

**Zeitschrift:** Schweizer Frauen-Zeitung : Blätter für den häuslichen Kreis  
**Band:** 2 (1880)  
**Heft:** 28

**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:** 24.04.2025

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

# Schweizer Frauen-Zeitung.

Zweiter Jahrgang.



**Abonnement:**  
 Bei Franko-Zustellung per Post:  
 Jährlich . . . . . Fr. 5. 70  
 Halbjährlich . . . . . " 3. —  
 Vierteljährlich . . . . . " 1. 50  
 Ausland mit Zuschlag des Porto.

**Korrespondenzen**  
 und Beiträge in den Text sind  
 gefälligst an die Redaktion der  
 „Schweizer Frauen-Zeitung“ in  
 St. Gallen zu adressiren.

**Redaktion**  
 eines im Stillen wirkenden gemein-  
 nützigen Frauenkreises.

**Insertion:**  
 15 Centimes per einpaltige Petitzeile  
 Bei Wiederholungen Rabatt.

Die „Schweizer Frauen-Zeitung“  
 erscheint jeden Samstag.

**Publikationen**  
 beliebe man franko einzusenden an  
 die Expedition der „Schweizer Frauen-  
 Zeitung“ in St. Gallen.

**Verlag und Expedition**  
 von Altwegg & Weber z. Treuburg  
 in St. Gallen.

St. Gallen.

Motto: Stets strebe zum Guten; — und tannst Du ein Ganes nicht sein,  
So fältliche als williges Glied dienend dem Ganzen Dich an.

Samstag, den 10. Juli.

Mit Nr. 27 begann das **zweite Semester** oder **dritte Quartal** der „Schweizer Frauen-Zeitung“. — Das Blatt wird unsern werthen Abonnenten, welche dasselbe direkt unter Adresse beziehen, unverlangt auch weiter zugesandt.

Post-Abonnenten, die nicht für das ganze Jahr bezahlt haben, wollen bei ihren Postämtern ungesäumt neue Bestellung machen, damit keine Verzögerung in der Expedition eintritt. Neu eintretenden Abonnenten können die Nummern des I. Semesters auf Verlangen nachgeliefert werden, soweit der kleine Vorrath noch reicht.

Die Expedition  
 der „Schweizer Frauen-Zeitung“.

## Diät — Lebensweise — Regime.

Im Allgemeinen ist eine halb Fleisch-, halb Pflanzentost das Zuträglichste. Ausnahmen von dieser Regel können allerdings durch einige Krankheiten nötig gemacht werden.

Von Fleischarten sind zu empfehlen: Rind-, Kalb- und Schafffleisch, Firsich-, Reh- und Hasenfleisch, Huhn und andere Vögel und deren Eier, welche letztere jedoch weder hart gekostet, noch mit Butter oder Speck bereitet sein dürfen; am leichtesten verdaulich sind geschlagene Eier.

Als weniger zuträglich sind Fleischspeisen angesehen werden: alle Arten von Salz- oder Fötelfleisch, Schweine-, Gänse- und Entenfleisch, sowie die schwer verdauliche Wurst und alles Fleisch, das nicht gehörig vom Blute gereinigt ist. — Fische sind im Allgemeinen nicht sehr zu empfehlen, da sie wenig Nahrungskstoff besitzen. Bei Wechselstiebern müssen sie ganz vermieden werden. Die besten sind die nicht so sehr fetten Fische, als Forelle, Hecht, Barsch, Weißfisch, Barbe zc.; Karpfen, Lachs, Aal sollte man während einer Kur vermeiden. Viel davon zu genießen ist selbst Gesunden schädlich. Ueberhaupt sollte der Fisch nur als Zwischengericht, nach oder vor einer kräftigen Fleischspeise genossen werden. Mit Mehlspeisen gibt er ein sehr unverdauliches Gericht. Eingefalgene Fische, Caviar zc. sind

bei einer Kur, oder für Unterleibsranke überhaupt, schädlich.

Butter sollte stets mäßiger genossen werden, als es gewöhnlich der Fall ist und zwar stets so frisch als möglich. Alte und ranzige Butter, auch zerlassen, sollte Niemand genießen; bisweilen bringt solche alle Symptome einer Vergiftung hervor.

Milch ist ein so gesundes und natürliches Nahrungsmittel, daß sie, bei sonst mäßiger Lebensweise, hinreichender Bewegung und neben einer angemessenen Quantität Wasser fast von Jedem vertragen wird. Milch nebst Brod sollte daher auch das gewöhnliche Frühstück und Abendessen bilden. Viel fette Milch und Butter wird Niemand essen, der seine Verdauung in Ordnung erhalten will. Buttermilch und saure Milch sollten von Unterleibsranke vermieden werden, obgleich sie vielen Andern, mäßig genossen, gut bekommen.

Von den Vegetabilien sind nahrhaft und leicht verdaulich alle Arten von Getreide, als: Reis, Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Buchweizen, Mais zc. in verschiedenen Zubereitungen. Der Reis ist am besten mit Fleisch oder in Milch gekostet; die erstere Art ist natürlich die nahrhafteste. Weizen und Roggen geben das gesündeste Brod, besonders eine Mischung von beiden, zu zwei Theilen Weizen und einem Theile Roggen. Es ist ein Irrthum zu glauben, daß sogenanntes Schwarzbrod nahrhafter sei als Weißbrod, obgleich es Einem, der daran gewöhnt ist, schwer wird, sich ohne dasselbe zu behelfen. Brod von Gerste und Hafer ist grob und schwer verdaulich; das von Mais und Hülsenfrüchten ebenfalls. Alles Brod sollte 24 Stunden alt sein, ehe es genossen wird. Frisches Brod ist schädlich und besonders für schwache Verdauung höchst nachtheilig.

