dépôt, **C. Helbling, Apotheker in Rapperswil**, sowie durch die Mineralwasser-Handlungen und Apotheken der Schweiz zu beziehen.

**Alexander & Cie., Bad Fideris.**

Vorzügliches Mittel, alle ähnlichen Produkte an Wohlgeschmack und Wirkung übertreffend von vielen Aerzten empfohlen gegen: **SKROFULÖSE LEIDEN DRÜSENGESCHWULSTE. HAUTAUSSCHLÄGE. BRUSTSCHWÄCHE. ALLGEMEINE SCHWÄCHE DER KINDER.**



Preis: Frs. 4 die 1/2 Literflasche  
**ZU HABEN IN DEN APOTHEKEN,** die auch Gratismuster und Broschüren austellen, wo dieses nicht geschieht schreibe man direkt an: SAUTER'S LABORATORIEN Aktien Gesellschaft GENÈVE, welche sofort kostenfreie Sendung machen

## Soolbad Laufenburg (Schweiz).

Altrenommiertes, der Neuzeit entsprechend eingerichtetes Bade- und Kuretablisement. Grosse Gartenanlagen, Terrassen, direkt am Rhein. **Soolbäder. Kohlensäure-Bäder,** neuestes System. **Fichtennadel-Bäder.** Separates Badezimmer im I. Stock. Hoch- und Sitzdouchen, Massage u. s. w. Prospekte gratis.

Der Kurarzt: Dr. med. Beck-Borsinger. Der Besitzer: Xav. Suter, Sohn.

## Cacao De Jong

der feinste und vorteilhafteste holländische Cacao.

Königl. holländischer Hoflieferant.

Goldene Medaille ...  
Weltausstellung Paris 1900  
Grand Prix Hors Concours  
Hygienische Ausstellung Paris 1901.

Garantiert rein, leicht löslich, nahrhaft, ergiebig, köstlicher Geschmack, feinstes Aroma.



DE JONG'S CACAO.  
DE ERVE  
H. DE JONG, WORMERVEER.

## Kinder-Lederschürzen

zur Kleiderschonung empfiehlt  
**F. X. BANNER, Rorschach**  
Lederschürzenfabrikation  
Signalstrasse.

## Korpulenz

Fettleibigkeit wird beseitigt durch die Korpulina-Zehrkur. Kein starker Leib, keine stark. Hüften mehr, sondern jugendlich schlank, elegante Figur und graziöse Taille. Kein Helfmittel, kein Geheimmittel, sondern naturgemässe Hilfe. Garantiert unschädlich für die Gesundheit. Keine Diät, keine Aenderung der Lebensweise. Vorzügliche Wirkung. Paket Fr. 2.50 exklusive Porto.

**M. Dienemann, Basel 26**  
(O 1201 B) Sempacherstrasse 30.

Direkte Sendungen an die bekannte grösste und erste  
**Chemische Waschanstalt u. Kleiderfärberei**  
**Terlinden & Co.**  
vormals **H. Hintermeister** in Küsnacht  
werden in **kürzester Frist sorgfältig** efflektuiert und retourniert in solider  
**Gratis-Schachtelpackung.**

Filialen u. Dépôts in allen grösseren Städten u. Ortschaften der Schweiz

## Hausmanns Haar-Petrol

vorzügliches **Kopfwaschmittel** gegen das Ausfallen der Haare Schuppen-Bildung und die meisten Haarkrankheiten Schweiz.  
Mediz.-u. Sanitätsg. Hausmann A.-G.  
Basel, Davos, Genf, Zürich, St. Gallen.

## Lose

für das Ferienheim Grubisbalm versendet à 1 Fr. per Nachn. **Frau Blatter, Loseversand, Bern.** Erste Treffer Fr. 5000, 3000, letzter Fr. 5. Ziehungsliste 20 Cts.

Mme. C. Fischer, Theaterstrasse 20, Zürich, übermittelt franco u. verschlossen gegen Einsend. von 30 Cts. in Marken ihre Broschüre (7. Auflage) über den **Haarausfall** und frühzeitiges Ergrauen, deren allgemeine Ursachen, Verhütung und Heilung.

