Nützliche Winke für's Haus.

Küchenzettel für eine Woche.

Montag: Mehlsuppe, gebackener Schinken, Corn am Kolben, Crême-Kartoffeln, Radieschen-Salat, Pflaumen-Kompott.

Dienstag: Fleischsuppe mit Eierstich, geschmorte Hammelbrust, gestovte Zwiebeln, Gurkensalat, Bratkartoffeln, Tomaten-Salat, Reismehl-Pudding.

Mittwoch: Perlgraupensuppe, Junghen-Ragout mit Fleischklößchen, Semmelklöße, Salzkartoffeln, Bohnensalat, Stachelbeer-Crême.

Donnerstag: Obstkaltschale, Paprika-Schnitzel, grüne Erbsen und Möhren, Kartoffelbällchen, weiße Rettige, Schneebälle.

Freitag: Tomatensuppe, gefüllter Karpfen, Salzkartoffeln, grüner Salat, Klopps von Schweinefleisch, rote Grütze mit Vanille-Sauce.

Samstag: Kartoffelsuppe mit Petersilie, Beef a la mode, Spargelgemüse, Salzkartoffeln, rote Rübensalat, Lemon Pie.

Sonntag; Krebssuppe, Pilze auf Toast, gemischter Salat, Entenbraten, Spinat, Kartoffelnudeln, Pflaumen-Torte, Ice Cream.

Saure Kirschen einzumachen. Diese müssen entfernt werden, dann gewogen und auf jedes Pfund Frucht ein Pfund Zucker erlaubt. Die Hälfte des Zuckers wird über die Kirschen gestreut, und so bleiben dieselben eine Stunde lang stehen. Nun kommt es in den Kessel, wird vom Moment des Kochens an gerechnet, zehn Minuten sieden gelassen, dann nimmt man mit dem Schaumlöffel die Kirschen heraus, gibt die andere Hälfte des Zuckers zum Saft, den man nun so lange kocht und abschäumt, bis er völlig schaumfrei bleibt. Nun kommen die Kirschen wieder hinzu, das Ganze wird nochmals 20 Minuten kochen gelassen, in Gläser gefüllt und sofort verschlossen.

Kirschengelee. Man stößt gleichviel süße und Weichselkirschen samt den Steinen, tut sie in eine Schüssel und läßt sie über Nacht stehen. Dann seiht man die Masse durch eine Serviette, vermischt das Durchgeseihte mit geläutertem Zucker und kocht es unter fleißigem Abschäumen eine Viertelstunde lang.

Heidelbeersuppe. 1 Pfd. Heidelbeeren kocht man mit einem Quart Wasser und dem nötigen Zucker, streicht sie durch ein Sieb, bringt sie nochmals zum Kochen und macht sie dann mit einem gehäuften Teelöffel Cornstärke, die in kaltem Wasser aufgelöst wurde, seimig. Man reicht kleine Biscuits dazu.

Senfgurken, die nie weich werden. Man nehme nicht die großen, gelben Gurken, wie üblich, da diese meistens schon überreif sind, sondern große grüne Gurken. Schneide sie den Rippen nach in 3 Teile und entferne die Adern. So werden sie mit Salz eingerieben. Nun legt man in eine Porzellan- oder emaillierte Schüssel die Gurken nebeneinander mit der Innenseite nach unten, und so bis sie alle sind, so daß sie leicht gepreßt werden. Obenauf 1 bis 2 Bügeleisen. Dann mische man Wasser schwach mit Essig, lasse es kochend werden, die Gurken hinein, 5 bis 7 Minuten kochen lassen, mit dem Schaumlöffel in einen irdischen Topf tun, frischen Essig mit etwas Wasser kochen und siedend übergießen. In die letztere Essiglösung trockenen roten Pfeffer, Lorbeer, Senfkörner und etwas Zucker geben. Diese Gurken schmecken vorzüglich, viel besser als die mit so viel Gewürzen, und die Hauptsache ist: sie werden nie weich.