Der Weizen und Buchweizen bereitete Gries oder Grüte ist nahrhaft und gesund, wenn er nicht mit viel Butter oder Fett genossen wird. Eine sehr nahrhafte und leicht verdauliche Speise, welche von jedem Kranken vertragen wird, ist der aus Hafergrüte bereitete Schleim. Graupen sind nicht besonders nahrhaft, aber leicht verdaulich und geben, als dünner Schleim, ein gutes Getränk für Kranke. Ein vortrefflicher Schleim wird aus der Feilwurzel (Arrow-root), dem Sago und dem Salep bereitet.

Die aus Mehl bereiteten Puddingsklöße, Kuchen und anderes fettes Backwerk sind sehr schwer verdaulich, besonders wenn sie mit viel Fett oder Butter zubereitet sind. Man sollte Kindern nicht die Mägen damit verderben; Kranke und Retonales-

zentei sollten sie streng vermeiden. Ein sehr gutes Backwerk ist der Zwieback, der keinen der Nachtheile des übrigen Backwerkes hat.

Hirse ist schwerer zu verdauen als Gries und Grüte. Am leichtesten verdaulich unter den Getreidearten ist der Reis, welcher nur eine Stunde braucht, um im Magen vollkommen verdaut zu werden.

Von den Hülsenfrüchten sind Erbsen und Bohnen, jung genossen, gesund und leicht verdaulich. Trockene Erbsen, Bohnen und Linjen dagegen erfordern eine kräftige Verdauung und tüchtige körperliche Arbeit. Die Hülsen sollten immer entfernt werden, da sie wie die Schalen des Obstes unverdaulich sind.

Alle Kohl-Arten sind mehr oder minder bläsend, weshalb sie für eine schwache Verdauung nicht passen. Ebenso ist es mit dem Sauerkraut. Am leichtesten werden noch Wirzling, Savoyer-, Zucker- und Blumenkohl vertragen. Kohlrabi und die meisten Rüben haben dieselben Nachtheile wie die Kohlartern. Am besten sind noch die Mohrrüben oder gelbe Rüben und die sogenannten Teltower Rübschen, welche viel Zucker enthalten, bei einer einigermaßen geschwächten Verdauung jedoch häufig nur theilweise verdaut abgehen.

Spargel und andere junge Küchenkräuter sind leicht verdaulich, so lange sie jung sind; doch müssen sie mäßig genossen werden. Gurkenalat ist fast ganz unverdaulich.

Mehrere Wurzeln sind ziemlich nahrhaft und nicht schwer verdaulich, wie Petersilie, Sellerie, Pastinaken, Schwarzwurzel zc. Der Rettig und die Radishes erzeugen Blähungen; alt sollte man sie nie genießen.

Vom Obste sind der Apfel, die Pfirsiche, und die Aprikose am meisten zu empfehlen; doch ist manchen Unterleibsranke der Genuß von Obst ganz zu unterlagen. Eine der wohlgeschmeckendsten Früchte ist die Ananas; doch muß sie ebenfalls sehr mäßig genossen werden, da sie nicht ganz leicht zu verdauen ist. Kirschchen, Pflaumen, Melonen und Nüsse sind sehr schwer zu verdauen. Auch Rosinen, Feigen und getrocknete Pflaumen taugen einer schwachen Verdauung nicht.

Von den Beeren ist die gesündeste die Erdbeere. Sie sollen ein Spezifikum gegen die Gicht sein. Ausgemacht ist, daß sie Gichtkranken, mäßig genossen, nicht schaden. Himbeeren, Stachelbeeren, Preiselbeeren, Weinbeeren zc. sind nicht schädlich, es müßte denn eine Neigung zu Diarrhöe oder ein

anderer Grund vorhanden sein, jede Art von Säure zu verbieten.

Wir werden in der nächsten Nummer nähere Angaben einer kräftigen und milden Nahrung mittheilen.

## Ueber Jugend-Erziehung.

(Korrespondenz.)

Es wird zur Zeit so viel über Jugend-erziehung gesprochen und geschrieben, daß es von einer Frau fast gewagt erscheint, auf dem Wege der Öffentlichkeit ebenfalls eine auf Ueberzeugung gegründete persönliche Ansicht darzulegen, welche mit den gegenwärtig praktizirten pädagogischen Maximen vielleicht nicht so ganz im vollen Einklang steht.

Eine der ersten Pflichten ist meiner Anschauung nach wohl die, daß wir die Kinder zu gesunden Menschen heranziehen; dies geschieht durch passende Nahrung und gehörige Hautpflege, durch verständige Abwechslung der geistigen und leiblichen Arbeit. Dadurch ist es uns möglich, sie auch zu tüchtigen Menschen heranzubilden.

Pestalozzi und Fröbel sind der Ansicht, daß die Liebe die Triebfeder der Erziehung sei. Fröbel legt die erste Erziehung hauptsächlich in die Hand der Mutter. Das völlige Empfinden für des Kindes Freuden und Leiden sichere allein den wahren Erfolg. Nur die reine aufopfernde Mutterliebe sei fähig, sich in sein Denken und Fühlen so recht hinein zu leben.

Eine jede ökonomisch sorgenfreie Mutter sollte sich mit der Fröbel'schen Methode vertraut machen. Es ist nicht genug, daß sie für das physische Wohl ihrer Kinder besorgt sei, dieselben sollen bei ihr auch geistige und gemüthliche Nahrung finden. Wie viele langweilige Stunden erspart sie ihnen und sich selbst durch diese angenehmen und bildenden Beschäftigungsmittel! Wie finden sich die Worte von Rückert darin so schön bestätigt:

Geh' fleißig um mit Deinen Kindern!  
Habe sie Tag und Nacht um Dich, und liebe sie,  
Und laß Dich lieben einzig schöne Jahre;  
Denn nur den engen Traum der Kindheit  
Sind sie Dein, nicht länger!