# Brillant-Seife & Seifenpulver

werden von sparsamen Hausfrauen immer angewendet, wo es sich darum handelt, eine regelmässig schöne u. tadellose Wäsche zu erhalten. Die Hausfrauen sparen mehr durch d. Gebrauch von guten Seifen, da schlechte Seifensorten die Wäsche bald ganz ruinieren.

**Ueberall zu haben.**

## Sirolin

Wird von den hervorragendsten Professoren und Aerzten als bewährtes Mittel bei **Lungenkrankheiten, Katarrhen der Atmungsorgane, Chronische Bronchitis, Keuchhusten,** und namentlich auch in der **Reconvalescenz nach Influenza** empfohlen.

Hebt den **Appetit** und das **Körpergewicht,** beseitigt **Husten** und **Auswurf,** bringt den **Nachtschweiss zum Verschwinden.**

Wird wegen seines angenehmen Geruchs und Geschmacks auch von den Kindern gerne genommen. Ist in den Apotheken zum Preise von Fr. 4. — per Flasche erhältlich.

Man achte darauf, dass jede Flasche mit untenstehender Firma versehen ist.

**F. Hoffmann-La Roche & Cie., Chem. Fabrik, Basel.**

# Koch- & Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Erscheint am ersten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen

Nr. 5.

Mai 1904

## Wert der Nahrungs- und Genussmittel.

Der ganze Lebensprozeß besteht in einer unaufhörlichen Stoffaufnahme und Stoffausscheidung, und je energischer dieser Stoffwechsel vor sich geht, desto gesunder ist der Mensch. Die Grundlage der Gesundheitspflege besteht also naturgemäß darin, den Stoffwechsel innerhalb unseres Körpers im richtigen Gange zu erhalten und dazu gehört außer genügender Atmung und Bewegung auch die richtige Wahl der Nahrungs- und Genussmittel. Es ist durchaus nicht einerlei, wie sehr viele Menschen glauben, was man ißt, im Gegenteil auf die Güte und den Wohlgeschmack unserer Speisen kommt es sehr an.

Der Wert der Nahrungsmittel richtet sich nach dem Grade ihrer Verdaulichkeit.

Die Nahrungsmittel sind um so verdaulicher, je flüssiger und leichter löslich sie im Wasser und in den für sie bestimmten Verdauungsflüssigkeiten, im Mund- und Bauchspeichel, im Magen- und Darmsafte und in der Galle sind.

Die Nahrungsmittel sind ferner um so verdaulicher, je näher sie in ihrer Zusammensetzung den Stoffen unseres Körpers stehen. Deshalb sind tierische Nahrungsmittel, also ganz besonders das Fleisch von Säugetieren, verdaulicher als pflanzliche.

Der Wert und der Wohlgeschmack des Fleisches hängen auffällig von der Art und Weise ab, wie das Tier gefüttert wurde. Das wertvollste und schmackhafteste Fleisch liefern in der Regel die Kinder, welche ausschließlich mit Cerealien und Heu gefüttert wurden. Selbst die Weide hat einen wesentlichen Einfluß; Tiere, welche in gebirgigen Gegenden ein süßes Heu verzehren, haben ein weit schmackhastere Fleisch als solche, die in sumpfigen Gegenden saures Heu bekommen.

Das schlechteste Fleisch haben die Kinder, welche mit Schlempe und Kunkelrübensprößlingen gefüttert werden.

Ganz besonders ist der Geschmack des Schweinefleisches von der Fütterung abhängig. Das Fleisch von Schweinen, welche mit Trebern, Molke und Milchabfällen gefüttert wurden, ist ein vorzügliches, saftiges und wohlschmeckendes. Dagegen ist das Fleisch solcher Schweine, die auf verdorbene Stoffe, von der Fäule befallene Kartoffeln usw. angewiesen waren, geradezu widerwärtig.

Kälber, die nur mit Milch gemästet wurden, die haben ein schönes, weißes, nahrhaftes Fleisch, solche dagegen, welche nur Heu und Grünfütter bekamen, die liefern ein weniger nahrhaftes, etwas ins Rötliche stechendes Fleisch.

