Zeitschrift: Schweizer Frauen-Zeitung : Blätter für den häuslichen Kreis

Band: 19 (1897)

Heft: 3

Anhang: Koch- & Haushaltungsschule : hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung

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: 25.08.2025

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

fl.

Koch- & Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Erscheint am dritten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen | Nr. 1. | Januar 1897

SCHWEIZ. LANDESBIBLIOTHEK 1900 K. 1559 BERN

Die Verdauung.

Alle Speisen, welche wir genießen, bringen wir in die Mundhöhle, wo die Zähne sie zerkleinern und die Mundflüssigkeiten sie durchtränken und so die Bissen weich und schlüpfrig machen. Gleichzeitig werden Salze und Zucker gelöst, auch das in Wasser und den Körperflüssigkeiten unlösliche Stärkemehl wird durch den von den Speicheldrüsen abgesonderten Speichel zum Teil in Zucker umgewandelt und löst sich nun leicht in den Verdauungssäften. Die Umwandlung alles Stärkemehls kann aus dem einfachen Grunde nicht erfolgen, weil die Speisen nur so kurze Zeit in der Mundhöhle verweilen. Die Hauptmenge des Stärkemehls der Nahrung gelangt unverdaut in den Magen. Die Umwandlung setzt sich hier zunächst unter Fortwirkung des mitverschluckten Speichels fort und wird erst in dem Darmkanale durch neue Verdauungsflüssigkeiten vollendet. Im Magen beginnt durch den Magensaft die Lösung der Eiweißstoffe, des leimgebenden Gewebes und des Leimstoffes zu Peptonen. Der Magensaft wird von den in der Magenschleimhaut eingebetteten, zahlreichen Magensaftdrüsen oder Labdrüsen abgesondert. Er hat einen charakteristischen sauren Geruch und Geschmack und ist in seinen Wirkungen der Salzsäure ähnlich. Durch wurmförmige Bewegungen des Magens werden die Speisen mit dem Magensaft innig vermengt. Als saurer Speisebrei verlassen die Nahrungsstoffe den Magen und gelangen in den Dünndarm, um hier die vollständige Verdauung zu erfahren. Der Dünndarm ist also als das Hauptorgan der Verdauung zu betrachten. Nur wenn Magen und Dünndarm krank sind, tritt der Dickdarm für diese als Ersatz ein. Die Schleimhaut des Darmes sondiert aus zahlreichen kleineren Drüsen einen schleimigen Saft ab, den Darmsaft oder Darmschlein. Außerdem ergießen sich in den Zwölffingerdarm (den Anfang des Dünndarmes) die Absonderungsflüssigkeiten der beiden größten Drüsen unseres Körpers, der Leber und der Bauchspeicheldrüse; die Leber sondiert die Galle,

die Bauchspeicheldrüse den Bauchspeichel ab. Diese drei Verdauungssäfte mischen sich mit dem aus dem Magen kommenden Speisebrei und vollenden in ihm die Verdauungsveränderungen; insbesondere wird hier das Fett so fein, staubförmig verteilt, daß die Fettstäubchen in die Porenräume der Darmgewebe eindringen können. Die Galle hindert gleichzeitig eine faulige Zersetzung der im Darmkanale befindlichen, leicht faulenden Substanzen. Der bei der Verdauung entstandene milchartige Speisesaft wird von Tausenden vom Darmzotten aufgesogen und dem Blute durch den Milchbrustgang zugeführt.

Nährstoffe.

Der Mensch muß essen, d. h. Nährstoffe in sich aufnehmen, um den Verlust an Körperstoffen zu ersetzen.

Die Nahrungsmittel, welche wir zu uns nehmen, müssen folgende Nährstoffe enthalten: 1. Eiweiß, 2. Fett, 3. Stärke (Zucker), 4. Salze, 5. Wasser.