Je größer die Kinder werden, desto mehr haben wir unser Augenmerk auf sie zu richten, in physischer, geistiger und moralischer Beziehung; es geschehe dies aber ohne Pedanterie. Mit ihrem Eintritt in die Schule stehen wiederum neue Pflichten bevor. Wir halten sehr wenig auf häusliche Schulaufgaben und wünschen dennoch, daß sich Lehrer und Mütter gegenseitig unterstützen. Es sei unser eifrigstes Bestreben, daß das in der Schule Gelernte der Kinder geistiges Eigentum werde. Achten wir hauptsächlich darauf, daß sie verstehen, was sie gelehrt werden; nur wenn sie den Unterricht zu fassen vermögen, können wir auf Fortschritt rechnen. Durch gehöriges Prüfen und Repetiren gewöhnen wir sie an das Nachdenken. Wir Mütter, schämen wir uns selbst nicht, dasjenige wieder nachzuholen, was wir vergessen haben.

Erwecken wir in unsern Kindern den frommen Sinn für die Natur! Versäumen wir nicht, das Naheliegende ob dem Entfernten in die jungen Herzen zu legen. Fr. Körner sagt ja so treffend:

„Das Naturleben zeige die Botanik; sie muß nicht Klassifikationen, sondern Biographien geben, in denen die Beziehung der Pflanze zum Menschenleben hervortritt. Nicht zu den Riesenbäumen in Amerika braucht der Lehrer zu gehen, sondern er betrachte unsre Obst- und Waldbäume; er trete vor ein Getreidefeld, mache auf den schönen Anblick der im Winde wallenden Saatkfelder aufmerksam, zeige den Bau der Pflanze, erkläre die Wunder des Zellenbaues, und nun hebe er die Beziehung des Halmes zum Gesamtleben der Natur hervor. Wie viel Käfer- und Insektengeschlechter nähren sich auf den Halmen, wohnen auf und unter ihnen. Welche Arbeit wendet der Mensch an die Pflege des Halmes!“

Wie steht es aber mit unsern Kenntnissen der Pflanzenwelt? Stehen wir nicht oft beschämt da vor einem alten Manne? Wie kennt er so viele

Pflänzchen in Wiese, Feld und Wald; er weiß sie zu benutzen, wo wir achtlos darüber hinweggehen. Das Wissen der Alten war nicht weiträufig, aber gründlich.

Wenn auch die gegenwärtige Zeit Ansprüche an allseitige Bildung macht, so wünschten wir dennoch, daß wieder mehr auf das Gründlichwissen, als auf das Vielwissen gehalten würde. Stellen wir das Gesuch um Erlassung der Hausaufgaben. Wie soll den Kindern, denen doch das Spiel im Freien das Liebste ist, die Lernbegierde nicht erkalten, wenn sie mindestens sieben volle Jahre an die Schule gebunden sind und zu Hause auch noch zu lernen haben? Kommen sie dann noch in höhere Schulen, haben nebenbei Musikstunden, so entbehren sie fast jeder Erholung. Hauptsächlich leiden darunter die Mädchen, die zudem noch die Arbeitsschule besuchen müssen!

Und dies geschieht alles in den Jahren, wo die Ueberanstrengung gemieden werden sollte. Was entsteht daraus? viele blutarme, kurzfristige oder trumme Geschöpfe, die wenig versprechen, ihren künftigen Beruf erfüllen zu können. Wir wollten anstatt der nächtlichen, die Gesundheit beeinträchtigenden Schulaufgaben, die Hygiene (Gesundheitslehre) in den Stundenplan aufgenommen wissen.

Die Gesundheitslehre sollte ihnen theoretisch und praktisch beigebracht werden. Es wäre dies den Kindern von größerem Nutzen, als sie mit mathematischen Aufgaben zu quälen, deren Resultate sie oft bei der einfachsten Rechnung am Stiche lassen. Könnte man den Kindern — und somit dem Volke — beibringen, wie wenig es braucht, gesund und wohlgenährt zu sein; könnte man es lehren, die einfachste scheinendste Nahrung nach ihrem vollen Werthe zu schätzen, den Leib, im eigentlichen Sinne des Wortes, als einen Tempel des heiligen Geistes zu betrachten, durch gehörige Reinhaltung und durch Turnen denselben zu stärken, es würde vielleicht wieder mehr Gemüthsruhe und Zufriedenheit einkehren. Es sollte namentlich bei den Mädchen auf dem Lande die Gymnastik mehr geübt werden.

Um auf die Arbeitsschule zurückzukommen: wäre es nicht zweckmäßiger, das Zuschneiden gründlicher zu lehren und sich weniger auf die feinen Handarbeiten zu verlegen?

Schließlich haben wir noch der schönen Künste zu erwähnen, wie Musik, Zeichnen und Malen etc. Das Klavierpielen jedoch ist nachgerade zur wahren Modesucht geworden. Wir sind sehr eingenommen für schöne Musik. Die Forderungen in diesem Fache sind aber auf eine solche Höhe gestiegen, daß sie bei Dilettanten kaum mehr zu erreichen sind. Wir sollten doch, bei Mädchen vorzüglich, prüfen, ob unsere Kinder für Musik wirklich Talent besitzen. Wie viele Stunden könnten nützlicher verwendet werden in Fällen, wo durchaus keine musikalischen Anlagen vorhanden sind und ein Kind zum Klavierpielen förmlich gezwungen werden muß. Ein Mädchen namentlich kann sich nie genug praktische Fertigkeiten aneignen für seinen künftigen Wirkungskreis.

Haben Knaben oder Mädchen Neigung und Talent für irgend einen Beruf, so lassen wir sie gehörig ausbilden, wenn es immer möglich ist. Gewähren wir ihnen aber auch Musikstunden, sei es zu körperlichem Spiel oder zu einer unterhaltenden lehrreichen Beschäftigung. Haben wir immer offenes Aug' und Ohr für die Wünsche unserer Kinder, sofern sie zur Bildung und Beredlung förderlich sind. Schenken wir den Knaben ein ganz besonderes Augenmerk, daß sie eine Kunst pflegen. Sie finden dann ihr Vergnügen weit mehr zu Hause und sind dadurch vielen Versuchungen entzogen.

