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

Band: 8 (1901)

Heft: 7

Heft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 05.07.2025

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

Hauswirtschaftlicher Ratgeber

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

Herausgegeben unter Mitwirkung tüchtiger Mitarbeiter von Frau E. Coradi-Stahl in Zürich.

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2.—, halbjährlich Fr. 1.—. Abonnements nehmen die Expedition, Bäckerstraße 58, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen. — Insertionspreis: Die einspaltige Petitzeile 25 Cts., bei Wiederholungen Rabatt.

Nr. 7. VIII. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 22 Nummern. | **Zürich,** 6. April 1901.

Des Frühlings Kommen.

Die Frühlingsstürme brausen,
Daß es im Walde kracht! —
Mag's wettern und mag's sausen,
Der Lenz ist schon erwacht.

Wie grimm er sich geberdet,
Der winterliche Held,
Sein Dasein ist gefährdet,
Gar bald räumt er das Feld.

Doch seine ganze Tücke
Zeigt er zum Schluß noch mal;
Er weicht nicht gern zurücke,
Noch liegt die Erde kahl.

Doch bald die Sonne sieget,
Sie sprengt den Wolkenflor.
Vom warmen Strahl gewieget,
Blickt schon der Lenz hervor.

Schon neu geboren, sehen
Wir zartes, frisches Grün. —
Und milde Lüfte wehen —
Schneeglöckchen schön erblüh'n.

Die Vöglein jubilieren
Nun bald aus voller Brust,
Das laute Musizieren
Erhöht des Menschen Lust.

Sie lachen und sie scherzen,
Als wenn's nie Winter wär';
So ganz bethört die Herzen
Die wundervollste Mär! —

Ludwig Feismann.

Es muß doch kommen!

Dem Leben nacherzählt von Elvira Pidall.

(Nachdruck verboten.)

Ein armer Taglöhner, der sich und seine Familie nur kümmerlich zu ernähren vermochte, wohnte in einem alten, mit Schindeln gedeckten Hüttchen. Trotz der Armut, die bei ihm als täglicher Gast zu Tische saß, war er stets heiter und zufrieden und vertröstete die Seinen immer auf kommende bessere Zeiten. „Einmal kommt das Glück für einen jeden Menschen", behauptete er, „aber viele verstehen es nicht, dasselbe im geeigneten Momente beim Schopfe zu ergreifen, andere dagegen wissen das ihnen beschiedene Gut gar nicht zu schätzen und fühlen sich aus diesem Grunde allzeit unglücklich.

Jahre kamen und gingen, aber keines wollte Vater Hilber das erträumte Glück bringen, doch unverdrossen wartete der Gute und als ihm eines Tages durch Erbschaft ein Stück Wiesenland und zwei Ziegen zufielen, da lächelte er still und gar geheimnisvoll vor sich hin, — nun mußte es besser werden!

Die wackern Ziegen lieferten prächtige Milch und diese war für die hungrigen Mäuler seiner vier Kinder eine recht angenehme Zugabe zum kärglichen Mahle. Mutter Hilber mußte sich im Sommer tüchtig plagen mit Grasrupfen im großen Gemeindewalde, damit die Tiere auch genug Futter zur Winterszeit hätten, aber später, wenn erst alles seinen guten Gang genommen haben würde, dann kamen für die brave Hausfrau auch bessere Tage.

Fünfzehn Jahre war Vater Hilber nun schon Besitzer von der Wiese und den Ziegen, die letztern hatte er schon zu verschiedenen Malen gewechselt, aber ein anderes glückliches Ereignis konnte er noch immer nicht verzeichnen. Allerdings hatte er es jetzt leichter, die Kinder waren er-

wachsen und konnten sich ihr Brot selbst verdienen, aber die eigenen Kräfte nahmen zusehends ab und dies erfüllte Vater Hilber mit leiser Angst und mit einem gewissen Grauen sah er dem nahenden Alter entgegen. Wenn seine jetzt schon ziemlich steifen Beine ihm erst den Dienst versagten und und seine rührigen Arme schlaffer und müder wurden, was dann? Erspartes besaß er nicht, wie emsig er auch all die Jahre gearbeitet hatte, sein Verdienst und der der guten Mutter war im Haushalte aufgegangen und oft zermarterte er seinen armen Kopf, um einen Erwerbszweig zu finden, der an seine Kräfte keine allzugroßen Ansprüche stellen würde und doch die Mittel zu einem annehmbaren Fortkommen bot. Wie trübe auch die Zukunft vor ihm lag, so verzagte er doch nie ganz, denn der alte Gott lebte noch und in einer Herzensfalte verborgen, schlummerte zudem noch immer die Hoffnung auf ein nahes Glück.

Es war Sonntag Abend, der Taglöhner saß allein in dem ärmlichen Stübchen seines morschen Häuschens, auf seinen Knieen lag ein großgedrucktes Gebetbuch und auf seiner Nase tronte eine Hornbrille, die er ab und zu bedächtig hin- und herschob. Als er zufälligerweise durch das geöffnete Fenster schaute, sah er den stolzen Ammann direkt auf sein Häuschen zukommen. Was der hier suchen mochte? Ohne anzuklopfen, überschritt derselbe die Schwelle der Armut, nahm einen Stuhl und ließ sich breitspurig auf demselben nieder. Mit Staunen und Neugier blickte Hilber auf den Gast und wartete mit ruhiger Gelassenheit auf dessen Anrede.

„Ein Geschäft führt mich zu Euch, Hilber", begann dieser alsbald, „ein Geschäft, das Euch nur Vorteil bringt. Ich werde meinen Gütergewerb noch vergrößern und muß mir deshalb einen neuen Futterstadel bauen. Nun sind meine Felder aber alle, wie Ihr wohl wißt, von erster Güte und darum wäre es wirklich schade, wollte ich eines davon als Baugrund verwenden. Ich würde es deshalb vorziehen, Eure magere Wiese zu diesem Zwecke zu gebrauchen und als Entgelt dafür trete ich Euch meinen Anger ab, der direkt an Euer Häuschen grenzt; er ist zwar ein bischen kleiner, aber er kann drei Mal im Jahre gemäht werden und im Spätherbste könnt Ihr ihn zudem als Weideplatz für die Ziegen benützen. Wie gefällt Euch dieser Tausch, Hilber?"