Mit der fortschreitenden Mästung ändert sich das Gewichtsverhältnis der Knochen zum Fleisch und zwar zu Gunsten des letzteren; auch nimmt der Gesamt-Wassergehalt ab und der Fettgehalt zu. Recht fette Tiere haben zehn Prozent mehr Fett und zehn Prozent weniger Wasser als magere.

Ein Nahrungsmittel ersten Ranges ist die Milch, denn sie enthält alle Stoffe in sich vereinigt, welche der menschliche Organismus zu seiner Erhaltung bedarf, ein zweites so vollkommenes Nahrungsmittel kennen wir nicht, alle anderen Speisen, auch das Fleisch, bieten nur eine einseitige Ernährung, die nur durch eine passende Mischung ausgeglichen werden kann. Von der Milch allein leben ganze Völkerstämme, so die Bauern in Schweden, das Volk in Kurdistan, die Beduinen Arabiens.

Die Butter enthält vorwiegend das Fett der Milch; der Nährwert derselben ist zwar kein anderer als jener übrigen tierischen Fette, aber sie hat einen vorzüglichen Wohlgeschmack und ist leicht verdaulich. Wird abgerahmte Milch zum Gerinnen gebracht und das Gerinnsel gesammelt, so ist das gewonnene Produkt nur wenig fetthaltig und heißt magerer Käse. Bringt man unabgerahmte Milch durch eine Säure oder durch Kälberlab zum Gerinnen, so entsteht fetter Käse, der außer Casein auch noch das Fett der Milch enthält, er ist also höchst nahrhaft; freilich wird er selten in dem Verdauungsapparat vollständig ausgenutzt, besonders nicht in dem der Kinder, für die Käse stets ein wenig empfehlenswertes Nahrungsmittel bleibt.

Käse enthält bis zu 34 Prozent Albuminate oder Eiweißstoffe, Fleisch 18 Prozent, Linsen 26, Erbsen und Bohnen 22, Kartoffeln nur 1—2 Prozent.

Das Hühnerei gilt beim Volke für sehr nahrhaft, was auch richtig ist; aber von Eiern allein kann man nicht leben, wie Viele glauben; den Eiern fehlen die Kohlenhydrate, diese im Verein mit den Albuminaten bilden erst eine vollständige Nahrung.

Der Dotter ist fett- und eiweißreicher als das Weiße des Eies. Rohe Eier sind nur dann leichter verdaulich, wenn sie unter andere Speisen verteilt sind, da sie sonst im Magen zu einem schwer löslichen Klumpen gerinnen; das Trinken von Eiern ist für einen schwachen Magen durchaus nicht zu empfehlen. Frische Eier sind in der Mitte durchsichtig, schwappen nicht beim Schütteln und sinken in einer 5 bis 10 prozentigen Kochsalzlösung unter.

Die pflanzlichen Nahrungsmittel sind deshalb schwerer zu verdauen, weil ihre Nahrungsstoffe meist in unverdaulichen, schwer durchdringlichen, aus Cellulose bestehenden Zellen eingeschlossen sind. Durch Kochen, Backen, Mahlen sucht man diese harten Hüllen zu zersprengen und diese Nahrungsmittel verdaulicher und wertvoller zu machen. Trotzdem aber bleibt beim Genuß von pflanzlichen Speisen immer eine Menge von Nahrungsstoffen unverdaut, die unverwertet den Körper wieder verlassen. Deshalb müssen auch bei pflanzenfressenden Tieren diese Nahrungsstoffe in großer Menge eingeführt werden und viel länger im Verdauungsapparat verweilen, sie verlangen eben eine weit kräftigere Verarbeitung als die tierischen.

Völker, welche hauptsächlich von Pflanzkost leben, sind unkräftig, sanft und sklavischen Sinnes, während Völkerschaften, die vorwiegend Fleischspeisen genießen, kriegerisch und freiheitliebend sind. (Schluß f.)