## Ein Brief aus dem Kanton Appenzell.

Ihre „Frauen-Zeitung“ gefällt mir je länger je besser; um so mehr, als Sie so tapfer für die Pflichten und Rechte der Frauen eintreten, — denn erstere werden von der Frauenwelt immer zu wenig gekannt und geübt, und letztere von der Männerwelt noch allzu oft zu Füßen getreten.

Unter dem Vorwande, Wittwen und Waisen zu schützen, sorgen mitunter Vorsteherchaften und Vormünder in einer Weise für dieselben, daß man versucht ist zu glauben, es gebe nebst den zehn Geboten noch ein elfstes, welches ungefähr lauten dürfte: „Du sollst niemals da noch Etwas nehmen, wo Nichts mehr ist,“ so daß diese Schützlinge kaum schlimmer daran sein könnten, wenn sie in einem geles- und rechtlosen Lande und auf ihre eigene schwache Kraft angewiesen wären. Neulich ist in unserm Kanton sogar ein Fall vorgekommen, daß eine arme Wittve gegen die Behörde an den Landammann appelliren mußte, und bei diesem auch wirklich Recht und Schutz erlangte. Solche energische Frauennaturen sind aber leider selten; die meisten sind es gewohnt, sich leiblich und geistig so geknechtet zu sehen, daß sie kaum von etwas Besserem wissen und höchstens mit stoischem Gleichmuth denken: „Hier zu Lande ist's jetzt halt so!“

Was denken Sie von obligatorischen Fortbildungsschulen für Mädchen? Nicht daß ich meine, es müße darin Physik, Chemie, Botanik etc. betrieben werden — nein, aber Haushaltungskunde, Kranken- und Kinderpflege, Pädagogik und Buchhaltung. Geschähe dies erstlich auch nur theoretisch, so wäre es doch besser als gar nichts; denn es ist entsetzlich, wie geradezu auch unter der mittleren Klasse so eine bodenlose Unwissenheit in diesen Gebieten des praktischen Lebens zu Tage tritt.

Von der Kunst, das Familienleben anzuziehen und lieblich zu gestalten, ist noch viel weniger die Rede. — Außerdem wäre es recht gut, wenn jedes Mädchen trachtete, einen Beruf zu erlernen, — einen Beruf, der sie in die Lage versetzte, selbstständiger zu werden, um nicht Jahr aus Jahr ein mit klopfendem Herzen auf die „rettende“ Hand des ersten besten Freiern warten zu müssen. Wer nicht in die Fabrik geht, will Näherin werden; aber lernen Waschen, Bügeln, schön Fegen, Kochen etc., was Alles auch eine Kunst ist, das wollen die wenigsten. So freuten Hunderte von Frauen und Töchtern ihr Leben mit einem Berufe, der sie nicht Hungers sterben, aber auch nie auf einen grünen Zweig kommen läßt.

Das sind Zustände, die mit der Zeit aufhören sollten; denn sie sind ja wirklich derart, daß sie die mit weniger Energie begabten Mädchen fast mit Gewalt unter die erste beste Haube treiben.

Nicht daß ich den Gehstand vermieden wissen möchte — bewahre! Obwohl in sehr bescheidenen Verhältnissen, so bin ich zu glücklich, um ihn Andern zu mißgönnen; nur möchte ich die unzähligen unglücklichen Ehen verringern helfen, denn auf den ungeschickten und unliebenswürdigen Frauen liegt auch ein großer Theil der in so großer Zahl zertrümmerten Familienverhältnisse. In dieser Beziehung heißt es eben auch: „Laßt uns besser sein, so wird's besser werden.“

Entschuldigen Sie, Tit., meinen langen Brief; ich wollte nur meine Freude bezeugen, an Ihnen eine helfende Hand gefunden zu haben, welche bereit ist, unsere vielfach „ungeheure“ Frauenwelt aus ihrem alten verharzten Schlandrian herauszuziehen.

## Alphabetischer Blumenkranz.

### Pfl icht.

Sein Wohlsein opfert gern der Edle seiner Pflicht,  
Wie unter seiner Frucht des Baumes Ast oft bricht.

### Quelle.

Dein unaufhörliches Sprudeln gleicht dem Thum  
der Welt,  
Nur mit dem Unterschiede, daß Vieles in Staub  
zerfällt.

\*) An m. d. Red. Wir könnten hier verschiedene Pendants aus andern Kantonen geben, und sind im Besitze von Akten, welche ein großes Licht auf die Gewissenlosigkeit solcher Vorgelegten werfen, und halten dafür, daß es nur ein Mittel wirksamer Hilfe gibt: die öffentliche Nennung solcher Schutzpatrone nebst Darlegung ihrer Handlungsweise.

**Ruhm.**

Keiner traue seinem Ruhme,  
Denn er ist als eine Blume:  
Wind und Fall hat über Nacht  
Ruhm und Blumen weck gemacht!

**Stolz.**

Der Stolz ist gleich dem Wintergrün, welches  
sich an dem Grundstamm der Tugend aufschlinget,  
einwüdet, und Saft und Kraft ausziehet, daß ein  
solcher Baum keine Früchte bringen kann.

**Tadel.**

Des Fremdes Tadel pfelet, wie der Wind,  
Die Körner von der Sore zu scheiden;  
Des Feindes Tadel, wie der Sturm geschwind,  
Verschont gewöhnlich kein's von beiden.

**Unzufriedenheit.**

Am Fenster täglich siehst Du an Dein Blumen-  
stößchen,  
Doch scheinst Du anzuseh'n nur die gewekten Glöckchen,  
Nicht die noch blühenden, und die erst blühen sollen,  
Die an die Stelle der gewekten treten wollen.  
O, Unzufriedenheit, die ihre Schätze zählt,  
Zu seh'n nicht, was sie hat, zu seh'n nur, was ihr fehlt!

**Verdienst.**

Nichts erbärmlicher ist, als glänzen durch fremde  
Verdienste!  
Hängt man an Zweige des Baum's Früchte von  
besserer Art?

