

der Blumen veredelt das Gemüt und trägt viel dazu bei das Haus zu einer Stätte der Freude und des Friedens zu machen. Darum sollen sich besonders die Mädchen die Pflege der Blumen angelegen sein lassen.

Zur Blumenzucht im Hause wählt man unglasierte Töpfe aus Ton, die man mit einer Mischung von guter, fetter Erde und Sand füllt. Auf den Boden der Töpfe legt man über das dort angebrachte Loch ein Scherbenstück oder ein flaches Steinchen und füllt die Blumenerde darüber. Die Erde wird so hoch in den Topf gebracht, daß noch ein genügender Raum zum Begießen frei bleibt. Die eingesezte Pflanze wird sofort angegossen und der Topf sodann in eine Untertasse gesetzt, aber nicht gleich in den ersten Tagen an die Sonne gestellt. Man begießt die Pflanzen nur, wenn sie wirklich Wasser bedürfen, dann aber so reichlich, daß das Wasser den ganzen Topfballen durchdringt. Im Sommer und zur Blütezeit haben sie mehr Wasser nötig als im Winter und wenn sie im Wachstum ruhen. Auch muß man darauf achten, daß sie frei von Staub und Ungeziefer bleiben.

Eine allerliebste Schlingpflanze ist der Sommerfarn und eine schnell wachsende Ampelpflanze das Frauenhaar. Zu den beliebtesten Blütenpflanzen gehören die schön weiß und rot blühenden Primeln, die durch ihren lieblichen Duft uns erfreuenden Reseden, die vielfarbigen Stiefmütterchen, Asters und Leokojen, der wohlriechende Goldlack und die Gartenellen, die Fuchsien mit ihren vielfarbigen Blütenglocken, die Geranien mit ihrem reichen Blattwerk und ihren prächtig gefärbten Blumen. Noch viele andere Pflanzen lassen sich in Töpfen im Zimmer ziehen, wie Krokus, Hyazinthen, Veilchen, Maiglöckchen, Hortensien u. dgl. Wer sich in der Blumenzucht im Hause versucht, wird bald Geschick und Erfahrung darin bekommen und die kleine Mühe auf das angenehmste belohnt sehen.

Nach S. Nießen.

### III. Die Ernährung der Familie.

#### 46. Von den Nahrungsmitteln.

Die richtige Ernährung ist die erste Bedingung zur Erhaltung der Gesundheit und der Arbeitskraft. Deshalb sind Kenntnisse über den Wert und die Güte, über Auswahl und Zubereitung der Nahrungsmittel besonders für unsere Hausfrauen von Bedeutung.

Die wichtigsten Nahrungstoffe sind: Eiweiß, Fett, Stärke (d. i. Stärkemehl, Zucker), Wasser und verschiedene Salze. In keinem unserer Lebensmittel