Beefsteak. Zu Beefsteak werden verschiedene Teile von Rindfleisch genommen, man nennt sie: Chuck, Porterhouse, Sirloin, Tenderloin oder Filet, Round und Rump Steak. **Broiled Beefsteak.** (Grilliertes oder geröstetes Beefsteak.) Man wählt eines von den oben genannten Steaks ½ bis zu 1 Zoll dick, entfernt meist alles Fett, bestreicht das Fleisch mit geschmolzener Butter, legt es auf einen heißen Rost und läßt es 10 bis 12 Minuten rösten und wendet es während der Zeit drei Mal um. Die genaue Zeit zum Rösten kann nicht angegeben werden, da es ganz davon abhängt, wie stark das Feuer und wie dick das Fleisch ist. Ein gut gebratenes Steak muß auswendig braun und inwendig roh sein. Während des Rösten darf man nicht schneiden, bis es auf der Tafel ist, sonst läuft der Saft aus und das Steak verliert dadurch seine beste Eigenschaft. Ob das Steak gar ist, läßt sich daran erkennen, daß man mit dem Finger auf das Fleisch drückt, fühlt es sich ziemlich fest an, so ist es recht und das Steak kann sofort vom Feuer genommen werden, ist es zu fest, so ist das Fleisch zu gar, fühlt es sich weich an, so ist es noch nicht gar genug, dies erfordert einige Uebung, kann aber leicht gelernt werden. Für ein Steak von 2 Pfund rührt man 1 gehäuften Eßlöffel Butter schäumig, gibt 1 Teelöffel Salz und ½ Teelöffel Pfeffer hinzu, legt das Steak auf eine heiße Schüssel, bestreicht es mit der gemischten Butter, setzt es 2 Minuten in den heißen Ofen und gibt es sofort zu Tische.

Cremestärke. Schwarzer Kaffee tut ausgezeichnete Dienste zum Cremefärben der Gardinen. Man bereitet Kochstärke wie gewöhnlich, verdünne sie mit Kaffee bis zur gewünschten Konsistenz und lasse die Vorhänge zehn Minuten darin. Sie werden wie neu.

Hektographenmasse. Man löse in einem Quart Wasser dreiviertel Pfund Syrup, fünf Unzen Glyzerin, ein Pfund Gelatine und lasse dies langsam auf dem Feuer lösen, wobei man zuweilen umrührt. Sobald alles gelöst ist, gießt man die Masse in warmem Zustande durch ein Haarsieb oder ein Stück Mull langsam in einen flachen Blechkasten, etwa einen halben Zoll hoch oder etwas niedriger. Sollten sich Blasen bilden, so werden dieselben langsam mit etwas Papier an die Seite geschoben, worauf man die Masse zwölf Stunden lang ruhig stehen läßt, bis sie erkaltet ist. Damit ist der Apparat fertiggestellt.

Gemüsespeise mit Reis. Kochdauer 1 Stunde. 6 Personen. Man läßt 125 Gr. Reis mit 40 Gr. Butter und ½ Quart Wasser oder dünner Fleischbrühe langsam weichkochen und stellt ihn zurück. Unterdessen hat man junge Karotten in Butter und etwas Wasser gar geschmort, desgleichen kleine Erbsen in Butter und Wasser gar gedünstet, gibt in Salzwasser abgekochte junge Brechböhnchen dazu, mischt die verschiedenen Gemüse gut durcheinander, salzt sie, vermengt sie vorsichtig mit dem Reis und dünstet alles kurz ein, damit keine Sauce zurückbleibt. Man rechnet im Ganzen 1½ Suppenteller voll rohes Gemüse für 6 Personen. Das Gemüse wird mit 1½ Teelöffeln Maggiwürze („Fines Herbes") vermengt, auf einer runden Bratenschüssel aufgehäuft und mit zerlassener Butter beträufelt.

Indian Chutney. Man schält 3 Pfund Aepfel und entfernt die Kerngehäuse. Ein Pfund entfernte Tamarinden, 2 Pfund entkernte Rosinen, eine Zehe Knoblauch, zwei rote Pfeffer und 1 Unze geriebene Ingwer-Wurzel. Man verstößt alles zu einer breiigen Masse und fügt ein Pint braunen Zucker und einen Teelöffel je Johannisbeeren-Gelee und Tomato-Catsup hinzu. Mit einem hölzernen Löffel mengt man alles gut durcheinander und füllt die Masse dann in Gläser, die gut verwahrt werden müssen. Dieses Chutney wird besser mit dem Alter.