**Weisheit.**

Lößt als Jüngling Du nicht die harte Schale der  
Weisheit,  
Suchst Du später umsonst nach dem erquickenden  
Kern.

**Rantippen**

suchen umsonst ihr Sinnbild unter den Blumen;  
dem Unkraut, der widrigen, lästigen Klette nur  
gleichend sie, die zehn Mal entfernt, auf's Neue an  
den Saum Deines Kleides sich hängt. Willst Du,  
Mädchen, ihr gleichen?

**Zucht.**

Wie die Zucht, so ist die Frucht.

**Der Gemüsebau**

im Hausgarten und im freien Felde  
nach den neuesten Grundrissen der Wissenschaft \*),

so betitelt sich ein Büchlein, bearbeitet von F. Anderegg, Professor an der bündnerischen Kantonschule in Chur, welches wir jedem Pflanzenfreund als Angebinde in die Tasche stecken möchten. Neben einem geschichtlichen Ueberblick der Entwicklung des Gemüsebaues und dessen Bedeutung werden die nützlichsten Gemüsepflanzen klassifiziert, Lage, Klima, Boden, Düngung, Hilfsmittel, Wasser, Geräthe und Bodenbearbeitung, Wechsel im Anbau, Samen-zucht und -Ankauf, Samenwechsel, sowie die Feinde und Freunde des Pflanzenbaues angegeben. Bezüglich der Kultur einzelner Gemüsearten ist die Anlage des Nutzgartens sowohl als auch der Anbau der Freilandsgemüse behandelt und ein Sortenverzeichnis aufgeführt. Sogar die Verwendung und Zubereitung der Gemüsearten, sowie einige allgemeine Regeln über Benutzung der Gemüse in der Küche sind in klarer Weise dargelegt, und vergißt der Verfasser auch nicht, die Kennzeichen über Qualitätsvertheil der Gemüse als Markfrucht zu beschreiben.

Die Verständlichkeit, durch welche sämtliche Abhandlungen sich auszeichnen, sollten diesem Buche den Weg in jede Haushaltung öffnen; wir müssen sogar die Geduld eines Professors bewundern, welcher sich auf solch eingehende und praktische richtige Weise in alle Verrichtungen hineingearbeitet hat.

Wir können nicht umhin, daraus ein paar Zitate zu machen, wie sich die Einflüsse des Gemüsebaues auf das übrige Hauswesen geltend machen, indem

der Verfasser die Handhabung dieses Zweiges als Gradmesser aufstellt und mit bitter-süßen Sätzen folgende Wahrheiten ausspricht:

Der Hausgarten und die rechte Bewirtschaftung des Gemüsegeldes sei der Stolz unserer Hausfrauen und ihr schönster Schmuck, der Spiegel der Küche und überhaupt des ganzen Haushaltes. Wo im Garten das Unkraut wuchert, und seine fleißigen Hände jäten, da ist auch im Innern des Hauses wenig Ordnung. Wo der Garten ohne Pflege dasteht, da ist Faulheit und Trägheit im ganzen Haushalt. Wo der Hausgarten alles Keiten und Zerlichen entbehrt, da wird auch im Innern des Hauses nicht die nöthige Keiligkeit vorhanden sein. Wo die Hausmutter es unterläßt, ihre Töchter zum Anbau der Gärten anzuhalten und nicht von früher Jugend auf sie an Arbeit gewöhnt, da ist auch überhaupt keine richtige Kindererziehung zu finden.

Wo aber der Hausgarten zierlich in hübsche Beete abgetheilt ist und schöne Gewächse prangen, da ist Sinn für Ordnung und Schönheit. Wo die Wege rein von Unkraut sind, da ist Sinn für Keiligkeit. Wo die Pflanzen üppig die Beete bedecken und keine Stelle unbenutzt ist, da ist Fleiß und ächte Sparbarkeit, und da, wo die Mädchen schon frühe ihre Freude an den herrlichen Pflänzlingen zeigen und sie sorgfältig begießen und pflegen, da ist der Keim zu einer guten Hausmutter durch die treue Mutter gelegt.

Ordnung, Keiligkeit, Fleiß und Sparbarkeit sind aber der schönste Schmuck und mehr noch, als Juwelen in den Händen sauler, unreinlicher und verschwendlicher Frauen. Wenn der Gemüsebau dazu berufen ist, die schönsten Tugenden des heranwachsenden Geschlechtes auszubilden und zu pflegen und dadurch veredelnd einzuwirken, so ist derselbe auch in materieller Hinsicht ein überaus wichtiger Zweig der Landwirtschaft. Wohl wenig Branchen des Landbaues werfen so hohe Reinerträge ab wie der Gemüsebau.

Wir empfehlen dieses Buch zur Anschaffung nicht bloß den Gartenbesitzenden, sondern jeder Mutter und Tochter; auch der sorgsame Hausvater findet in demselben viel Interessantes und Belehrendes. Sobald sich Raum bietet, werden wir uns später weiter mit dieser für die Frauen bedeutungsvollen Materie beschäftigen.

**Das Eau de Bötöt,**

von welchem wir in letzter Nummer gesprochen, wird laut erhaltener Mittheilung nicht für den Handel, sondern nur für den eigenen Bedarf des betreffenden Zahnarztes zubereitet. Es sind uns in verdankenswerther Weise von Zahnärzten und Chemikern einige gute Rezepte zur Selbstbereitung des Eau de Bötöt zur Veröffentlichung zugegangen. Wir bringen unseren Lesern dasjenige davon, welches dessen verschiedene Ingredienzien in deutscher Sprache notirt, da es gewiß von Jedermann vorgezogen wird, den Inhalt eines Rezeptes zu kennen, was bei der üblichen lateinischen Bezeichnung nur einem kleinen Theile unserer Leserninnen möglich wäre. Folgt das Rezept:

10,0 Sternanis, 2 1/2 Gramm Gewürznelken, 2 1/2 Gramm Zimmt, 1/2 Gramm Cochenille werden klein gestoßen und mit einem Gemisch von 100,0 Weingeist, 80,0 Rosenwasser, 1 1/2 Gramm Vanille-Tinctur, 1 Tropfen Moschusinctur und 20 Tropfen Pfefferminz-Öl übergossen und in einem geschlossenen Gefäße acht Tage lang an einen warmen Ort hingestellt. Nach Verlauf dieser Zeit seihet man das Ganze durch ein Stück grober alter Leinwand und filtrirt es vor dem Gebrauche.