Das Eiweiß, aus welchem sich im Blute vornehmlich Muskelfleisch bildet, ist ein wichtiger Bestandteil des Tier- und Pflanzenkörpers. Der Gesamtbestand unseres Körpers an Eiweißstoffen ist rund auf 10 Prozent zu veranschlagen, so daß der erwachsene Mensch von 70 Kilogramm Gewicht etwa 7 Kilogramm Eiweiß besitzt. Das Eiweiß kommt vor als tierischer Faserstoff (Fiboin-Fleisch), tierischer Käsestoff (Kaseïn-Milch), Pflanzeneiweiß, Kleber (Getreidearten), und Pflanzenkäsestoff (Legumin-Hülsenfrüchte) 2c. Aus Eiweiß kann unter Umständen im Körper Fett gebildet werden. Das Eiweiß für sich allein ist (ebensowenig wie die anderen Nährstoffe) keine Nahrung, d. h. der Körper geht zu Grunde, wenn er nur mit Eiweiß (bezw. Fett 2c.) genährt wird. Die tierischen Nahrungsmittel sind im allgemeinen reicher an Eiweißstoffen als die pflanzlichen, ausgenommen die eiweißhaltigen Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen).

Das Fett unterhält zum großen Teil die Atmung. Man unterscheidet harte und weiche Fette.

Das Hauptfettpolster schützt zunächst als Luft- und Stoßkissen mechanisch an denjenigen Stellen, wo die Haut einem Druck ausgesetzt ist (Fußsohle, Hohlhand, Sitzknorren, um die Gelenke herum), sodann ist es vermöge seines schlechten Wärmeleitungsvermögens von Bedeutung für die Wärmeregulation insofern, daß, je dicker das Fettpolster ist, umsomehr die Wärmeabgabe seitens der darunter gelegenen Teile (Muskeln, Eingeweide u. a.) verhütet wird. Daher frieren bei niedriger Außentemperatur magere und hagere Menschen viel eher, als fette. Hiermit hängt es auch zusammen, daß für die Bewohner der arktischen Zonen (Eskimos, Lappländer) die starke Entwicklung des Unterhaut-

fettgewebes, nicht selten bis zur Verunstaltung der Körperform, charakteristisch ist.

Genießen wir mehr Fett, als wir nach den Gesetzen der Ernährung bedürfen, so wird der Ueberschuß am Körper abgelagert. Der Bedarf an Fett hängt von der Außentemperatur und von dem Verhalten der Muskeln ab; bei Kälte und bei energischer Muskeltätigkeit gebrauchen wir viel Fett. Der gesunde Mensch verdaut 100 Gramm Fett pro Tag leicht, in den meisten Fällen auch noch 150 Gramm, größere Mengen veranlassen oft Beschwerden oder gar Verdauungsstörungen.

Als Sparmittel an Stelle vom Eiweiß und Fett sind die Leimstoffe zu erwähnen. Sie finden sich nur in tierischen Nahrungsmitteln, besonders in Knochen und Knorpeln; in der Hitze flüssig, erstarren sie beim Erkalten zu einer gallenartigen Masse. 100 Gramm Leim sind im Stande, 36 Gramm Eiweiß und 25 Gramm Fett zu ersparen. Reich an Leimstoffen ist der Kopf des Kalbes, sowie die an Haut und Sehnen reichen Füße vom Kalb und vom Schwein. Die sogenannten Knochenleimsuppen, welche aus Sehnen, Knorpeln und Knochen hergestellt werden, führen aus diesen sonst in der Küche nicht verwertheten Theilen dem Körper Leimstoffe zu und sie können somit in der Ernährung der Unbemittelten als billiges Nahrungsmittel an Stelle der theuren Eiweißstoffe eintreten.

Stärke, Zucker und Gummi faßt man unter dem Namen Kohlenhydrate zusammen. Die Kohlenhydrate sind (nächst den Leimsorten) die wirksamsten Sparmittel für den Eiweißumsatz, auch der Fettverlust wird durch sie beschränkt; doch leisten erst 24 Theile Kohlenhydrate so viel wie 10 Theile Fett. Reichlich (neben Eiweiß) genossen werden sie in Fett übergeführt und als solches am Körper abgelagert. Doch darf man den Fettverlust des Körpers nicht ausschließlich durch Verabreichung von Kohlenhydraten verhüten wollen. Selbst bei strengster Arbeit soll die Gabe von 500 Gramm nicht überschritten werden. Für das unersetzliche Eiweiß kann selbst die größte Gabe Kohlenhydrate nicht eintreten. Die Stärke ist in Wasser nicht löslich, dagegen Zucker und Gummi. Eiweiß, Fett, Zucker aus dem Thierreiche werden im allgemeinen leichter und vollständiger verdaut, als das pflanzliche Eiweiß und Stärkemehl.