Putzmittel für Spiegel und Glasscheiben. Ein gutes Putzmittel für Glasscherben bereitet man durch Befeuchten von gebrannter Magnesia mit Benzin, so daß eine Masse entsteht, die hinreichend naß ist, um durch Pressen einen Tropfen daran perlen zu lassen. Von dieser Mischung nehme man etwas auf Bäuschchen von Baumwolle und reibe damit die Spiegel- und Fensterscheiben ab. — Um Fensterscheiben recht blank zu putzen, bestreicht man sie mittelst eines Läppchens mit aufgelöster Schlemmkreide, läßt dieselbe eintrocknen, reibt sie dann mit einem weichen Tuch ab und putzt unter Anhauchen des Glases mit dem Fensterlappen so lange nach, bis die Scheiben schön klar sind. — Zum Reinigen der Fensterscheiben benutzt man zweckmäßiger Weise einen mit denaturiertem Spiritus durchfeuchteten Schwamm; dann poliert man mit einem weichen Lederlappen nach. Diese Art der Behandlung beseitigt schnell Flecke aller Art, ohne Streifen zu hinterlassen. — Fenster und Spiegel werden sehr schön durch Abreiben mit Salmiakgeist, von welchem man verdünnt einige Tropfen auf ein Läppchen gießt und damit die Flächen vorsichtig reibt. — Putzen Sie sehr sorgfältig den Spiegel mit pulverisierter Kreide, welche Sie mit etwas Wasser sehr zart verrühren. Dann gießen Sie den Bodensatz vorsichtig ab, damit ja keine Sandkörnchen darin enthalten sind, die das Glas beschädigen könnten. Mit diesem befeuchten Sie ein feines Leinwandläppchen und wischen damit das Spiegelglas ab, lassen es trocknen und reiben es mit einem anderen Läppchen klar. Vermeiden Sie aber zu viel Nässe, damit nichts hinter das Glas fließen kann. — Zum Putzen der Fenster und Spiegel nehme man entweder Blauwasser (Wasser mit etwas Waschblau) oder Salmiakzusatz oder man betupfe die Scheiben, wie es die Glaser tun, mit einem feuchten Schlemmkreidebeutel; dies Mittel erleichtert sehr die Arbeit. — Fensterscheiben zu reinigen. Wenn man diese mit scharfem Essig oder verdünnter Salzsäure benetzt, so werden graue matte Stellen, welche sonst gar nicht weichen wollen, verschwinden und nach Abspülen mit reinem Wasser wieder rein und durchsichtig erscheinen.

Hummersalat. Büchsenhummer zerpflücken, salzen, mit Zitronensaft beträufeln. Gleiche Quantität kleingeschnittene Tafelsellerie dazu mischen. Mayonnaise bereiten, darunter mengen und schließlich den Schnee von den Eiern, die zur Mayonnaise verwendet wurden, hindurchziehen; schließlich abschmecken nach Salz und Essig.

Eistee. Der kühle Tee empfiehlt sich besonders für solche, die angestrengt geistig zu arbeiten haben und dabei selbstverständlich Bier, Wein oder sonstige alkoholhaltige Getränke in größeren Mengen nicht vertragen. Man gieße den Tee in bekannter Weise auf, lasse ihn ziehen, gieße ihn dann ab, lasse ihn abkühlen und bringe ihn dann in den Eisschrank oder -Kasten. Den kühlen Tee serviere man nach Bedarf und Geschmack rein, oder gebe Zitronensaft und gemahlenen Zucker dazu, oder bereite ihn nach einem der folgenden Rezepte: 1) Ein Pint süßer Rahm steif geschlagen, mit zwei bis drei Tassen gutem Teeaufguß, 1½ Löffel Rum oder Arrak und dem nötigen Zucker gemischt und halb gefrieren lassen. 2) 1½ Unzen Tee in 1 Quart Wasser ziehen lassen. Dazu kommen 4 Unzen Zucker und ½ Pint Rahm. Das zu einer cream-artigen Konsistenz gefrieren lassen, dann in Gläsern servieren; nach Belieben kann man auf jedes Glas eine dünne Scheibe Zitrone legen.

Kalter Weinpunsch. Man übergießt dreiviertel Pfund Zucker mit 1 Pint kochendem Wasser, läßt es solange stehen, bis sich der Zucker aufgelöst hat, gibt dann eine Flasche Wein, etwas Arrak nebst dem Saft von zwei Zitronen dazu, rührt alles gut durcheinander und serviert dies Getränk kalt in Gläsern.

Rhabarber Sherbet. Eine Tasse kleingeschnittener Rhabarber wird mit einem Quart Wasser und ¼ Pfund Zucker, an welchem man die Schale einer Zitrone abgerieben hat, eine halbe Stunde lang gekocht, durchgeseiht, in kleine Gläschen gefüllt und in Eis gestellt.

Bettfedern zu reinigen. Man weicht die Federn in einer schwachen Lösung von kohlensaurem Natron im Wasser. Hierin bleiben sie 3—4 Tage, dann läßt man sie in einem Sieb abtropfen, in reinem Wasser wäscht man sie gründlich aus und legt sie zum Trocknen auf ein Netz oder Rohrgeflecht. Wenn die Federn sehr schmutzig sind, tut man sie in einen Beutel oder in ein dichtes Netz und kocht sie in Seifenwasser. Danach werden sie so oft in reinem, lauwarmem Wasser ausgespült, bis das Wasser rein bleibt. Erst nachdem sie vollständig trocken sind, darf man die Federn wieder in die Kissen und Betten einfüllen, sonst bilden sie Klumpen.

Fettflecken aus Tapeten oder gemalten Wänden werden entfernt, indem auf den Fleck mit dem Finger oder Läppchen Benzinmagnesia oder Benzinmehl gerieben wird. Man lasse das Benzin völlig abdunsten, stäube dann mit einem haarigen Pinsel oder mit einer Bürste die Magnesia oder das Mehl weg und wiederholt das Auftragen von Benzinmagnesia oder Benzinmehl, falls der Fleck noch sichtbar ist. Das dem Fleck noch anhaftende Pulver wird mit einem weichen Läppchen abgewischt.