Ein breites Lächeln lag auf dem Gesichte des Sprechers, der Taglöhner aber schaute mit offenem Munde nach ihm, er machte eine rasche Bewegung und klatschend fiel das Gebetbuch zu Boden, die Brille folgte diesem Beispiele und deren Gläser sprangen in Scherben. Erschrocken blickte Hilber auf die kleinen Splitter und ein unheimliches Angstgefühl legte sich auf seine Brust, was ihm eben noch als Glück erschienen, nahm in seinen Augen plötzlich eine drohende Gestalt an. Er war ziemlich abergläubisch und diese Scherben weissagten ihm nichts Gutes, darum sagte er, er wolle mit diesem Tauschhandel noch acht Tage zuwarten, bis dahin würde er dann wohl einen Entscheid fassen können.

Aergerlich über diese Verzögerung entgegnete der Ammann: „Macht, was Ihr wollt, aber vergeßt nicht, daß es noch genug Besitzer solch schlechter Grundstücke hat, die sich das Anerbieten sicher nicht zwei Mal machen lassen und Ihr habt dann das Nachsehen."

Nochmals durchzuckte den Taglöhner der Gedanke, den für ihn so günstig liegenden Handel abzuschließen, aber da sah er die Scherben der guten, alten Brille, die schon sein seliger Vater getragen hatte und er wiederholte seine frühere Erklärung.

Wütend erhob sich der Ammann und sagte spöttisch: „Wenn Ihr's immer so macht, da könnt Ihr freilich noch lange auf das Glück warten." Sprach's und polternd fiel die Türe hinter ihm in's Schloß.

Kopfschüttelnd blickte der Zurückgebliebene dem Gemeindeoberhaupt nach, er konnte nicht recht klug werden, warum der knauserige Ammann so sehr auf Verwirklichung dieses für ihn gar nicht vorteilhaften Handels erpicht war. Ein gewisses Mißtrauen an dessen ehrlichen Absichten drängte sich ihm auf, er konnte sich darüber keine Rechenschaft ablegen, aber es war nun einmal da und er war jetzt wirklich froh, daß er sich Bedenkzeit ausbedungen hatte.

Am Donnerstag nach diesem Vorfalle meldete sich ein fremder Herr in dem Häuschen und erkundigte sich nach dem Kaufpreise der nicht gerade ertragsreichen Wiese. Hilber gestand, daß dieselbe bereits im Handel sei und nun bot der Fremde eine Summe, um welche man bequem Ammanns Anger hätte kaufen können, aber trotzdem wollte der bereits stutzig gewordene Mann noch keine bindende Erklärung abgeben und erbat sich auch diesmal Bedenkzeit.

Als sich nach Verlauf von zwei weitern Tagen abermals ein Käufer auf der Bildfläche zeigte, der 100 Fr. mehr als der vorhergehende zu zahlen versprach, da beschloß der auch nicht gerade auf den Kopf gefallene Taglöhner der Sache auf den Grund zu gehen. Daß der Ammann von dem Stand der Dinge Kenntnis hatte, war klar, aber nach der Erfahrung vom Sonntag war derselbe nicht gewillt, reinen Wein einzuschenken und er beschloß deshalb, beim Pfarrer Auskunft zu erbitten. Dieser konnte ihm dann auch mitteilen, daß eine Bahngesellschaft beabsichtige, durch diese Gegend eine Eisenbahnlinie zu erbauen und darum war die unbedeutende Wiese vielen plötzlich begehrenswert erschienen. Der besorgte Geistliche versprach seinem Pfarrkinde seine Verwendung an maßgebender Stelle, damit nicht andere den Profit in den Sack stecken könnten. Fortuna erkor sich den so lange als Stiefkind behandelten Taglöhner mit einem Male zu ihrem Liebling, denn auf dessen Grundstück lief zum Teil das Bahngeleise, es sollte auch als Bauplatz für den neu zu errichtenden

Bahnhof dienen und Hilber erhielt deshalb eine hübsche Entschädigungssumme.

Mit welch frohem Herzen konnte jetzt der Glückliche in die Zukunft blicken, nun ließ sich sein längst gehegter Herzenswunsch verwirklichen, er konnte sich eine selbständige Existenz gründen. Das Notwendigste am Häuschen wurde renoviert, die große Stube im Erdgeschoße in ein Verkaufslokal umgewandelt und hier standen die wackern Eheleute nun Tag um Tag am Ladentische und verkauften Spezereien nebst andern nützlichen Gegenständen. Das Geschäft ging auch bald recht gut und die Leutchen erfreuten sich eines täglich wachsenden Zuspruches, denn die Ware war preiswürdig und dann verkehrte jetzt jedermann gerne mit dem frühern Taglöhner. Die Bessersituirten betrachteten ihn nun als ihresgleichen. Wie angenehm wußte Hilber zu unterhalten und wie tröstlich war seine an ihm zur Wahrheit gewordene Versicherung, daß jedem Menschen einmal das Glück blühe. Mancher mutlose und verzagte Nachbar verließ mit neuen Hoffnungen das schindelgedeckte Häuschen und dachte mit heiterm Lächeln an Vater Hilbers Versicherung: „Einmal kommt das Glück und kommt es auch spät, so ist es doch immer das Glück und verdient freundliche Aufnahme."

Obst- und Gemüsebaukurs für Frauen und Töchter

am Plantahof.

(Landwirtschaftliche Schule des Kantons Graubünden.)