Die Salze, auch Aschenbestandtheile genannt, die dem Blute durch die Nahrungsmittel zugeführt werden, bestehen in Kochsalz, Verbindungen des Phosphors, des Eisens, Kalkes u. s. w.; aus ihnen bilden sich die Knochen, Zähne, Knorpeln und Haare. Sinkt der Mineralbestand des Körpers unter eine gewisse Grenze, so geht der Mensch zu Grunde, auch wenn alle sonstigen Nährstoffe in genügenden Mengen geboen

werden. Aber auch das Trinkwasser führt uns Mineralstoffe zu (kohlensauren Kalk und Magnesia).

Zu den erwähnten Nährstoffen tritt noch das Wasser. Das Wasser ist ein unentbehrliches Lebensbedürfnis und ein wichtiger Nahrungsstoff, weil es einen wesentlichen Bestandteil (60 Prozent) unseres Körpers bildet; es besteht aus zwei Hauptteilen: Sauerstoff und Wasserstoff. In der Natur findet man nirgends vollkommen reines Wasser. Das Regenwasser enthält die zufälligen Beimengungen, von denen es die Luft reinigt; im Quellwasser dagegen sind gar mancherlei Stoffe aufgelöst, denen es in der Erde begegnet (Mineralquellen). Harte Wasser haben ziemlich großen Gehalt an schwefelsaurer oder kohlensaurer Kalkerde und Magnesia und werden beim Kochen etwas milchig; die Kalkerden bilden einen Bodensatz, Kessel- oder Pfannenstein, auch Wasserstein genannt. Hartes Wasser wird durch Zusatz von Soda und durch Sieden weicher und reiner. Weiches Wasser hat dagegen nur eine geringe Menge Kalkerde und gibt mit der geringsten Menge Seife einen Schaum. Gutes Trinkwasser muß klar, farblos und geruchlos, sowie von reinem, erfrischendem Geschmacke sein; es muß ferner frei sein von allen Verunreinigungen, welche für den menschlichen Körper sich als schlechtbekömmlich oder gar als gesundheitsgefährlich erweisen.

Alle obigen Nährstoffe müssen in unserer Nahrung in einem richtigen Verhältnisse enthalten sein; einförmige Kost ist schädlich. Ausschließlich thierische Kost würde den Körper mit Eiweiß überschwemmen, Kohlenhydrate würden fehlen. Bei der rein pflanzlichen Kost dagegen müssen bedeutende Speisemengen aufgenommen werden, der Körper wird neben häufig unzureichendem Gehalt an Eiweiß und Fett mit Kohlenhydraten überschwemmt. Auch spricht gegen ausschließlich pflanzliche Nahrung die schlechte Verwertung, die saure Gährung und bei sitzender Lebensweise und schwacher Verdauung hauptsächlich die vermehrte Gasbildung im Darmkanal.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Wie man alte Kartoffeln wieder wohlschmeckend macht. Nachdem die Kartoffeln geschält, die Keime sorgfältig ausgestochen und gewaschen sind, bringt man sie mit kochendem Wasser und dem nötigen Salz in einem nicht zu kleinen Topfe aufs Feuer und läßt sie rasch 5—6 Minuten kochen, nachdem schüttet man das Wasser ab und frisches kochendes darauf, worin sie jetzt schnell gar kochen. Dann gießt man sie möglichst trocken ab, setzt den Topf offen auf eine heiße Stelle und schwenkt sie häufig, bis alle wässrigen Theile verdampft sind. In einer