Bei buntfarbigen Tapeten oder buntfarbig angestrichenen Wänden wird noch ein geringer weißlicher Schimmer zurückbleiben, der von Tapeten mit Brot abgerieben wird, von gestrichenen Wänden mit einem gering angefeuchteten Tuche.

Eierkonservierung im Sommer. Hauptbedingung ist, ganz frische Eier zu nehmen. Jedes muß an einem dunklen Ort in der geschlossenen Hand vor ein brennendes Streichholz gehalten werden, wobei solche, die nicht vollständig klar erscheinen, zurückbleiben müssen. Dann streut man in einen Steintopf eine dünne Lage Sand, stelle die bestimmten Eier auf dem spitzen Ende hinein, eins dicht neben das andere und eine Lage auf die andere, tue zu einem ziemlich großen Topf eine Schaufel voll gelöschten Kalk aus einer Kalkgrube in einen Eimer und verdünne ihn mit soviel Wasser als nötig ist, um die Eier reichlich damit zu bedecken, während tüchtig mit einem Stock umgerührt werden muß. Ist dies geschehen, so gieße man den dünnen Kalk auf die Eier, stelle den Topf in den Keller und decke ihn fest zu, damit die Luft nicht darauf wirkt. Sie erhalten sich darin so gut, daß man sie noch im Frühjahr zu Backwerk gebrauchen kann; nur darf man sie nicht kochen, weil der Kalk die Schale angreift. — September-Eier kann man den Winter über völlig frisch erhalten, wenn man sie mit geschmolzenem Talg bestreicht und in einem kalten Raum, wo es nicht friert, in einem Korbe aufbewahrt.

Kleine Mehlklöße (sogenannte Spatzen). Ungefähr 3 Pfund Mehl werden mit einem Eßlöffel Salz, 3—4 ganzen Eiern und der nötigen kalten Milch, oder halb Wasser, halb Milch, zu einem ziemlich festen Teig gut geschlagen und kurzer Zeit an einem kühlen Ort hingestellt; etwas vor dem Anrichten sticht man kleine Klöße davon in kochendes, gesalzenes Wasser, oder läßt sie durch einen ziemlich weiten Trichter, den man zuvor mit kaltem Wasser gut ausgespült, ins kochende Wasser laufen, läßt sie gut aufkochen, hebt sie mit dem Schaumlöffel auf eine Platte und richtet sie mit in Butter gerösteten Weißbrotkrumen oder gestoßenen Cracker an. Apfelmus kann hierzu gegeben werden.

Zwetschgen- oder Pfirsich-Knödel. Man löst ein Täfelchen Hefe in lauwarmer Milch auf, tut dies in eine Schüssel, gibt 1½ Tassen Mehl hinzu und verarbeitet dies zu einem Teig. Dann gießt man noch ein wenig warme Milch darüber und stellt es zugedeckt an einen warmen Ort. Dann rührt man zwei Eßlöffel Butter und einen Eßlöffel Zucker zu Schaum, gibt 3 Eier und etwas Salz dazu, mischt dies in den Hefenteig mit noch etwas Mehl und knetet es so lange, bis der Teig sich von den Händen löst. So stellt man ihn nochmals zum Aufgehen hin. Dann formt man daraus Klöße, steckt in jeden eine ausgekernte Frucht, läßt die Klöße auf mehlbestreutem Brett aufgehen, kocht sie in siedendem Salzwasser. Mit einem Schaumlöffel herausgenommen, werden sie mit heißer Butter übergossen.

Gelbe Rüben einzumachen. (Besonders für Kranke sehr zu empfehlen.) Man nimmt hellgelbe und dunkle Rüben, von letzteren etwas mehr, schneide sie in Scheiben, diese in Streifen wie ein dünnes Schwefelholz, koche sie hierauf in Wasser weich, schütte sie in einen Seiher, daß sie ablaufen, und lasse sie auf einem Tuch etwas trocknen. Dann schneide man die Schalen von zwei Zitronen ebenso und koche sie im Wasser weich. 1 Pfund Zucker geläutert, dann 1 Pfund Rüben, die Schalen und der Saft von Zitronen und ein bißchen Vanille zusammen aufkochen lassen. Wenn erkaltet, in Gläser oder Steintöpfe gefüllt. Gut gefeuchtetes Arakpapier darauf gelegt. Außen mit weißem Papier und Pergamentpapier fest verbunden. Die Sauce von der Masse muß stets darüber gehen; sie halten sich sehr lange, müssen aber öfters nachgesehen werden, ob sie noch feucht sind, wenn nicht, frisch darüber gekocht.