Ostern, das hehre Auferstehungsfest, legt mancher Mutter die Sorge nahe, was nun der der Schule Schule entwachsenen Tochter zu bieten sei. Aus einer doch meist recht ermüdenden Arbeitsperiode, in der dem Kopf recht viel zugemutet worden, gleich wieder in's Lehrzimmer, etwa einer Fremdsprache wegen, ist kaum ratsam. Ist es doch eine bewährte Erfahrung, daß im Wechsel nicht nur der Reiz des Lebens, sondern auch eine Erfrischung der ermüdeten Kräfte liegt. Da bietet sich dies Jahr unsern Töchtern zum ersten Mal Gelegenheit, sich auf anderem Gebiete gründliche Kenntnisse anzueignen. Auf Gesuch der Sektion Chur des Schweiz. Gemeinnützigen Frauenvereins findet von Ende April bis Ende Juli in der landwirtschaftlichen Schule Plantahof bei Landquart, ein Obst- und Gartenbaukurs für Frauen und Töchter statt, bei dem bei rechtzeitiger Anmeldung jedenfalls auch Angehörige anderer Kantone Aufnahme finden. Lage, Einrichtungen, Sammlungen und Lehrkräfte, alles verheißt einen genußreichen Aufenthalt für solche, deren Freude an der Natur groß genug ist, um ihrem Werden und Wirken näher treten zu wollen durch ernste Lehre, durch rechtes Arbeiten in ihr, die so reichlich lohnt nicht nur an herrlichen Früchten und Gewächsen aller Art, sondern ebenso an gesundem Glücksempfinden, an frisch pulsirendem Leben. Daß dabei realer Nutzen für's tägliche Leben erzielt werden soll, darüber gibt nachstehender Prospekt volle Gewähr.

Programm.

Tägliche Arbeitszeit: 3 Stunden Theorie und 4 Stunden praktische Arbeiten.

I. Theoretischer Teil.

	Stunden
1. Gemüsebau (unter Benützung eines Leitfadens)	25
2. Obstbau	25
3. Beerenobstkultur	15
4. Samenbau	8
5. Blumenzucht	15
6. Obst- und Gemüsehandel	10
7. Obst- und Gemüseverwertung	10
8. Boden- und Düngerlehre	20
9. Schädlinge des Obst- und Gemüsebaues	15
10. Pflanzenkunde	15
11. Buchführung und Korrespondenz	25

II. Praktischer Teil.

Einführung in allen Arbeiten im Gemüsegarten, wie Eingraben, Düngen, Säen, Pikieren, Pflanzen, Hacken, Häufeln, Bewässern, Ernten, Verpacken u. s. w. Dann Schnitt, Behandlung und Veredeln der Obstbäume. Die Kultur der Beerensträucher. Die wichtigsten Arbeiten in der Blumenzucht und Pflege, wie sie bei der Zimmergärtnerei und im Hausgarten vorkommen. Binderei. Das Konservieren von Gemüse und Obst. Ernten, Verpacken und Spedition von Gemüse und Obst. Vertilgen von Schädlingen. Exkursionen. Eventuell auch praktische Anleitung im Buttern, Hauskäsen und Brotbacken.

Möchten sich auch in den Kreisen unserer Leserinnen einige Lernbegierige finden.

Die englische Krankheit.

Das unter diesem Namen bekannte Leiden des Kindesalters, von den Aerzten „Rhachitis" genannt, wird gewöhnlich erst entdeckt, wenn es schon ziemlich weit vorgeschritten ist, nämlich erst im zweiten oder dritten Lebensjahre. Man wird meist erst dadurch auf das Leiden aufmerksam gemacht, daß die Kinder, die schon zu laufen angefangen hatten, dieses wieder verlernen oder nur an der Hand geleitet in einem schwerfälligen und watschelnden Gange sich fortbewegen können. Oft auch sind sie überhaupt niemals im Stande gewesen, zu gehen und allein auf den Füßen zu stehen. Sieht man solche Kinder dann näher an, so fällt sofort der verhältnismäßig große Kopf auf, der von Laien häufig für einen sogenannten Wasserkopf gehalten wird. Bei diesem ist aber allemal die geistige Entwicklung zurückgeblieben, bei der Rhachitis jedoch nicht, im Gegenteil, hier ist die Geistesthätigkeit

oft eine sehr rege. Außer dem großen Kopf bemerkt man noch gewisse Veränderungen am Brustkorb. Die Schlüsselbeine sind stärker gekrümmt und oft völlig geknickt. Ferner findet man vorne rechts und links auf den Rippen, von oben nach unten verlaufend, je eine Reihe knotiger Auftreibungen, die man den „rhachitischen Rosenkranz" nennt und die besonders bei mageren Kindern deutlich hervortreten. Weiter sind die Seitenflächen des Brustkorbes stark eingedrückt, wodurch das Brustbein nach vorne gedrängt ist, was man die „rhachitische Hühnerbrust" nennt. Infolge dieser Gestaltung des Brustkorbes leiden derartige Kinder auch an Atembeschwerden. Aehnliche Verdickungen, wie an den Rippen entwickeln sich späterhin auch noch an andern Knochen, besonders an den untern Enden der Vorderarme und der Unterschenkel, so daß namentlich bei mageren Kindern die Hand und der Fuß oft durch eine tiefe Furche wie abgeschnürt erscheint. Sehr oft sind verschiedene Knochen auch ganz verkrümmt, so die Beine nach außen (Säbel- oder O-Beine) und die Wirbelsäule nach hinten oder nach der Seite (rhachitischer Buckel).

Zu diesen Knochenveränderungen, die natürlich bei den einzelnen Kindern verschieden stark sind, kommen dann noch allgemeine Krankheitserscheinungen, wie Abmagerung, Blässe der Haut, Schlaffheit der Muskeln, Anschwellungen der Hals-, Nacken- oder Achselhöhlendrüsen, stark aufgetriebener Unterleib und vermehrtes Schwitzen. Auch sonst sind rhachitische Kinder von mancherlei Nebenerkrankungen bedroht. In erster Reihe sind es Lungenentzündungen, die sehr häufig hinzutreten. Dann ferner noch der berüchtigte Stimmritzenkrampf und auch allgemeine Krämpfe. Die schlimmste Zugabe bildet aber die Lungenschwindsucht und sie ist es auch, die viele solcher Kinder in kürzester Zeit dahinrafft.