erwärmten Schüssel bringt man sie zugedeckt zu Tisch und jeder wird finden, daß sie sehr gut sind. Durch dieses Verfahren — das Ersetzen des ersten Wassers durch frisches — werden nicht allein alte Kartoffeln, sondern auch weniger gute Sorten ganz bedeutend verbessert. Ein sorgfältiges Kochen der Kartoffeln ist überhaupt empfohlen, und doch wird dagegen häufig gesündigt, und dieses wichtige, beliebte Nahrungsmittel manchmal bei seiner Bereitungsweise sehr stiefmütterlich behandelt. Da bekommen die Kartoffeln den schlechtesten Platz auf der Maschine, wo sie langsam oder fast gar nicht kochen, und das können die besten nicht vertragen. Oder sie werden zu früh aufgesetzt, daß sie zu lange vor dem Anrichten gar sind. Die Kartoffel ist sehr anspruchsvoll, sie will nicht auf uns, wir sollen auf sie warten. Ist sie zu ersterem gezwungen, so verliert sie sofort an Geschmack. Immerhin kann man ihren Wohlgeschmack ein Weilchen erhalten, wenn man sogleich ein reines Tuch fest auf die fertigen Kartoffeln legt und sie in eine heiße Röhre oder den Ofen stellt.

*

Kräftige Fleischsuppe von Knochen. 1½—2 Pfund Knochen (für 5—6 Personen), an denen noch etwas Fleisch, einerlei ob von gebratenem oder frischem Fleische, werden klein gehackt, mit einem haselnußgroßen Stückchen Ingwer, einigen Pfefferkörnern, einer guten Stange Porree, 1½ bis 2 Stunden gekocht. Dann gieße die Brühe durch ein Sieb, entferne das Fett und thue hinzu einen kleinen oder einen halben großen Kopf Sellerie, etwas Wurzelwerk, ein Stückchen Butter, 1½ bis 2 Theelöffel Liebigs Fleischextrakt oder Maggis Suppenwürze, wodurch die Suppe schöne Farbe und kräftigen Geschmack erhält, das nöthige Salz und lasse alles noch ½ bis ¾ Stunde durchkochen.

*

Das Waschen der Gemüse. Daß Gemüse ungewaschen schmackhafter seien, ist eine ganz unrichtige Annahme, welche durch jeden probeweisen Vergleich sofort widerlegt wird. Versuche nur einmal, wie denn eigentlich das Wasser schmeckt, mit welchem man das Gemüse gewaschen hat (denn dieses sollte dann den ganzen Wohlgeschmack enthalten, das sogenannte „Aroma", welches man von dem Gemüse abgewaschen hat). Man wird sich überzeugen, daß es ganz widrig, ja eckelhaft schmeckt, von „Aroma" keine Spur. Untersucht man dieses Wasser aber noch genauer, so findet man zu seinem Staunen (unter dem Vergrößerungsglas) eine Menge von thierischen Schmarotzern, sowie Eier derselben und Sporen von Kryptogamen, nebst Auswürfen und Ueberbleibseln von verschiedenen Tierchen, Schneckenschleim 2c., kurz — alles mögliche, nur nichts Schmackhaftes. Wir wollen nun nicht einmal die Gefährlichkeit dieser Spulwurm- und Schmarotzereier aller Art näher be-

schreiben (welche namentlich den aus dem Süden kommenden Gemüsen anhaften) und ihren großen Nachtheil für den menschlichen Organismus, sondern überlassen es getrost den verehrten Hausfrauen und ihrem Reinlichkeitssinn, überzeugt, sie werden sich nach diesen Auseinandersetzungen weder durch andere Zeitschriften, noch durch Kochbücher abhalten lassen, die Gemüse vor deren Zubereitung recht gründlich zu waschen, wie dies eigentlich auch mit dem Obst geschehen sollte.

*

Kalbsschnitzchen in Rahmsauce. Man schneidet handgroße Stückchen vom Kalbsschlegel, klopft und salzt sie und spickt sie mit feingeschnittenem Speck. Dann läßt man Butter in einer Casserolle zergehen, gibt zerschnittene Zwiebeln, eine geriebene gelbe Rübe, etwas Citrone und die Schnitzel hinein und läßt sie zugedeckt eindünsten. Wenn die Fleischstückchen auf beiden Seiten gefärbt sind, werden sie herausgenommen, 5 Löffel saurer Rahm mit 1 Eßlöffel Mehl verquirlt, mit etwas Wein und Fleischsuppe nachgegossen und die Schnitzchen mit der Sauce noch fertig gekocht.