## Rezepte.

### Erprobt und gut befunden.

**Tomatensuppe.** 4 oder 5 Tomatenäpfel werden gewaschen, gedämpft und durch ein Sieb gerührt. In einem andern Topfe wird Reis gekocht mit Bouillon und Gewürz, die Tomaten hinzugethan und nochmals aufgekocht. Dann wird die Suppe mit Ei und Rahm abgequirlt und mit feiner Petersilie angerichtet.

\*

**Schnell gemachte Rindfleischsuppe.** Für 6—7 Personen schneidet man 2 Pfund Fleisch in kleine Würfel, läßt einige Löffel Mehl in 2 Stuch frischer Butter gelbbraun werden, gibt das Fleisch hinzu und läßt es auch etwas rösten, dann eine Sellerieknohle in Stücke geschnitten und eine gelbe Rübe. Dann gießt man so viel kochendes Wasser zu, als man Suppe wünscht, läßt es 1—1½ Stunden kochen und schüttet es durch ein Sieb. Reis wird allein gekocht und beim Anrichten mit der Sellerie in die Suppe gegeben, die mit Ei abgerührt wird.

\*

**Jägersuppe.** Von einem gebratenen Birkehuhn schneidet man das Brustfleisch in schmale Streifen. Alles andere Fleisch, samt den Knochen,

stößt man recht fein; schneidet dann  $\frac{1}{2}$  Pfund rohen Schinken, einige Zwiebeln und Gelbrüben in Würfel und bratet es in Butter gelb, hierauf röstet man 3 Löffel Mehl auch in Butter, gibt Schinken, Zwiebel und Gelbrüben dazu, sowie das feingestößene Fleisch, gibt so viel wie nötig Fleischbrühe daran, läßt alles zusammen  $1\frac{1}{2}$  Stunden kochen; seiht die Suppe durch und richtet sie über die Fleischstückchen und Weckschnitten an.

\*

**Feiner Schmorbraten.** Auf 1 Kilo Schweinefleisch wird etwa  $\frac{3}{4}$  Liter Wasser mit einer Bratengarnitur siedend gemacht, das Fleisch — wenn nötig, aufgerollt — hineingegeben und in etwa  $\frac{4}{5}$ — $1\frac{1}{2}$  Stunde unter fleißigem Begießen im Bratofen weich gebraten. Sobald die Flüssigkeit eingedämpft und der Fond schön braun ist, wird derselbe mit etwas Knochenbrühe und  $\frac{1}{2}$  Glas Wein aufgelöst, aufgekocht und das Fleisch dann unter fleißigem Begießen saftig eingekocht. Nachdem das Fleisch tranchiert und angerichtet, wird die Sauce mit wenigen Tropfen „Maggis Würze“ gekräftigt, zum Fleisch gegeben und alles recht heiß serviert.

\*

**Gebeizte Hammelskeule.** Eine Hammelskeule wird ausgebeint, abgehäutet, sauber gespickt und mit Essig, in Scheiben geschnittenen Zwiebeln, gelben Rüben, Lorbeerblättern, ganzem Pfeffer, Tymian und einer in Scheiben geschnittenen, halben Citrone 24 Stunden eingebeizt, nachher gut abgetrocknet, mit reichlich Butter weich gedämpft und mit einer Rahmsauce serviert.

\*

**Russische Beefsteaks.** Vom Filet werden Scheiben geschnitten, recht dünn geklopft, ohne daß es zerrissene Stellen gibt, gesalzen und gepfeffert. Hierauf wird Speck in fingerdicke Stücke geschnitten, gewürzt und mit Petersilie bestreut, in jede Scheibe ein Stück Speck eingewickelt, gebunden und mit Butter und einer in Scheiben geschnittenen Zwiebel hart aneinander gelegt, gedämpft, die Jus mit brauner Sauce vermischt, mit Fleischartrakt gekräftigt und darüber passiert.