Rüben-Gelee. Man putzt recht süße Rüben (Karotten) wie gewöhnlich zu, schneidet sie in dünne Scheiben, die man in Wasser zu Mus kocht. Dieses Mus seiht man durch und kocht den Saft mit ¾ des Gewichts Zucker, der Schale und dem Saft eine Zitrone, sowie einem Weinglas Kognak oder Rum so lange, bis eine auf den Teller genommene Probe erstarrt. Dieses Gelee eignet sich zum Verzieren vieler süßer Speisen. Auch kann man es zu Marmelade einkochen, die sehr gesund und wohlschmeckend ist und sich als Surrogat für Aprikosenmarmelade verwenden läßt.

Worcestershire Sauce. Ein halbes Bushel reife Tomaten und zehn Zitronen werden ungeschält in Stücke geschnitten, 1 Quart Cider-Essig darüber gegossen, 1 Pfund brauner Zucker, ¼ Pfd. gemahlener Nelkenpfeffer (Allspice) und 1 Unze gemahlene Nelken hinzugegeben. Nachdem alles zusammen 1½—2 Stunden langsam gekocht, treibt man es durch ein Sieb, fügt noch den Saft einer Zitrone hinzu, füllt es noch heiß in Flaschen und versiegelt sie.

In Essig eingemachte Schwämme. Hierzu nehme man in Stücke geschnittene oder besser nur kleine Schwämme, putze sie gut, wasche sie mit Salzwasser, und lege sie roh oder in Salzwasser gedünstet in Einmachgläser oder Töpfe, übergieße sie mit noch warmem, mit Pfeffer, Gewürznelken, Lorbeerblättern, spanischen Pfefferschoten (Paprika) u. s. w. abgekochtem gutem Wein-Essig, verschließe die Gläser sorgfältig und stelle sie an einen nicht zu warmen Ort.

In Butter eingelegte Schwämme: Die Schwämme werden mit frischer Butter und Zitronensaft geschmort, dann in Fläschchen gefüllt, diese gut verkorkt, die Stöpfel mit Faden überbunden und die Flaschen in siedendem Wasser gekocht.

Vertreibung von Waterbugs. Die so ekelhaften Schwaben, Russen oder Franzosen halten sich am liebsten in Räumen auf, in denen feuchte Stellen vorkommen und werden auch besonders durch die Nässe herangezogen. Man vermeide daher dort, wo sich diese ungebetenen Gäste einstellen, nasses Aufwischen. Die Löcher und Ritzen streiche man mit einem Kitt zu, der aus frisch gebranntem Gips und Alaun bereitet wird. Zur Vertilgung kann man verschiedene, in ihren Wirkungen nicht ganz gleiche Mitel anwenden: Entweder verdünnt man Phosphorlatwerge mit dem gleichen Gewichtsteile Syrup und stellt diese Mischung in einem Teller auf, bezw. bestreicht mit ihr die Stellen, an denen sich die Schwaben aufhalten. Oder man vermischt dick gekochte Erbsen oder geriebene Möhren mit Ofenschwärze oder Eisenfeilspähnen. Ein drittes, für Haustiere ungefährliches Mittel besteht in einer Mischung von Roggen- oder Alabastergips.

Es gibt 80,000 Arten von Käfern.

Kinderkost.

Die größte Sorge für die junge Frau ist neben der Einrichtung des Haushaltes und der Wirtschaft die Ernährung des Kindes. Der kindliche Magen ist so empfindlich, daß die kleinste Unregelmäßigkeit in der Kost zu groben Störungen führen und den kindlichen Organismus schwer schädigen kann. Um ein Kind gesund zu erhalten, um es für das kommende Leben stark und widerstandsfähig zu machen, muß es in den ersten Lebensjahren richtig ernährt werden. Ein unzweckmäßig ernährtes Kind wird sich niemals zu einem kräftigen Menschen entwickeln können und darum ist es auch die erste Pflicht der jungen Mutter, die Ernährung vom ersten Lebenstage an auf das sorgfältigste zu gestalten.