Diese Vorschrift liefert ein Präparat, das dem ächten in keiner Beziehung nachsteht, jedoch im Preise höchstens ein Viertel so theuer ist. H. R., T.

**Rezepte.**

(Praktisch bewährt und gut befunden!)

Die Gelée- und Marmeladen-Vereitigung. Es ist die Zeit bereits eingetreten, wo sich die vorzügliche Töchter- oder Frauenhand mit dem Einkochen von Früchten beschäftigt. Es mag daher die Ausführung des einfachen und praktischen Verfahrens für Zubereitung von Gelée und Marmeladen mancher in dieser Sache noch Unkundigen nicht unerwünscht sein. Gelée bereitet man auf zweierlei Arten. Entweder stößt man den Zucker fein, wiegt 1 Pfund von der gereinigten abgetrockneten Frucht auf 1 Pfund Zucker, gibt alsdann diese beiden Bestandtheile in eine messingene Kaffe-rolle, mit dem Zucker anfangend und läßt diese

Masse nur zwei oder drei Mal aufwallen, worauf man sie noch warm durch ein reines Haarsieb schüttet und dann in Gläser einfüllt. — Oder: Man preßt den Saft von den Beeren oder dem Obste aus, von welchem man das Gelée machen will, nimmt ebenfalls auf das Pfund (ober den Schoppen) Saft 1 Pfund Zucker und gießt solchen, wenn der Zucker gehörig gebunden ist, zu diesem, setzt das Ganze aber nur für einen Augenblick auf das Feuer, damit die Masse nicht in's Kochen geräth, da sonst der natürliche Fruchtgeschmack, welcher den Hauptvorzug der Gelées ausmacht, dadurch verloren ginge.

Hiernach kann man, sei es nun auf die eine oder die andere Art, die feinsten Gelées von Johannisbeeren, von Erdbeeren, Himbeeren, schwarzen Kirschjen zc. bereiten.

Zweitschgen = Marmelade mit Quitten. Man nimmt reife Zweitschgen, seint sie aus, bringt sie in ein thönerenes Geschir und nimmt auf ungefähr hundert Zweitschgen zwei Quitten, welche zuvor geschält, von den Kernen befreit und in Scheiben geschnitten werden müssen. Man läßt das Ganze so lange kochen, bis die Quittenstückchen ganz weich sind; treibt dann die Masse durch ein Sieb und nimmt zu je 6 Pfund reifer Früchte 1 Pfund Zucker, welchen man mit einem Schoppen guten Weineßig säuert, ehe man die Zweitschgen daran thut. Das Ganze muß dann auf schwachem Feuer noch ziemlich lange kochen. Einige Gewürznelken und etwas ganzen Zimmt fügt man der Masse, wenn sie zum zweiten Male gekocht wird, auch noch bei.

Quitten-, Birnen- und Apffelmar-melade. Eine Sorte von benannten Obstarten wird geschält, kocht sie geschnitten im Wasser weich und treibt sie durch ein starkes Tuch. Man nimmt dann so viel Zucker als dieses Mus wiegt und kocht beides mit etwas geschnittener Zitronenschale so lange, bis die Probe auf einem kalten Teller steht; packe es dann in Gläser oder Büchsen und binde sie zu.

**Briefkasten.****Dank an M. F.**

Aus grünem Moose Wie sehr es mich freue,  
Lacht nun die Rose, Das Sinnbild der Treue,  
Die Du mir sandtest, Zeigt still Dir das Nah,  
Einnige Maid. Das im Auge mir glänzt.

Wie blühende Ranken  
Zieh'n leis die Gedanken  
Von mir nun zu Dir  
In Dein Alpenreich.

E. S., S. Die Sendung erhalten; wird bestens besorgt werden!

E. S. in Aegeri. Wie Sie ganz richtig vermutheten, verhindern besondere Umstände bis heute das Erscheinen der Fortsetzungen des „Lebensbildes aus der Gegenwart“. Daß Sie unserer Nest eine solche Theilnahme entgegen bringen, freut uns sehr und möchten wir Ihnen und allen mitführenden Frauenherzen es dringend anempfehlen, nicht nur für die Heldin unseres Lebensbildes ein Interesse zu haben, sondern nach Kräften dazu beizutragen, daß unsere vielen andern, sich in ähnlichen Verhältnissen befindlichen unglücklichen Mithsweibern an uns einen Halt und eine Stütze finden, wenn eingestrichelte Vorurtheile und einseitige Geheße sie dazu verdammen, sich leicht zu werden, weil sie schwach waren. — Hiemit sind auch die verschiedenen übrigen Anfragen nach „Nest“ erledigt.

F. Besten Dank für Ihre warme Anerkennung! Solche Bundesgenossen lassen wir uns gefallen.

J. S. in Aegeri. Der Regenwurm wird in neuester Zeit von vielen Gelehrten als nützlich erklärt, indem man behauptet, durch sein Wühlen im Erdreich lockere er den Boden und begünstige dadurch den Luftzutritt und die Verdunstung des überschüssigen Wassers. Dagegen ist es klar, daß er mit seinen Weizerkzeugen ziemlich derbe Pflanzenwurzeln, selbst über dem Boden sich befindliches Stengelwerk, zarten Salat, Kohl und die Keimblätter der Gurken und Bohnen zernagt. Man vertilgt denselben mit Chloralkalwasser, aufgelöstem Kalisalz, mit Wasser verdünntem Petroleum (1 Liter Petroleum auf 30 Liter Wasser.) Der Regenwurm hat übrigens am Maulwurf einen grimmigen Feind.