Was nun die Ursachen der Rhachitis anbetrifft, so entsteht diese vorzugsweise bei solchen Kindern, die in ungünstigen Lebensverhältnissen sich befinden, also bei unzweckmäßiger oder ungenügender Ernährung, Mangel an Reinlichkeit und Pflege, ständiges Einatmen einer verdorbenen Luft in engen, überfüllten und noch dazu oft feuchten Wohnräumen. Die Mehrzahl der rhachitischen Kinder sind sogenannte Päppelkinder, die statt der Brustnahrung künstlich genährt worden sind, namentlich auch viel Kindermehle bekommen und aus diesem Grunde häufig an Verdauungsstörungen gelitten haben. Aber auch die Kinder der besseren Stände, die in günstigen Verhältnissen leben und namentlich die vortrefflichste Brustnahrung haben, werden von der Rhachitis nicht verschont. Hier spielt dann die Erblichkeit eine Rolle, indem durch Krankheiten der Eltern der kindliche Körper geschwächt ist und dann sehr leicht der Rhachitis verfallen kann.

Wodurch sind nun aber die erwähnten Veränderungen der Knochen, die das eigentliche Wesen der Rhachitis ausmachen, bedingt? Durch einen Mangel an Kalksalzen, jenen Bestandteilen, die den Knochen ihre Härte verleihen. Diese Salze werden bei der Rhachitis den Knochen in verminderter Menge aus den Nahrungsmitteln zugeführt, wenn diese unzweckmäßig oder ungenügend sind, oder auch aus anderen, bisher noch unbekannten Gründen. Die Knochen erweichen dann stellenweise und nehmen darauf die beschriebenen Formen an.

Ein Heilmittel der Rhachitis gibt es nicht. Man ist zwar durch eine zweckmäßige Diät (Milch, Eigelb, später Fleisch), viel Aufenthalt in guter Luft, gesunde Wohnung und durch Hautpflege im Stande, die Krankheit in ihrem Fortschreiten aufzuhalten, die einmal vorhandenen Knochenveränderungen vermag man aber nicht wieder auszugleichen. Es ist daher von größter Wichtigkeit, daß der Arzt das Leiden so frühzeitig wie möglich erkennt, bevor noch die Knochen Formveränderungen erlitten haben. Dann dürfte es wohl in den allermeisten Fällen gelingen, denselben durch eine geeignete Behandlung vorzubeugen, eine Behandlung, bei der hygienisch-diätetische Maßnahmen die Hauptrolle spielen, aber auch gewisse Medikamente, so besonders der Leberthran und der Phosphor, von großem Nutzen sind.

Der Kinderarzt.

Fleischbrühe und Suppen.

(Küche und Haus.)

Eine gute, aus Fleischbrühe zubereitete Suppe gilt für eines der wichtigsten Dinge im Bereich der Kochkunst, wenn, wie bekannt ist, ja auch vielfach behauptet wird, daß die Fleischbrühe nur wenig Nährstoff enthalte. Das Rindfleisch liefert die beste Brühe und wird daher zur Bereitung derselben in weit mehr Fällen benutzt, als andere Fleischarten. Sehr wohlschmeckend und auch besonders nahrhaft ist eine Brühe aus Rindfleisch und altem Geflügel. Kalbfleischbrühe erfreut durch ihren milden Geschmack, der dadurch hervorgerufen wird, daß Kalbfleisch viel Gallertstoffe besitzt und sie ist ganz besonders schmackhaft, wenn sie mit Ei abgezogen serviert wird. Hühner- und Traubenbrühe spielen in der Krankenküche eine große Rolle. Eine alte Regel ist es, das Suppenfleisch, wenn man eine gute Suppe haben will, mit kaltem Wasser aufzusetzen; liegt es uns jedoch daran, das Fleisch als Hauptgericht aufzutragen, so muß es mit kochendem Wasser zugesetzt werden, wodurch allerdings die Suppe viel weniger gut schmecken wird. Eine vortreffliche Suppe erhält man von Rindfleisch (man rechnet auf einen Liter Suppe 500 Gr. Fleisch), Kalbfleisch (die Hälfte soviel), einigen zerhackten Rinder- und Kalbsknochen, welches man langsam auf gelindem Feuer zum Kochen bringt, den Schaum sauber abnimmt und erst nach dem Schäumen Salz und Suppenkraut hinzufügt. Die Suppe muß mindestens 3—4 Stunden kochen. Sie mit braunem Zucker dunkler zu färben, ist wohl gebräuchlich, aber es kann ebensogut unterbleiben. Für den Familientisch empfiehlt es sich, Reis, in Wasser

mit etwas Butter ausgequollen, Gerste oder Nudeln in die Suppe zu geben. Für Gesellschaften 2c. sind mehr klare Brühen beliebt oder Juliennesuppen. Dazu kann die Hausfrau sich wohl der getrockneten Juliennekräuter bedienen, doch erreicht diese Suppe nicht den Wohlgeschmack der Brühe, in die abgekochter frischer Rosenkohl, kleine Karotten, Blumenkohl, Schoten hineingegeben werden. An der Kunst, eine gute Brühe — und eine gute, schmackhafte Kartoffel auf den Tisch zu bringen, erkennt man die gute Hausfrau und die gute Köchin.

Originelles Barometer. Man füllt einen Blumentopf mit feuchtem Sand und steckt einen Tannzapfen mit der Schnittseite nach unten hinein. Ist schlechtes Wetter im Anzug, so bleibt der Tannzapfen geschlossen, wird es schön, so öffnen sich die Blättchen weit.

Blutflecken, die beim Nähen mit der Nadel leicht entstehen, lassen sich gut entfernen, sogar auf ganz hellen Stoffen. Man drückt Fließ- oder Filtrirpapier so lange auf die befeuchtete Stelle und wechselt dasselbe immer wieder, bis der Fleck verschwunden ist. Mit sauberem Fließpapier wird der Fleck dann noch trocken gerieben.

Seidenzeuge wäscht man, wenn sie ziemlich hellfarbig sind, in leichtem Theewasser, spült sie in verdünntem Branntwein, in dem etwas Zucker aufgelöst wurde und glättet sie feucht.

Ganz helle Seidenstoffe wäscht man in Kleienwasser mit etwas pulverisirtem Alaun und glättet sie dann feucht aus. Auswinden darf man Seidenstoffe nie, sondern man soll sie nach dem Abtropfen in ein großes Tuch legen und überschlagen.