In den ersten Lebensmonaten bildet die Milch die ausschließliche Ernährung des Kindes, und zwar soll es diese unbedingt von der Mutterbrust bekommen. Die physische Entwicklung des kindlichen Organismus geht nur dann richtig vor sich, wenn das Kind wenigstens in den ersten Wochen Frauenmilch bekommen hat, denn jede andere Milch ist ein Surrogat, welches wohl, der Zusammensetzung nach, der Frauenmilch nachgebildet ist, aber niemals gleichgestellt werden kann. Das Wesentliche der Frauenmilch besteht darin, daß sie ausschließlich Milchzucker enthält. Reichliche Eiweißzufuhr bei der Ernährung der stillenden Frau steigert die Milchmenge sowie auch den Fettgehalt derselben. Von dem Eiweiß selbst geht wenig in die Milch über, was dem kindlichen Körper auch sehr zuträglich ist. Kann die Mutter aus Gesundheitsrücksichten das Kind nicht selbst ernähren, so ist es sehr empfehlenswert, sobald es die pekuniären Verhältnisse halbwegs erlauben, wenigstens für die ersten Monate eine Amme zu nehmen, da, wie bereits erwähnt, das Fehlen der Muttermilch für das ganze Leben des Kindes entscheidend sein kann Das Kind der Amme soll ungefähr im selben Alter wie das zu stillende sein, weil die Milch sonst entweder zu schwach oder zu stark ist. Die Folge davon ist dann entweder Unterernährung und Gewichtsabnahme oder zu reichliche Ernährung und daraus entstehende Darmstörungen.

Nach Prof. Pfeifer nimmt ein gesundes Brustkind per Kilogramm* täglich

in der 1. Woche	85 Gramm Milch
in der 2. Woche	98 Gramm Milch
in der 10. Woche	170 Gramm Milch
in der 12. Woche	154 Gramm Milch
in der 20. Woche	130 Gramm Milch

auf.

Im Durchschnitte beträgt das mit jeder Mahlzeit gesogene Quantum 1/40 bis 1/60, das per Tag gesogene ½ des Körpergewichtes des betreffenden Säuglings. Ob ein Kind gute oder schlechte Verdauung hat, zeigt am besten der Stuhlabgang, der allein maßgebend dafür ist, ob das Kind richtig ernährt wird oder nicht.

Wird das Kind mit Milchsurrogaten ernährt, so kommt nur Kuhmilch in Betracht. Diese Kuhmilch wird verdünnt, da die reine Kuhmilch für das Kind zu schwer wäre.

Vom 1.—2. Lebenstage	kommt zu je 1 Teil Milch	3 Teile Wasser,
vom 3.—30. Lebenstage	kommt zu je 1 Teil Milch	2 Teile Wasser,
im 2. Monate	kommt zu je 1 Teil Milch	1 Teil Wasser,
vom 3.—6. Monate	kommt zu je 1 Teil Milch	⅔ Teile Wasser,
vom 7.—9. Monate	kommt zu je 1 Teil Milch	½ Teil Wasser.

Vom 10. Monate an kann man dem Kinde schon Vollmilch geben. In den Großstädten ist allerdings das Selbstverdünnen der Milch unnötig, weil man sie als „Säuglingsmilch" schon vorgerichtet kaufen kann. In kleineren Städten und auf dem Lande muß man sich selbst behelfen und die Verdünnung selbst vornehmen. Der verdünnten Milch wird noch eine sechsprozentige Milchzuckerlösung zugesetzt. Bei der Selbstbereitung von Kindermilch ist die Sterilisierung derselben unerläßlich. Der Vorgang ist folgender: Die Fläschchen, die, wie überhaupt alles, was mit dem Kinde in Verbindung zu bringen ist, von der peinlichsten Reinlichkeit sein müssen, werden mit der vorgerichteten Milch gefüllt und in einem entsprechenden Gefäß sterilisiert, das heißt, durch längeres Kochen in siedendem Wasser keimfrei gemacht. Die Milch wird durch diesen Vorgang dem Säugling bekömmlicher und die Gärungserreger werden zerstört. Man soll daher niemals die Mühe scheuen und die Milch stets sterilisieren. In vielen Fällen verordnet der Arzt einen Zusatz von Schleimflüssigkeit oder Grießwasser. Ohne ausdrückliche ärztliche Verordnung soll man jedoch die Milch mit keinerlei Zutaten mengen. Vom dritten oder vierten Monate an kann man der Milch ein wenig Kindermehl, das dazu eigens präpariert wird, beigegeben. Aus diesen verschiedenen Mehlen kann man, je nach dem Alter des Kindes, Suppen oder Kinderbrei machen. Diese sogenannten Kindermehle bestehen durchschnittlich aus 12 Prozent Eiweiß, 4 Prozent Fett, 70 Prozent Kohlehydrate und 1 Prozent Salz.