*

Eingebrannte Suppe. In einer Pfanne wird apfelgroß Schmalz heiß gemacht, 3—4 Kochlöffel Mehl mit dem nöthigen Salz wird darin dunkelgelb geröstet, und hernach mit etwas Kümmel und heißem Wasser zur gehörigen Suppendicke angerührt, 1/4 Stunde aufgekocht und durchgeseiht, über zwei altgebackenen, in kleine Würfel geschnittene Semmeln angerichtet.

*

Italienischer Salat. Kalbsbraten, Kartoffeln, Aepfel, hartgesottene Eier, Sardellen, gekochte Sellerie. Dies wird in gleiche Streifen geschnitten, dann einige Kapern hinzugethan, gut gerührt, mit etwas feinem Pfeffer, Salz, Senf, viel Oel und etwas Rhein- oder gutem alten Wein angemacht.

*

Braune Zwiebelsauce. Man röte vier Eßlöffel voll fein gehackte Zwiebeln mit zwei Eßlöffeln voll Mehl in Butter kastanienbraun, rühre es mit 3/8 Liter Wasser und vier Eßlöffeln voll Essig an, würze es mit Pfeffer und Salz und lasse es 1/4 Stunde kochen. Dem Ganzen kann man auch zwei Eßlöffel voll Senf hinzufügen.

*

Kalbfleischkügeli. 3/4 Kilo rohes Kalbfleisch wird fein gehackt, mit 2—3 Eiern, wenig Mehl, Salz, Pfeffer, Muskatnuß und feinen Kräutern gemischt, davon mit feuchter Hand Klößchen in der Größe einer Baumnuß geformt, diese in siedender Fleischbrühe (oder Wasser) aufgekocht, wenn sie oben schwimmen, herausgenommen und mit einer pikanten Buttersauce, welche mit Eigelb abgezogen wurde, übergossen.

Französische oder Wurzel-Suppe: 2 gelbe Rüben, 1 Selleriekopf, 2 Petersilienwurzeln, etwas Lauch und etwas Wirsing, wenn zu haben auch Spargelköpfe, etwas Blumenkohl, und einige grüne Bohnen werden rein geputzt, gewaschen und fein geschnitten mit etwas Fleischbrühe 1 bis 1½ Stunden langsam weich gedämpft, dann mit der nötigen Fleischbrühe noch fertig gekocht und dann eingerichtet. Am Längsten kochen Bohnen, weniger lang die Spargel, am Kürzesten der Blumenkohl.

*

Guter Kartoffelsalat. Die warm geschälten und geschnittenen Kartoffeln gibt man in eine tiefe Schüssel, die mit einem Scheibchen Knoblauch vorher ausgestrichen wurde. Ueber die Kartoffeln gießt man einige Löffel mit Maggi's Suppenwürze gekräftigter Fleischbrühe, und vermischt sie nachher mit ganz fein geschnittener Zwiebel, Schnittlauch, dem nötigen Oel und Essig, Pfeffer und Salz.

*

Griesmehlsuppe von Milch. Das Griesmehl wird unter beständigem Rühren in die kochende Milch gethan, mit Zucker, Salz und etwas frischer Butter gekocht, bis die Suppe recht sämig ist. Auf eine Person rechnet man ½ Liter Milch und 30 Gramm Griesmehl. Ein Drittel Wasser kann zugesetzt werden.

*

Schinkenschnittchen. Die Ueberreste eines gekochten Schinkens wiegt man fein, rührt das Fleisch mit einigen Löffeln Jus aus Liebigs Fleischextrakt, einem Löffel geriebenem Käse, wenig Pfeffer, Sahne und Petersilie auf dem Feuer heiß, zerquirlt einige Eidotter mit der Farce, fügt das nöthige Reibbrod hinzu und streicht das Füllsel auf kleine dünne, in Milch geweichte Weißbrodschnittchen, wendet diese in Ei und Reibbrod und bäckt sie in Schmelzbutter lichtbraun.