Schwarzes Seidenzeug (merveilleux) reinigt man in dunklem Thee- oder Kaffeeaufguß, gut warm, spült mit lauem Wasser nach, in das etwas Spiritus, Alaun und Gummitragant gegeben wurde.

Gipsfiguren zu reinigen. Man legt diese in Wasser, sodaß es über den Gegenständen zusammengeht und wäscht sie leicht ab, indem man immer reines Wasser nachgießt. Werden sie so nicht rein genug, so bestreicht man die Figuren mit gekochter Milch (mit neuem Pinsel), läßt sie dann trocknen und überzieht sie nachher mit Wachsfarbe die man mit Terpentin verdünnt hat. Später kann man die Figuren durch bloßes Abwaschen reinigen.

Kitt für Porzellan. Man mischt wenig kaltes Wasser mit dem gleichen Gewicht Branntwein, löst darin 60 Gr. Stärke und 100 Gr. fein pulverisirte Kreide. Wenn alles gut gemischt ist, kommen 30 Gr. pulverisirter Gummi dazu. Man erhitzt die Masse und fügt zuletzt 30 Gr. Terpentin bei. Da Terpentin feuergefährlich ist, gehe man vorsichtig damit um und gebe diese Zutat erst zu der verkühlenden Masse. Dieser Kitt ist außerordentlich haltbar.

Tülle und Spitzen wickelt man zum waschen auf einen Porzellanzylinder oder Flasche und heftet schließlich ein Tuch darüber. Dies kocht man 1/2 Stunde im Seifenbade, spült nach in reinem Wasser dem etwas gummi arabicum beigegeben wurde und erst wenn sie trocken sind, wickelt man die Spitzen los.

Ein gutes Scheuermittel für Kupfer ist eine Mischung von Salz, Essig und Mehl. Wenn danach mit ganz feinem Sande nachgerieben wird, glänzt das Kupfer wie neu. H.

Das Waschen der Roßhaare. Eine Abonnentin vom Fach teilt mit, daß nach ihren Erfahrungen Roßhaar sich besser in kaltem Wasser reinigen läßt und nicht, wie im letzten „Ratgeber" gesagt wurde, in heißem. Es soll seine Elastizität sogar eher verlieren, wenn heißes Wasser dazu verwendet wird.

Koch-Rezepte.

Frühlings-Suppe. Man schneidet sehr junge Kohlrabi und kleine Karotten mit dem Gemüsemesser in zierlich geriefte Stücke und kocht sie in kräftiger Fleischbrühe weich; etwas später schüttet man auch eine Anzahl junge, in schräge Stückchen zerschnittene Bohnen, zarte grüne Erbsen, kleinzerschnittenen Spargel und kleine Blumenkohlröschen hinzu, siedet alles in der Bouillon genügend weich, legt es nebst gerösteten Semmel-Kroutons in die Schüssel und giebt noch die erforderliche Menge starker, klarer Fleischbrühe darüber auf. Auch in Salzwasser mit einem ordentlichen Stück Butter kann man die Gemüse abkochen, bevor man die Suppe darüber anrichtet, was ökonomischer ist, ihnen aber freilich nicht den angenehmen Geschmack gibt, wie das Kochen in der Bouillon.

Aal, gebacken. Hierzu wählt man einen großen, schönen Aal, häutet ihn, schneidet ihn in Stücke, bestreut dieselben mit Salz und läßt sie so eine Stunde lang liegen. Viele sieden die Aalstücke auch zuvor in kochendem Salzwasser ab und lassen sie dann auf einem Sieb ablaufen, worauf man sie in zerquirlte Eier taucht, in Mehl oder geriebenem Weißbrot umwendet und in heißer Butter rasch schön gelbbraun bäckt. Man serviert dieses Gericht mit Zitronenscheiben oder einem grünen Salat, auch kann man eine Rémouladensauce dazu geben.

Schaffleisch mit pikanter Sauce. Dazu paßt am besten das Vorderteil des jungen Tieres, welches in ansehnliche Stücke zerlegt wird, die in leicht gesalzenem Wasser 8 10 Minuten überwallen müssen. Herausgenommen, müssen die Fleischteile auskühlen, während die Brühe durch ein Sieb gegossen wird. Ein gutes Stück Butter wird dann mit 2—3 Löffeln Mehl in einer Kasserolle geröstet, dazu von der Brühe gegeben, sowie eine geschnittene Zwiebel und etwas Suppenkraut. Nach und nach mehr von der Brühe zugießend, verkocht man dies alles zu einer dicklichen Sauce und legt die Fleischstücke hinein, um sie vollends weich werden zu lassen. Nachdem die Sauce durch ein Sieb gerührt ist, wird sie nach Salz und Pfeffer abgeschmeckt, der Saft einer Zitrone daran gegeben und heiß über das Fleisch gegossen. Sehr passend als Beilage hierzu ist ein guter, mit Fleischbrühe ausgequollener, mit geriebenem Parmesankäse gewürzter Reis, doch kann man auch Blumenkohl dazu

reichen, der aber nur in Salzwasser einfach abgekocht, dann reichlich mit brauner Butter, in der ein Eßlöffel geriebener Semmel geröstet wurde, übergossen wird. Die Beilage von jungem Spargel macht dieses Gericht sehr fein.

Hartgesottene Eier, wie sie der Ostertag in ganz besonderer Fülle liefert, lassen sich auf folgende Weise zu angenehmer Zuspeise bereiten: Man dressiert sie noch heiß auf eine Serviette und serviert sie mit Sardellenbutter, oder man schneidet das untere Ende ab, damit sie auf der Platte stehen können, und umgiebt sie mit einer Mayonnaise. Harten Eiern, die horizontal durchgeschnitten werden, nimmt man das Gelbe heraus und legt die beiden weißen Hälften in Salzwasser oder in eine Marinade von Essig, Oel, Salz und Pfeffer. Unterdessen zerdrückt man das Gelbe ganz fein, vermischt es mit feingewiegten Sardellen, Petersilie oder (auch feine Geflügelresten sind verwendbar) Salz, Pfeffer und Oel und füllt die Masse wieder in die Höhlung. Zu kaltem Fleisch eine sehr beliebte Zuspeise.