Ferner gibt es noch Säuglings-Zwieback, der auch unter gewissen Umständen als Beigabe zur Milch verabreicht wird. Bis zum neunten Monat wird das Kind ausschließlich mit Milch ernährt, dann kann es verschiedene andere Sachen, wie Grieß, sehr dünn in Milch eingekocht, bekommen. Ab und zu auch ganz weich gekochte Eier, in Milch gekochten Spinat, sowie überhaupt grünes Gemüse. Für ein- bis zweijährige Kinder kommen ebenfalls nur Milchspeisen und grüne Gemüse, wie Spinat, Kohlsalat, Karotten usw. in Betracht, die jedoch auf folgende Art zubereitet werden sollen: Das Gemüse wird sehr sauber gewaschen, in sehr wenig Salzwasser gekocht, dann durch ein Sieb gestrichen und mit ein wenig Milch verdünnt. Allenfalls kann man auch ein Eidotter dazu mengen. Alle scharfen Gewürze sollen gänzlich vermieden werden. Die Kinder sollen ferner nicht gleich nach der Mahlzeit zu Bett gebracht werden, sondern mindestens eine Stunde Zeit zur Verdauung haben, da sonst der Schlaf beeinträchtigt wird. Es ist absolut schädlich, wenn ein Kind vor dem vollendeten zweiten Lebensjahre Fleisch zu essen bekommt. Bis zum sechsten Lebensjahre genügt für den kindlichen Körper die Ernährung durch Milch und Milchsuppen, gekochte Eier, Kakao, Butter, Reis, Nudeln, Brot, Kartoffel in geringem Maße, sowie durchgedrückte Hülsenfrüchte, grüne Gemüse und Suppen aller Art. Unbedingt zu vermeiden sind Alkohol, Kaffee, Tee und andere, die Nerven aufreizende Getränke. Wenn die Kinder das schulpflichtige Alter erreicht haben und der Organismus bereits genügend entwickelt ist, soll die Nahrungsaufnahme etwas reichlicher sein, doch soll auch dann der zweimalige Fleischgenuß vermieden werden und Milchspeisen und Gemüse die Hauptnahrung bilden. Vom 7. bis 14. Lebensjahre wachsen die Kinder am stärksten und der Ausbau der Zellen verlangt es, daß sie viel Nahrung zu sich nehmen. Die Kinder sind meistens unersättlich und dieser stete Hunger ist nicht Unart, sondern entspricht dem Bedürfnis. Die Kinder können nicht genug Süßigkeiten essen. Auch dieses Bedürfnis ist begründet und man soll ihnen so viel als möglich Zucker geben, aber nur in Form von Mehlspeisen und nicht als Zuckerwerk, da dieses für die Zähne schädlich ist. Ein großes Augenmerk ist auf die Verdauung zu richten, denn die meisten Krankheiten werden durch Störungen in der Verdauung hervorgerufen. Das Kind ist jetzt das dominierende Element. Nicht uns, sondern den Kindern gehört die Zukunft, für die kommende Generation werden Schlachten geschlagen, um ihr eine gesicherte Zukunft zu bieten.

Darum müssen auch wir uns mehr denn je damit befassen, die Kinder durch richtige Ernährung und Lebensweise zu gesunden und starken Menschen heranzuziehen, um sie für die Ereignisse des kommenden Lebens entsprechend vorbereitet zu finden.

* Kilogramm zirka 2¼ Pfund.

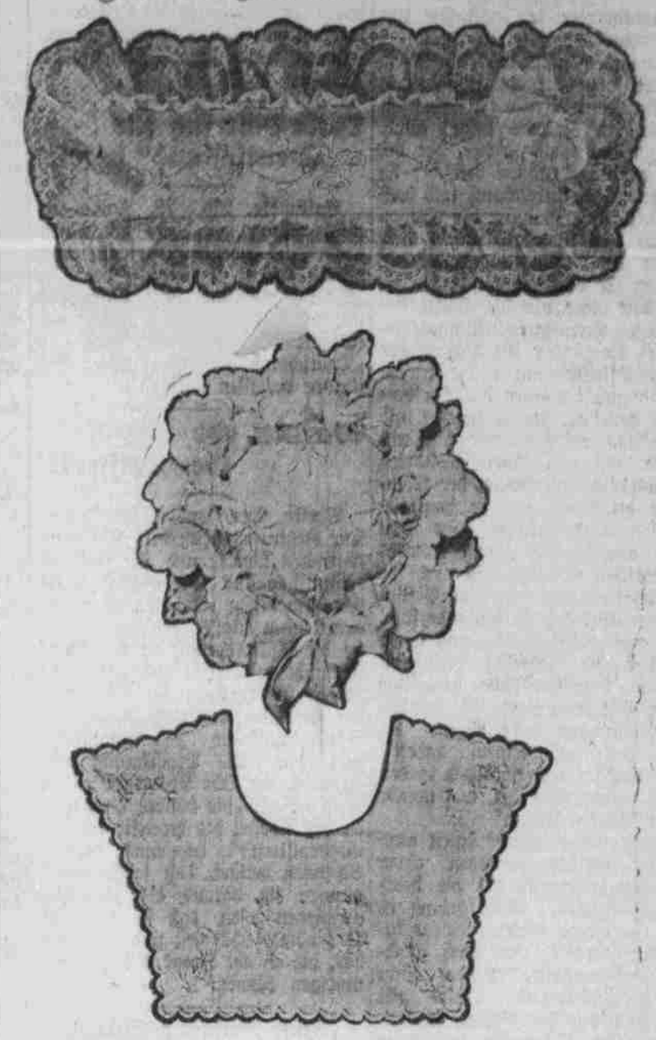
Körbe voll Babies.