*

Kohlrabi. Nach dem Abschälen und Waschen schneide man dieselbe in feine Scheiben oder Streifen und koche sie in gesalzenem kochenden Wasser weich. Alsdann wird Nierenfett oder Butter und Mehl geschwitzt, nach Geschmack frische Milch oder Fleischbrühe, nach Belieben Muskatnuß und Salz dazu gegeben und darin durchgedämpft. Sind die Kohlrabi noch recht zart, so werden die Herzblätter fein geschnitten, ebenfalls, jedoch allein, abgekocht, mit Butter und Fleischbrühe durchgeschwenkt, und die wie Blumenkohl gedämpften und angerichteten Kohlrabi damit ringsumher garnirt. Beilagen: Klops, gebratene Frikandelle, Saucischen.

*

Risotto. 150—200 Gramm Knochenmark und 80 Gramm Speck, beides fein geschnitten, werden zum Feuer gebracht und so dies etwas geschmolzen, 250—300 Gramm Reis, der vorher mit kochendem Wasser

gebrüht worden ist, hineingegeben, circa 10 Minuten gerührt, 1½ Liter Fleischbrühe zugegossen und unter fleißigem Rühren körnig weich gekocht. Hierauf nimmt man für 10 Cts. Safran, löst ihn in einer Tasse heißem Wasser oder Fleischbrühe auf und gießt nun diese Flüssigkeit zu dem Reis, damit er gelb wird, fügt dann 250 Gramm Parmesankäse, das nötige Salz, etwas Pfeffer und Muskatnuß hinzu, rührt alles gut durcheinander und läßt den Risotto noch eine Weile kochen (er darf aber nicht zu Brei werden), und richtet ihn dann an.

*

Kalbsbraten in Buttermilch. Man legt eine gehäutete und geklopfte Kalbskeule oder einen Rücken 4—5 Tage in Buttermilch, die man während dieser Zeit einmal erneuert und welche das Fleisch völlig bedecken muß; erst wenn der Braten zugesetzt werden soll, nimmt man ihn heraus, wäscht ihn und trocknet ihn ab, reibt ihn mit Salz ein und legt ihn in die Pfanne mit kochender Butter, thut einige Speck- und Schinkenscheiben, eine Zwiebel, Wurzelwerk und ein kleines Kreuterbündelchen, sowie ein Lorbeerblatt hinzu, brät ihn bei guter Hitze unter öfterem Begießen eine Stunde lang, bestäubt ihn mit einem Löffel Mehl und läßt ihn bräunen, während man nach und nach ½ Liter Milch oder Rahm in die Pfanne zugießt. Ist der Braten fertig, so rührt man die Sauce durch ein Sieb und gibt sie dazu.

*

Rauchfleischsuppe. Das Rauchfleisch wird über Nacht in kaltes Wasser gesetzt, am Morgen mit heißem Wasser und einem reinen Heidebesen gereinigt, dann nochmals mit heißem Wasser abgewaschen, mit kaltem Wasser auf's Feuer gesetzt und langsam, aber ununterbrochen 3½ Stunden lang gekocht. Sobald dasselbe kocht, thue man feine Graupen und zwei Stunden später eine wohlgereinigte klein geschnittene Sellerieknolle oder Porreestange hinzu; in Ermangelung dieser einige Sellerieblätter, aber wenig, auch sind junge Kohlrabi gut darin. Das Fett wird nach und nach abgefüllt. Zum Sämigwerden kann mit etwas gebranntem Mehl nachgeholfen werden.

Je einfacher und mäßiger wir essen, desto mehr Widerstandskraft besitzen wir gegen krankmachende Einflüsse.

Gib' Acht, daß nie Dein Herz
Den weisen Spruch vergesse;
Man isset, daß man lebt,
Und lebt nicht, daß man esse.

Alle Tage nur ein einziges Stück Holz zuviel in den Ofen gesteckt, macht im Monat 30 Scheite, und im Laufe des Jahres 360 Scheite Holz, gewiß ein ansehnliches Stößchen — also sparsam umgehen.

Redaktion und Verlag: Frau Elise Honegger in St. Gallen.