Zur Verzierung von Fleisch und Fischplatten teilt man hart gesottene Eier ebenfalls in zwei Hälften, nimmt das Gelbe heraus und füllt die Höhlung mit allen möglichen Salaten. Dann werden die halben Eier zierlich um das Fleisch gelegt.

Mayonnaise-Sauce, gewöhnliche. Zwei hartgekochte und ein rohes Eidotter vermischt man mit einer Prise Salz, ebensoviel weißem Pfeffer und einem Theelöffel feinem Senf, fügt tropfenweise nach und nach unter gleichmäßigem Umrühren 1/8 Liter des besten Salatöls und halb so viel feinen Weinessig oder Estragon-Essig hinzu und vermischt alles so gut, daß man eine zarte, crêmeartige Sauce erhält, bei der das Oel nicht an die Oberfläche dringen darf. Hierauf kommen noch zwei Eßlöffel weiße Coulis oder Aspic, ein Löffel fetter, süßer Rahm, der Saft einer halben Zitrone und eine gestoßene Chalotte dazu, welche in kleinen Quantitäten untergerührt werden. — Zuweilen rührt man auch 70—80 Gr. sehr frische Butter zu Schaum, mischt abwechselnd einen Löffel Provenceröl und einen Löffel Weinessig bei, bis man von jedem vier Löffel voll verbraucht hat, thut zuletzt zwei hartgekochte, mit ein wenig Essig glatt verrührte Eidotter und zwei Messerspitzen feingestoßenen weißen Pfeffer, sowie, falls es nötig wäre, noch etwas Salz hinzu und verwendet die Sauce wie alle andern Mayonnaisen zum Ueberziehen von kaltem, zerlegtem Geflügel oder Fisch. Die Mayonnaisen werden mit kleinen Krebsen oder Garneelen, mixed pickles, Aspicwürfeln und dergleichen garniert.

Spinat à la crême. Der Spinat wird gelesen, gewaschen, in siedendem Salzwasser einigemal überkocht, abgegossen, mit frischem Wasser gekühlt und gut abgetropft. Hierauf reibt man ihn durch ein Haarsieb, bereitet eine helle Mehlschwitze, thut den Spinat hinzu, läßt ihn unter beständigem Umrühren über dem Feuer heiß werden und gießt nach und nach etwas heißen Rahm an, wobei man das Gemüse, welches dicklich, aber nicht flüssig werden darf, mit ein wenig Salz, weißem Pfeffer und Muskatnuß würzt und dicht vor dem Aufgeben mit einem Eidotter legiert. Man garniert den auf diese Art bereiteten Spinat mit gerösteten Semmel-Croutons oder mit zierlichen Scheiben von rohem oder gekochtem Schinken, Koteletten, Zunge oder Cervelatwurst, niemals mit Eiern, wie man sonst so gern beim Spinat zu thun pflegt, weil sonst das Gericht zu weichlich wird.

Orangen-Auflauf. In 3/4 Liter Milch oder Rahm kocht man zehn Minuten lang die feinabgeschälte Schale von zwei Orangen, seiht die Milch durch und stellt sie kalt, dann rührt man sie mit 200 Gr. Mehl und 200 Gr. Zucker ab und kocht diesen Brei nebst 100 Gr. Butter unter fortwährendem Rühren so lange, bis er sich vom Kasserol ablöst. Wenn derselbe erkaltet ist, werden zwölf Eidotter, der Saft der zwei Orangen und der Schnee der zwölf Eiweiß dazu gemengt, man füllt die Masse in eine butterbestrichene Form, bäckt sie drei Viertelstunden lang und serviert den Auflauf mit Zucker bestreut.

Makronentorte. Den Boden einer Springform belegt man einen Centimeter dick mit Blätter- oder Mürbeteig und backt denselben. Unter sechs zu Schnee geschlagenen Eiweiß mischt man 200 Gr. Zucker und 250 Gr. fein geriebene Mandeln oder Haselnüsse, streicht dies auf das Tortenblatt, backt bei ganz gelinder Hitze und bestreicht mit einem Guß von 160 Gr. Puderzucker und 2 Eiweiß, welches man 15 Minuten zusammen abgerührt hat. Der Guß darf aber nur noch trocknen.

Karlsbader Hörnchen. Man macht aus 120 Gr. gewiegten Mandeln mit 200 Gr. Butter, 250 Gr. Mehl, Vanille und Salz einen Teig. Man verarbeitet ihn gut, rollt eine Wurst davon, schneidet nicht zu dicke Scheiben ab, die man zu Hörnchen formt. Nun bäckt man diese in schwimmender Butter zur Hälfte, wendet sie heiß in Vanillezucker um und bäckt sie dann fertig.

Orangen einzumachen. Man wählt hierzu recht feinschalige, feste Orangen, wiegt ebensoviel Zucker ab, als ihr Gewicht beträgt, und schneidet sie auf einem Brett samt der äußeren Schale in fingerdicke Scheiben, entfernt die Kerne, thut sie mit dem etwa ausgelaufenen Saft zu dem Zucker, den man mit 1/2 Liter Wasser geläutert, und läßt sie so lange kochen, bis die Schale weich ist. Dann nimmt man die Scheiben vorsichtig heraus, legt sie nach dem Erkalten in die Gläser, kocht den Zucker zu Sirupdicke ein und gießt ihn, wenn er ausgekühlt ist, auf die Früchte; nach zwei Tagen kann man ihn nochmals abgießen und aufkochen lassen. Ein anderes Verfahren besteht darin, die Früchte mit einer Nadel öfters einzustechen, vier Tage in täglich gewechseltes Wasser zu legen, dann in Wasser weich zu kochen, in Scheiben zu zerschneiden und diese einige Minuten mit dem Zuckersirup aufsieden zu lassen, hierauf in die Gläser zu thun und den Saft darüber zu gießen, der noch dreimal von neuem aufgekocht werden muß.

Gesundheitspflege.

Bei **Katarrh und Heiserkeit** ꝛc. sind Umschläge, resp. Einwicklungen für Brust und Hals, die man mit einem in warmer ungekochter Milch getauchten Tuche vornimmt, sehr zu empfehlen. Der Erfolg ist in den meisten Fällen ein günstiger. B. H.