\*

**Schweinskotelette mit Robert-Sauce.** Für 8—10 Personen. Zeitdauer 20 Minuten. Man schneidet etwa 10—12 Kotelette aus einem nicht zu fetten Schweinscarré, und zwar so dick, daß an jedem ein Rippenknochen sitzt, den man nach Belieben entweder kürzt oder zupunkt, oder auch ganz auslösen kann. Mit der flachen Seite eines Hackmessers geklopft, werden die Kotelette mit Salz und Pfeffer bestreut, in zerlassener Butter auf raschem Feuer steif gemacht, dann in nachstehend angegebene Sauce gelegt, in der sie kurze Zeit ziehen, doch

nicht kochen dürfen. Einige in Scheiben geschnittene Zwiebeln werden in Butter gelblich geschwitzt, mit Mehl verrührt und mit Bouillon von Liebig's Fleischextrakt verkocht. Sobald die Sauce feinig geworden, streicht man sie durch ein Sieb, schärft sie mit Essig, zwei Löffel Senf, verrührt sie mit einem Stückchen Butter und gibt sie über die Kotelette, die angerichtet, mit einem Kranze gleichmäßig großer, gebratener Kartoffeln umgeben werden.

\*

**Fleischkloß.** (Hackbraten.)  $\frac{3}{4}$  Pfund Kalbfleisch,  $\frac{3}{4}$  Pfund Ochsenfleisch und  $\frac{3}{4}$  Pfund Schweinefleisch fein gehackt, 6 kleine Brötchen in Wasser eingeweicht und ausgedrückt, in Butter, Zwiebel und Petersilie gedämpft, werden mit dem feingehackten Fleisch und 3 Eiern gut verschafft, geformt und gebraten.

\*

**Gebratene Tauben.** Die Tauben werden sauber gerupft, auf Spiritus abgefengt, ausgenommen, nur wenig ausgewaschen und mit einem reinen Tuche abgerieben. Den andern Tag reibt man sie innen und außen mit Salz und Pfeffer ein, steckt jeder Taube Herz, Leber, etwas Speck, Zwiebel und Butter in den Leib, steckt die Beinchen innen hinein und kreuzt die Flügel über den Rücken. Dann gibt man in eine eiserne Kasserole Butter, legt die Tauben fest nebeneinander hinein, brät sie auf offenem Feuer an und läßt sie unter öfterem Begießen im Bratofen fertig werden. Vor dem Anrichten gibt man etwas Semmelmehl und sauren Rahm in die Sauce.

\*

**Rühreier mit Schinken.** 8 Eier nebst einer Untertasse voll in kleine Würfel geschnittenem, gekochtem Schinken werden in einer Kasserole mit einem Schneebesen geschlagen, dann mit reichlich Butter auf langsames Feuer gesetzt und so lange gerührt, bis sich ein nicht zu dünner gleichmäßiger Brei gebildet hat; nachdem man das nötige Gewürz beigefügt hat, richtet man denselben sogleich an und serviert ihn mit einigen Tropfen gutem Jus oder Fleischextrakt.

\*

**Fischklöße.** (Amerikanisch.) Uebriggebliebene, gekochte Fischreste werden sauber entgrätet und mit ebenso viel gekochten, geschälten Kartoffeln im Mörser fein gestoßen, das nötige Gewürz und einige Eigelb beigefügt und alles durch ein Drahtsieb passiert; von dieser Masse werden 5 Livre große Stücke gerollt, dieselben in heißer Butter auf beiden Seiten gelb gebacken, erhaben angerichtet und recht heiß serviert.

\*

**Forellen blau zu kochen.** Die Forellen werden nicht geschuppt, nur ausgeweidet, abgespült und auf eine flache Schüssel gelegt, mit heißem

Essig begossen und  $\frac{1}{2}$  Stunde zugedeckt hingestellt. Dann gibt man sie in kochendes Wasser mit reichlich Salz und dem Essig und läßt sie 6 Minuten kochen. Man gibt sie mit geschmolzener Butter und feingehackter Petersilie.

\*

**Sardellenpastetchen.** Von Buttermehl werden Böden ausgestochen, dieselben mit Eigelb bestrichen und auf jeden eine halbe gereinigte Sardelle aufgerollt, in die Mitte ein wenig Sardellenbutter gelegt, dann ein gleich großer Deckel von Buttermehl darauf gedrückt, nochmals mit Ei bestrichen, im heißen Ofen gebacken und warm serviert.