Corrigenda. In Nr. 26 soll es im Artikel „Zahnärztliches“ therapeutisches Heilmittel anstatt pathologisches zc. heißen.

\*) Ein Leitfaden für Gemüsebaukurse, landwirtschaftliche Schulen und zum Selbstunterrichte Verlag von Drell Fühl & Co. in Zürich.

# Deutsches Heim

Preis pro Quartal, also für 13 Nummern, nur Fr. 1. 35.

Das „Deutsche Heim“ ist ein Unterhaltungsblatt für alle Stände; es bringt Original-Romane, anziehende Novellen von namhaften Schriftstellern, belehrende Artikel, Gedichte, Räthsel, Rebus, Schach, Humoristisches, Porträts berühmter Zeitgenossen etc. und erfreut sich bereits — Dank seines trefflichen Inhalts und seiner Wohlfeilheit — einer großen Verbreitung.

Bei dem Umfange (wöchentlich 2 Bogen), der Gediegenheit und schönen Ausstattung des „Deutsches Heim“ gestaltet sich dasselbe zum **billigsten Familienblatt Deutschlands.**

Auf „Deutsches Heim“ kann bei **Altwegg-Weber** in **St. Gallen**, sowie bei allen Buchhandlungen für Fr. 1. 35 abnommt werden. Probe-Nummern werden auf Verlangen franco versendet. Expedition Berlin W, Charlottenstraße 24.

Schweiz.

## Carasp-Schuls.

Engadin.

Hotel und Pension de la Poste.

Mit allem Comfort der Neuzeit ausgestattet. Gratis-Omnibusdienst zu den zehn Minuten entfernten Salzwaferquellen und Bädern in Carasp. In unmittelbarer Nähe der neuerrichteten Schuller Stahlbäder. Kurgästen und Passanten empfehlen sich bestens **Vital & Alexander.**

In neuer, 5. verb. u. verm. Auflage erschien bei **Haus Feller** in **Karlshad**:

## Tisch für Magenkranke

von **Med. Dr. Josef Wiel** in **Zürich.**

Dieses weitverbreitete und überall günstig beurtheilte Buch dient zum **wirklichen Besten** der von dem weitverbreiteten Zeitliefel Bedrückten und darf Magenleidenden als eine reiche Quelle der Belehrung bestens empfohlen werden. Preis Fr. 5 = Mark 4 = fl. 2 ö. W.

Zu beziehen durch alle Buchhandlungen oder direkt franco vom Verleger

## Malzextrakte von Dr. G. Wander in Bern

- Vorräthig fast in allen Apotheken. — Man verlange **Dr. Wander's Malz-Extrakt**.
- Chemisch rein**, gegen Husten, Keuchhusten, Croup, Brust- und Lungenleiden Fr. 1. 40
  - Eisen**, bei Schwächen, Bleichsucht, Blutarmuth, nach erschöpfenden Wochenbetten „ 1. 50
  - Jodeisen**, bei Strophulose (Ersatz des Lebertrans), gegen Drüsen u. Hautkrankheiten „ 1. 50
  - Chinin**, bei Nervenleiden, Ohren-, Kopf- und Zahnweh, Fieber — berühmtes Stärkungsmittel „ 1. 90
  - Gegen Mäthermer**, bei Kindern, seiner sichern Wirkung wegen sehr geschätzt „ 1. 60
  - Kalkphosphat**, bei Knochenkrankheiten, Strophulose, Tuberkulose — auch vor- treffliche Kinderernahrung „ 1. 50
  - Wiegler's Kinderernahrung**, Ersatz der Muttermilch, äußerst bequem im Gebrauch „ 1. 50
  - Dr. Wander's** berühmten **Malz-Zucker** und **-Wobbons**, gegen Husten u. Verschleimung. Vielfach prämiert und von allen Aerzten mit Vorliebe verwendet.

## Lasset keine Zimmerböden mehr aufwaschen!

Wem ist das Aufwaschen der Zimmerböden nicht verhaßt? Wie viele Zahn- und Ohrenschmerzen, sowie sonstige Krankheiten sind schon durch frisch aufgewaschene Zimmer herbeigeführt worden? Alles dies wird für immer vermieden, wenn man die gewöhnlichen Fußböden mit **Fußboden-Wäsche** verreibt, was in wenigen Stunden geschehen ist und alle 4-6 Monate wiederholt werden muß. Der Boden nimmt keinen Staub mehr an, ist leicht zu reinigen, hat immer ein schönes, properes Ansehen und ist ganz geruchlos. Der Aufenthalt in solchen Zimmern ist ein viel gesünderer.

Eine Auslage von 3 Fr. genügt für ein mittelgroßes Zimmer, später bei Wiederholungen nur Fr. 1. 50 Cts. Obige Fußboden-Wäsche, sowie auch Wäsche für Parquetböden, ist in Büchsen von 1, 2, 4 und 10 Pfund zu haben bei **W. Gaupp** in **Romanshorn.**

In **St. Gallen** zu haben bei **Ed. F. Winterhalter**, Schühengasse 12.

## = Billigste Unterhaltungslektüre! =

Im Verlage von **S. Weiss**, Buchdruckerei in **Affoltern**, erscheint vom 1. Juli ab wöchentlich 8 Quartseiten stark und zu dem gewiß geringen halbjährlichen Abonnementpreis von nur **Fr. 1. 60** ein schweizerisches Unterhaltungsblatt:

## Alpenblüthen.

Geschichten und Bilder aus der Heimat und Fremde. Blätter für Unterhaltung und Belehrung. Redaktion: **Gottbold Roman.**

Die „Alpenblüthen“ werden in ihren nächsten Nummern enthalten: „Die Perle von Buonas“, eine biblische Geschichte von den Ufern des Zugersee, von Frau Josephha; „Lebensbogen“, Novelle von Gottbold Roman; ferner „Das Haidegesicht“, vom aargauischen Novellisten Gottlieb Müller, und schließlich eine Menge Aufsätze für Haus und Herd. Das Blatt wird namentlich der Frauenwelt anempfohlen.