Sommersprossen vertreibt man, indem man 10 Gr. Salmiak mit 25 Gr. Eau de Cologne in 1 Liter destillirtem Wasser auflöst und mit dieser Mischung das Gesicht zwei bis drei Mal täglich wäscht.

Enthaarungsmittel. Um Haare von solchen Hautstellen zu entfernen, wo man dieselben nicht gerne wachsen sieht, empfiehlt Dr. Butte jodirtes Collodium mit einem geringen Terpentin- und Rizinusölzusatz. Dasselbe wird an drei bis vier hintereinanderfolgenden Tagen dick aufgestrichen, so daß eine lederartige Schicht auf der zu enthaarenden Stelle entsteht. Beim Abziehen der Collodiumhaut am vierten bis fünften Tage, findet man an derselben die zu entfernenden Haare. Zur Beseitigung der zurückbleibenden Hautreizungs-Erscheinungen wird etwas Lanolinsalbe aufgestrichen.

Schlaflosigkeit. Häufig wird durch krankhafte nervöse Erregung, Schmerz, geistige Ueberanstrengung, übermäßigen Genuß von starkem Thee

u. s. w. Schlaflosigkeit hervorgerufen. Das Uebel ist oft nur schwer zu beseitigen, meist durch Hebung der Ursachen. Die Anwendung narkotischer Mittel sollte nicht geschehen. Dagegen gibt es ein harmloses Heilmittel, das fast regelmäßig Erfolg hat, wenig bekannt ist und von dessen Güte man sich leicht überzeugen kann. Man nehme einfach ein feuchtes Handtuch und lege es in den Nacken. Gegen Schlaflosigkeit bei nervösen Leuten, die an kalten Füßen leiden bei heißem Kopf, gibt es kein besseres Mittel, als abends vor dem Schlafengehen die Glieder, besonders die Füße, mit einer Bürste oder mit einem ausgewundenen Handtuch tüchtig abzureiben. Hierdurch wird das Blut besser in Umlauf gesetzt und es tritt Müdigkeit ein.

Krankenpflege.

Der Honig als Heilmittel. Gegen Eitergeschwulste und Brandwunden wird von fachkundiger Seite Honig als ebenso einfaches als wirksames Mittel empfohlen. Legt man ein mit Honig bestrichenes Leinwandläppchen auf ein Geschwür, so läßt die Eiterung bald nach und die Wunde heilt in kurzer Zeit. Mit einigen Tropfen Arnica verrührtes Honigwasser erweist sich zur Auswaschung der Wunden heilsam und wohlthuend zugleich. Bei Brandwunden lege man ein Gemenge von Honig und Roggenmehl auf, um die Eiterung zu fördern und der Materie Abfluß zu verschaffen. Hält man die Brandstelle sofort in Honig, so hört der Schmerz auf und etwaige Blasenbildung wird unterdrückt. Insbesondere für Brandwunden im Gesicht ist die Anwendung des Honigs zweckmäßiger und gefahrloser, als irgend ein anderes Mittel.

Auch bei Lungenkatarrh hat sich Honig schon sehr oft als Heilmittel bewährt. In 1/4-Literglas gibt man 3 Eßlöffel hellen Schleuderhonig, fügt 40 Tropfen Zitronensäure bei und füllt das Glas mit abgekochtem heißem Wasser. Von dieser Limonade morgens, mittags und abends je ein Glas getrunken, vertreibt den heftigsten Katarrh und Husten in kurzer Zeit. Es sollte aber nur reiner Bienenschleuderhonig verwendet werden.

Blumenkultur und Gartenbau.

Arbeitskalender für den Monat April.

Im Gemüsegarten ist der April der eigentliche Säe- und Pflanzmonat. Frühe, mittelfrühe und späte Erbsen, Kohlarten, Kopfsalat und Sommerendivien, verschiedene Küchenkräuter, Sommerrettige, Spinat, Mangold, Runkeln, Körbel, Artischoken 2c. werden gesät. Ende April können an warmen geschützten Orten Buschbohnen gelegt werden. Frühe und mittelfrühe Kartoffeln, ferner alle überwinterten Kohlarten, Kopfsalat, Meerrettig werden gepflanzt. Die bepflanzten Beete müssen locker und unkrautfrei gehalten werden. Die Frühbeete sollen immer reichlich gelüftet, begossen und wenn nötig auch beschattet werden. Bei der Behandlung der Treibgurken ist zu bemerken, daß die jungen Pflanzen über dem dritten Blatte gestutzt werden, um Seitenranken zu erhalten. Im Blumengarten werden die Beete und Gruppen eingeteilt und zur Bepflanzung hergerichtet. Nicht angetriebene Georginenknollen, Gladiolen, Ferrarien 2c., auch in Töpfen überwinterte Nelken müssen gepflanzt, und einjährige Sommergewächse, die einer Vorkultur nicht bedürfen, wie Centaurea, Delphinium, Reseda, Portulak, 2c. werden auf Beete und Rabatten ausgesät. Hyazinthen- und Tulpenbeete müssen vor starker Sonne und Regen geschützt werden, wenn ihr Flor lange erhalten bleiben soll.

Oxalis. Diese Pflanze eignet sich zu Bordüren um Blumenbeete oder Rabatten in Ziergärten. Ihr Blatt hat die Form und Größe eines vierblättrigen Kleeblattes. Die zahlreichen Blüten sind rosafarben; sie bestehen aus fünf Blättchen mit sehr hübscher Zeichnung. Die Pflanze blüht den ganzen Frühling und Sommer ohne Unterbruch bis in den Spätherbst. Ihr Same setzt sich an den Knollen als kleine Zwiebel an und die Knollen selber liefern im Herbst ein vorzügliches Gemüse, in der Art der Schwarzwurzeln. Die kleinen Zwiebeln werden im Frühling im Abstand von je 4 Centimeter in die Erde gesenkt. Sie treiben rasch und die Blüte kommt fast mit dem Blatt zum Vorschein. Die Knollen der Oxalis schmecken als Gemüse besser als Stachis.