\*

**Markknöpflein.** Man nimmt  $\frac{1}{4}$  Pfund Mark, legt es in frisches Wasser, drückt das Blut heraus und stößt es im Mörser mit 2 Milchbrötchen, schlägt 2 Eier darein, verarbeitet es gut mit Salz und Muskatnuß, formt Kügelchen daraus und kocht sie kurz vor dem Anrichten in der Fleischbrühe.

\*

**Bratheringe zu machen.** Hierzu nimmt man schöne gesalzene Heringe und legt dieselben drei Tage, bevor man Gebrauch davon machen will, in Wasser. Das Wasser wird täglich zweimal abgeschüttet und erneuert. Die nun so entsalzenen Heringe werden jetzt in Butter oder auch Del gebacken, wodurch man eine delikate und billige Fischspeise erhält.

\*

**Heringskartoffeln.** Die gargekochten Kartoffeln werden geschält und in Scheiben geschnitten. Unterdessen dämpft man Zwiebel in Butter, gibt etwas Mehl, dann Wasser, Salz, Pfeffer, wenig Essig daran, wenn es kocht die feingehackten Heringe und zuletzt die Kartoffeln. Sind sie gehörig durchgekocht, so gibt man etwas Rahm daran.

\*

**Verrührte Kartoffeln.** Große Kartoffeln werden gewaschen, geschält, in Wasser gelegt — bis zum Gebrauch, dann in Scheiben geschnitten und in siedendem Salzwasser rasch weich gekocht, das Wasser abgeschüttet, die Kartoffeln verrührt oder zerstampft und zugedeckt vom Feuer gestellt. Indessen wird eine bräunliche, kräftige Sauce bereitet, diese den Kartoffeln beigegeben und alles mit wenig Fleischbrühe aufgekocht. Einige Tropfen „Maggis Würze“ — beim Anrichten zugeben — machen das Gericht noch schmackhafter.

\*

**Risotto.** 20 Minuten vor dem Anrichten in 75 Gramm Rindermark und 75 Gramm frischer Butter, 2 mit 8 Nelken besteckte Zwiebeln braun anlaufen lassen, 400 Gramm verlesenen, in einem reinen Tuch abgeriebenen, nicht gewaschenen Reis dazu. Wenn der Reis das Fett

eingezogen hat,  $\frac{1}{2}$  Liter heiße Fleischbrue angegossen, offen, auf jäher Hitze eindmpfen lassen, danach 1 Liter heiße Brue nach und nach zugegossen, die Zwiebeln entfernt, 70 Gramm geriebenen Parmesankäse zugemischt, nach Belieben auch gebratene Geflgelreste oder Stückchen von gedünsteter Kalbsleber. Heiß aufgetragen und geriebenen Parmesankäse und heiße Fleischbrue besonders dazu. In Italien wird der Risotto mit 1 Messerspitze Safran gelb gefärbt.

\*

**Stangenspargel mit holländischer Sauce.** Etwa 2 Pfund Spargel werden gepuzt und in siedendem Salzwasser mit ein wenig Butter weich gekocht, darauf auf einer Schüssel bei Seite gestellt. Sodann rhrt man  $\frac{1}{4}$  Pfund Butter zu Schaum, fügt einen Eßlöffel Weizenmehl, zwei Kaffeelöffel Weinessig und ein Eidotter hinzu, gießt nach und nach  $\frac{1}{4}$  Liter Fleischbrue oder auch Spargelwasser an, rührt die Sauce über gelindem Feuer bis fast zum Kochen ab und richtet sie nun über dem auf die Schüssel gelegten Spargel an.

\*

**Der frischgestochene Spargel** darf niemals ins Wasser gelegt werden, weil er dadurch alle Kraft und jeden Nährwert verliert. Viele Händler lassen ihn oft längere Zeit bis zum Markttag im Wasser liegen, weil er dadurch weiß und frisch bleibt, sogar an Gewicht zunehmen soll. Allein das Wasser zieht ihn aus, und jede Hausfrau weiß, daß man überhaupt alle zarten Gemüse nicht länger im Wasser liegen lassen darf, als zum Waschen unbedingt notwendig ist. Man verwahre ihn im Keller oder überhaupt an einem kühlen Orte zugedeckt.