Man abonniert beim Verleger, sowie bei **Altwegg-Weber** in **St. Gallen.**

**Bodentwische**, nach neuem Verfahren dargestellt, weiß und gelb, geruchlos, rasch trocknend, nicht flüchtig, gegen Wasser- und Seifenflecken widerstandsfähiger als die gewöhnlichen Wasser- und Terpentinwischen, sehr ergiebig;

**Bodenlack**, transparent hell und dunkel, hauptsächlich für **Bodenkreuze**;

**Bodenlack** mit Deckfarbe, gelb und braun, für tonnene Böden, Treppen etc., schnell trocknend, geruchlos, leicht abzuwaschen und wischbar;

**Geräthschafte Lack**, schnell trocknend, grau, grün, roth und schwarz,

empfeht **Carl Haaf** in **Bern.**

Strichmuster mit Preis und Prospectus franco Niederlagen in Apotheken und Droguerien. (H 652 y)

## Schwedische Zündholz, prima Qualität,

in Paqueten zu 10 Schächtelchen à 25 Cts.,  
in großen Schächteln (für Haushaltungen besonders vorthelhaft) à 15 Cts.,  
ferner: diverse **Ständer** und **Streichapparate**, sowie **Austreichmasse** für dieselben, empfehlen zu gef. Abnahme

**Remm & Sprecher**, Multergasse, St. Gallen.

Schwarze

## Wäsche-Zeichnungs-Tinte

für Feder und für Stempel, in Etuis mit Gebrauchsanweisung, empfehlen

**Brunnschweiler & Sohn**, St. Gallen,

Tinten- und Farben-Fabrik, St. Margen 9.

## Anglo-Swiss Kindermehl.

Nährhafter, löslicher und leichter verdaulich als andere Kindermehle. Vollständige Zusammensetzung desselben findet sich auf der Etiquette.

Preis per Büchse à 1 engl. Pfund **Fr. 1.**

Zu haben in **St. Gallen** bei **C. Rehsteiner**, Apotheker; **C. W. Stein**, Apotheker. (O F 2682)

## Milchproducten-Fabrik in Wattwyl.

Lactin

von **Grob & Kunz**,

ist eine von den Aerzten lebhaft begrüßte Erfindung.

Dasselbe — ein ausschliessliches Milchpräparat, welches Kalmilch in ihrer Zusammensetzung corrigirt und im Kindesmagen feinstückig gerrieben lässt — hat sich, als streng naturgemässer Milchzusatz, für

**Neugeborene und schwächliche Kinder**

auf's Beste bewährt.

Preis per Couvert à 10 Portionen (10 Tage ausreichend) **Fr. 1.**

Zu haben in den Apotheken. Wo keine solche sind, in Spezereihandlungen.

Kindermehl

von **Grob & Ander Egg**,

ein leichtverdauliches, zuckerfreies und deshalb den kindlichen Verdauungsorganen besonders zuträgliches Präparat, eignet sich ausgezeichnet — sei es als Beigabe zu Kalmilch oder condensirter Milch, wie auch namentlich bei Durchfall, blos mit Wasser zubereitet — für die Ernährung

**einige Monate alter Kinder.**

Preis per Büchse oder Packet (je 5 Tage ausreichend) **Fr. 1. 30**, resp. **Fr. 1. 10.**

## Seefeld Zürich. Die amerikanische Waschanstalt Florastraße 12.

Glanzwäsche — Feinwascherei

empfeht sich zur Entgegennahme von **Saus- und Schnellwäsche** sowohl zum Waschen, **Mangen und Glätten**, als auch nur **Glätten und Mangeln.**

Die Wäsche wird mit der **Hand gereinigt**, und zwar zu den gleichen **Stück- und Kilopreisen der Züricher Dampfmaschinenwaschereien.**

Auf Verlangen wird die Wäsche unentgeltlich abgeholt und zurückgebracht, ebenso **ausgegeben**. Eine Anzeige per Karte oder Brief, daß Wäsche abzuholen bereit sei, genügt. **Nach auswärts wird die Hälfte Porto getragen.**

## Milchprodukten-Fabrik

VON

**Gerber & Cie., Thun (Schweiz).**

**Kindermehl und condensirte Milch.**

Prämiert auf allen Ausstellungen.

Empfohlen von den ersten Aerzten des In- und Auslandes.

Prospekte mit Zeugnissen gratis.

## Institution de jeunes demoiselles dirigée par Mlle. M. Thomas, Neuchâtel, Orangerie.

Vie de famille; Education soignée; Soins affectueux; Instruction solide et étendue; Prix modéré. S'adr. pour des prosp. avec lith. de la maison, située dans les promenades près du lac, aux **Mrs. Schinz & Nagel**, pasteurs à Neuchâtel; **Wild-von Arand**, St-Gall; **Lanz-Roth**, Wattwyl; **Dr. Maag**, Lichtensteig; **Leumann-Messmer**, Mattweil; **Pfr. Kauff**, Altnau; **Dr. Kolb**, Güttingen (Thurgovie); **Pfr. Thomas**, Cologne.

Concentrité

## Essig-Essenz.

Ein Flacon von 1/2 Liter Inhalt à **Fr. 1. 25** ist hinreichend, um nach einer an den Flaschen befindlichen Anweisung durch einfaches Mischen mit fünf Liter Wasser oder Wein den reinsten **Doppelleffig** zu bereiten. Haupt-Depot **Carl Haaf** in **Bern**, sowie in Apotheken u. Droguerien. (H 654 y)

## Die beste Chocolate

**CHOCOLAT MAESTRANI**

per 1/2 Kilo **Fr. 1. 30**, **1. 60**, **2. —**,

**2. 50**, **3. 50**, **4. —**, **5. —.**