Neuseeländer-Spinat ist für große und kleine Gärten sehr zu empfehlen. Diese Pflanze liefert den ganzen Sommer bis in den Spätherbst ein gutes Gemüse. Indem der Same sehr langsam keimt, thut man gut, denselben jetzt schon in Töpfe zu säen und dann später die jungen Pflanzen zu versetzen. L. P.

Tierzucht.

Hühnerrassen. Es wird viel geschrieben vom Italiener- und Minorkahuhn als die besten Legehühner. Ich selbst schwärmte für reinrassige Tiere; voriges Jahr machte ich einen überzeugenden Versuch, indem ich Minorka und 5 Wochen später Landhühner-Eier zum Brüten unterlegte. Die ersteren hatten bis zum Herbst große feuerrote Kämme und erschienen legereif. Die Landhühner, welche um fünf Wochen jünger waren, fingen aber im Gegenteil am 7. Februar sämtlich nach und nach an zu legen und von den älteren Minorkas haben jetzt erst zwei angefangen. Ein Bekannter machte dieselbe Erfahrung. Es scheint

demnach, daß das Landhuhn mindestens die gleiche Legefähigkeit besitzt in Bezug auf Frühzeitigkeit, wie die Minorkas. A. R. — „Prakt. Wegweiser".

Die größte Mühe und Wartung erfordern die **Gänse** vom Ausschlüpfen aus dem Ei bis zur Zeit des Ansatzes der Kielfedern. In den ersten acht bis vierzehn Tagen nach dem Ausschlüpfen müssen selbe täglich mehrere Male mit Brotkrumen gefüttert und zwischendurch auf Rasenplätzen, wo das erste Grün hervorsprießt, geweidet werden. Als teilweiser Ersatz für den öfteren Weidegang können ihnen auch unter dem Futter klein zerschnittene Brennesselschößlinge verabreicht werden. Die Brotfütterung muß nach und nach der Körnerfütterung weichen, so daß mit Ende der fünften bis sechsten Woche erstere gänzlich aufhört.

Antworten.

23. Die Buchhandlung der evangelischen Gesellschaft, obere Kirchgasse 13, Zürich I, liefert Ihnen ohne Zweifel ein passendes Büchlein, worin Gebete für kleine Kinder enthalten sind. Sollten Sie Katholikin sein, so wenden Sie sich wohl am besten direkt an die Firma Benziger, Einsiedeln. Frau Rosa.

24. Die Neuralgie erfordert feuchte Wickel, auch etwa ein bis zwei Dampfbäder per Woche, kühle (20—22° R) Körperabreibung des Morgens, eine reizlose Diät (nur wenig Fleisch, kein Alkohol, keinen starken Kaffee, keinen Thee) und viel kräftigende Bewegung im Freien nebst guter Ventilation der Wohn- und Schlafräume Tag und Nacht. Der Alte.

24. Hier wie nirgends wäre hypnotische Behandlung (z. B. im Burghölzli oder einer andern Nervenheilanstalt oder bei Dr. Ringier in Zürich) am Platze. Aber es braucht Vertrauen und Ausdauer! Fr.

Fragen.

25. Wer gibt mir den Namen einer schnellwachsenden Schlingpflanze an, die unser neuerstelltes Gartenhäuschen rasch überwachsen würde? Hausvater in B.

26. Kann man denn von 3jährigen Kindern wirklich schon verlangen, daß sie sich der Mutter nützlich machen? Mich dünkt, das ist zu früh begonnen. Kinder müssen nach meinem Dafürhalten ihre jungen Tage recht auskosten, und sollen nicht zu bald zur Arbeit angehalten werden. Die kommt für sie noch früh genug. Da mein Mann anderer Meinung ist, legen wir unsere Streitfrage dem „Ratgeber" vor.

27. Kann mir jemand von den lieben Leserinnen mitteilen, wie ich einen alten tannenen Fußboden wieder weiß bringe? Meine Küche ist frisch angestrichen und da hätte ich so gerne einen etwas passenden Boden dazu. Ein junges Frauchen.

28. Welche Kaninchen werden in der Schweiz vorzugsweise gehalten? Und wohin hätte man sich zwecks Ankauf solcher zu wenden? Auskunft verdankt bestens W. in B.

29. Kann man wohl auch einen Selbstkocher benutzen, der für die Verhältnisse zu groß ist? Ich erhielt einen älteren zum Geschenk, der für das Essen von 6 Personen bemessen ist; wir sind aber nur zwei Erwachsene. Ich fürchte, ich muß leider das sonst so gepriesene Möbel wegstellen, denn meine Portionen füllen die Geschirre nicht zum Drittel. Vielleicht gibt mir aber doch eine gute Hausfrau einen beherzigenswerten Rat. Frau L.

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

Birmenstorfer
ist das
anerkannt beste
Abführmittel
Bitterwasser.

Ist die beste.
(W587)

Koch & Haushaltungsschule Gesundheitsstation
Schloss Ralligen am Thunersee.
Prospect d. Christen, Bern (Schweiz)
Frühlings- und Sommerkurse:
23. März, 17. April, 8. Juli.

Kleiderfärberei und chem. Waschanstalt
Fritz Henzel
vorm. **Ferd. Steinhauser, Zürich.**
Etablissement I. Ranges. Neueste Einrichtung.
Tadellose Ausführung sämtlicher Aufträge. (T 36) *
Hutfedern und Boas werden aufs Schönste gewaschen, gefärbt und nach Pariser Art frisirt.

Bestes und billigstes Kochbuch:
Volkart's Kochbüchlein.
Erster Teil
von
Volkart's Koch-, Haushaltungs- & Gesundheitsbüchlein
mit 20 Speisezetteln samt Berechnungen und Rezepten, weitere Kochrezepte und Anleitung zum Zusammenstellen von einfachen Mahlzeiten behufs richtiger Ernährung.
Broschirt 90 Cts., steif brosch. Fr. 1.20 beim Verleger **W. Coradi-Maag, Zürich III**, sowie **durch alle Buchhandlungen.**

Expedition, Druck und Verlag von W. Coradi-Maag in Zürich III.