\*

**Westfälischer Kartoffelpannkuchen.** Man reibt rohe, geschälte Kartoffeln, schüttet etwas Wasser darauf und thut es zum Ablausen auf ein Sieb oder in ein Tuch, dann gibt man in einer Schüssel einige Eier, saure Rahm und etwas Salz hinein und bckt von dem Teige in reichlich Butter kleine flache Kuchen, etwa so groß wie Beefsteaks, recht fro. Werden gleich verspeist.

\*

**Große Kartoffelklöße.** Die Kartoffeln werden am Tage vorher mit der Haut gekocht, abgeschält und gerieben. Zu 3 Teilen Kartoffeln, 1 Teil geriebenes Weißbrot; die in kleine Würfel geschnittenen Krusten brät man in Butter und nimmt zu einem Suppenteller voll 2 Eier und 60 Gr. Butter. Die Butter wird mit Eidottern und Muskat eine Weile gerührt, das übrige dazu und der Schaum der Eier. Hiervon werden handdicke Klöße aufgerollt, mit Mehl bestreut und in kochendem Salzwasser  $\frac{1}{4}$  Stunde gekocht. Man gibt braune Butter dazu.

**Um durch den Gebrauch verdorbene oder widrig riechende Federn** wieder herzustellen, thut man dieselben in einen leinenen Beutel, kocht sie eine Stunde lang oder gibt sie in Seifenwasser unter öfterem Herausnehmen, Drücken und Drehen und schüttet sie, wenn alle Seife aus denselben entfernt ist, auf einen trockenen Boden und trocknet sie durch häufiges Umwenden. Sie schwellen hierbei hoch auf und werden wieder schön. Die damit gestopften Betten legt man vorsichtshalber noch oft in die Sonne, um die etwa noch den Federn anhängende Feuchtigkeit zu entfernen. Federn, die zu frisch in die Betten geleert und darin klumprig geworden sind, hat man nur nötig, in einem großen Kessel über Kohlenfeuer unter fleißigem Umrühren vorsichtig zu erwärmen.

\*

**Alten Parkettböden** ihre ursprüngliche Farbe wiederzugeben. Man kocht gleiche Teile, etwa ein Pfund calcinierte Soda und gelöschten Kalk mit 8 Liter Wasser eine halbe Stunde in einem eisernen Topfe unter Umrühren, gießt die erhaltene Lauge ab und bestreicht damit mittelst eines an einem alten Schrubber oder dergleichen befestigten Luches den Fußboden. Hierdurch wird das auf dem Boden befindliche alte Wachs verseift und erweicht. Nach einiger Zeit reibt man den Boden mit einer harten Bürste, feinem Sand und viel Wasser ab, um Wachs und Unreinigkeiten zu entfernen. Alsdann bestreicht man das Parkett mit sehr verdünnter Schwefelsäure, spült mit etwas Wasser nach, läßt gut trocknen und wickst nun von neuem.

\*

**Sauerwerden der Milch.** Durch dasselbe wird die Rahmbildung sehr beeinträchtigt, denn in saurer Milch können die Fettkügelchen nicht mehr in die Höhe steigen. Da dieser Fehler meistens nur im Sommer und dort auftritt, wo die Kühe in dumpfen, unreinen Stallungen gehalten werden, also zu einer Zeit und in solcher Umgebung, wo sich die Säurebakterien am besten entwickeln können, so liegen die Mittel zur Verhinderung dieses Fehlers klar auf der Hand. Sie heißen: Reinlichkeit und im Sommer sofortiges Einstellen der Milch in Eiswasser.

\*

**Um schnell ohne Flaschner eine Kanne, die rinnt, dicht zu machen,** verstreiche man das Loch mit Baumwachs und klebe auch noch etwas Papier darauf. Eine so geflickte Gießkanne hält Monate lang. Nur heißes Wasser darf nicht hineinkommen, weil sonst das Baumwachs sich auflöst.

\*