Wie die städtische Armenfürsorge in New York für Kinder im zartesten Alter sorgt.

Fräulein Josephine T. Braß, Superintendentin des Sea Breeze Hospitals in West Coney Island, ist die erste Amerikanerin, die den Wert der Seeluft für die kleinen schwächlichen Säuglinge demonstrierte.

Neues in Stickerei-Vorlagen

Toilette-Kissen und Kragen.



Längliche Nadelkissen sind ein sehr willkommenes Geschenk bei passenden Gelegenheiten, und in der Art garniert, wie unsere Vorlage, eine Zierde für jeden Toilettentisch. Das reizende Dessin hier ist auf weißem Leinen entworfen und wird in der Farbe der Schleifenverzierung ausgeführt.

Transfer Pattern No. 1191, Preis 15 Cents. Auf rein weißem Leinen vorgezeichnet nebst der Rückseite mit Bogenumrandung 45 Cents, und 10 Cents extra für passenden Garn.

Auch das runde Kissen ist allerliebst und eine hübsche Handarbeit für fleißige Hände. Weißes Leinen bildet auch hier den Fond und schmale Bogen die Umrandung.

Transfer Pattern No. 12024, Preis 10 Cents. Auf weißem Taschentuchleinen vorgezeichnet und genügend Garn zur Stickerei, dazu Rückenstück und die kleinen Spitzenmotive zusammen 55 Cents. Auf einfachem Lawn, Spitzenmotive und Garn 45 Cents.

Ein flotter Kragen ist der passende Ausputz für Kinderkleider und ein wenig Stickerei trägt viel zum hübschen Aussehen bei. Als Material war hier weißer Poplin verwendet. Die Stickerei wird in Hochstich ausgeführt. Das Dessin kann auch als Vorlage zu verschiedenen Wäschegegenständen dienen.

Transfer Pattern 15 Cents. Vorgezeichnet auf mercerisiertem Poplin, gute Qualität, 40 Cents, passendes Stickgarn dazu 20 Cents extra.

Der Bergsee.

Abendlied von Wilhelm Benignus.

Auf stiller Höh' da träumt ein See,
sein Spiegel leuchtet hold,
Auf Firnen rings erglüht der Schnee wie
rotes Feuergold.
Ein Vöglein singt ein Lied dazu
Von hehrem Frieden, süßer Ruh.

Der Abendwind versäuselt sacht im schattendunklen Wald,
Im Sterngewand naht mild die Nacht —
nun schlummert alles bald.
Wie Engelsgruß, der fernher klingt,
Das Vöglein leis sein Lied noch singt.

Neue Heimat.

War am Morgen Dir so gram,
Neue Heimat, neues Land!
Da ich suchend, sehnend kam,
Bliebst Du fremd mir abgewandt.

Lagst im feuchten Nebelkleid
Streng und kühl verschlossen da —
Graue Niederung weit und breit,
Schwarze Wasser fern und nah.

Wolkenhimmel, düster, dicht —
Und die Luft so schwer, so schwer —
Und kein Laut, der Leben spricht,
Trüb und tot war's ringsumher.

Nichts, das mir zum Herzen drang,
Keines Trostes linde Spur,
Keiner Lieb' und Hoffnung Klang,
Wie in alter Heimat Flur.

Fremdes Land, so ließest Du
Ohne Gruß die Fremde zieh'n;
Zag schloß sich das Herz mir zu,
Bittertraurig ward mein Sinn.

Und es ging der lange Tag,
Kalt und grau. Ich floh ins Haus,
Doch ein später Stundenschlag
Trieb noch einmal mich hinaus.

Sieh', da brach ein heller Schein
Sieghaft durch der Wolken Flor,
Spann die Flur mit Golde ein,
Lockte Leben rings hervor.

Durch die Zweige fuhr ein Wind,
Fuhr den trägen Strom hinauf,
Vöglein schwangen sich geschwind
Jubelnd hoch zum Himmel auf.

Lange stand ich da und schaut',
Und mein Jammer löste sich,
Tränen sind ins Gras gelaut,
Tränen, heiß und bitterlich.

In den Rasen kniet' ich hin,
Hab' mich eng ans Land geschmiegt:
Neue Heimat, nimm mich hin!
Hast so manches Kind gewiegt.

Nimm mich in den Mutterarm,
Eines hat mich Dir vereint:
Daß mein Leid ich, meinen Harm,
Dir am Busen ausgeweint!

Und es hat mit letztem Strahl
Mich die Sonne mild umglänzt —
Rosig-golden überall
Lag das weite Land bekränzt.

Toni Hoencke.