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

Band: 19 (1897)

Heft: 38

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: 26.10.2025

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

Roch-& Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Beitung.

Erscheint am driffen Sonntag jeden Monats.

St. Gallen

Mr. 9.

September 1897

Allgemeine Regeln für das Kochen des Fleisches.

(Schluß.)

ei sparsam mit dem Gewürz! Sehr häufig trifft man Braten, die zu stark gesalzen sind, namentlich kommt dies bei den Wirtshaussbraten so häufig vor, daß man sich veranlaßt sieht, eine unedle Absicht zu vermuten. Für den Magen ist solcher Braten schädlich, auch wenn man ordentlich "daran schüttet." In der diätischen Küche halte man sich an die Regel, immer schwach zu salzen; nötigenfalls kann ja bei der schon fertigen Speise nachgeholfen werden. Diese Regel ist namentslich nicht zu übersehen bei Speisen, welche längere Zeit zu kochen oder zu braten haben, wo also immer ein Teil Flüssigkeit sich verslüchtigt, die zurückbleibende Brühe concentrirter und also schärfer wird.

Der Braten für Kranke braucht außer Salz kein Gewürz. Aros matische Würzen sind schon deshalb nichts nut, weil beim Braten das meiste Aroma entweicht. Daß scharfe Würzen, namentlich die unversmeidlichen "mit Kägeli" gespickten Zwiebeln, wegzulassen sind, ist ohne

Weiteres flar.

Der gespiette und in Essig gebeitte Braten ist zwar pikanter, als

der gewöhnliche, aber keine Speise für den Tisch der Kranken.

Stüpfe nie mit einer Gabel in den Braten hinein. Es ist gewiß etwas häßliches, wenn man in eine Küche hineinschaut und darin eine magere Köchin erblickt, welche Tabak schnupft. Weit peinlicher ist aber für den Sachkenner das Vild einer übelgelaunten Köchin, welche, mit einem Bratspieß bewaffnet, von Zeit zu Zeit in den Braten hineinsticht — um zu sehen, ob er gar sei! So kann man jeden Braten in einer Weise entkräften, daß er nicht viel mehr Wert hat, als gebratene Sägespähne. Durch jede neue Wunde fließt wieder Saft und Kraft aus. Das Umwenden des Bratens hat also in Zukunft nicht mehr mit der Gabel zu geschehen, sondern mit einem Spatel.

Die Braten, welche in der Kachel, im Bratofen oder — schlechte Kocherei! — auf dem Herd in einer Pfanne gemacht werden, geben immer einen schönen Teil ihres Saftes ab an die Bratensauce. Dies geschieht um so mehr, wenn man dessen äußere, bereits geronnene Fläche mit Wasser oder Fleischbrühe begießt, sodaß die Bratenhülse aufgeweicht und an einzelnen Stellen vollständig permeabel gemacht wird.

Die Bratenhülle erhält sich am besten, wenn ziemlich Fett (Butter) genommen würde. Bei magerem Fleisch ist dies natürlich um so mehr zu beachten; mageres Federwild z. B. muß förmlich auf Speckschwarten gebraten werden.

Lasse den Bratensatz nie andrennen. Sobald der Braten dem Geschirr entnommen ist, muß dem Bratensatz etwas Bouillon (Wasser ist zu — wässrig) zugegossen und nochmals schwach aufgekocht werden unter fleißigem Umrühren. Daß die Bratensauce nur durch ein Sieb beigegossen werden darf, wird jeder Köchin einleuchten, welche Sinn für das appetitliche Aussehen der Speisen hat. Sehr empsehlenswert, doch nicht gerade ökonomisch ist es, das Fett, in welchem gebraten wurde, abzuschöpfen und durch frische Butter zu ersetzen, da das erstere oft einen brenzligen Goût erhält.

Auf den Tischen der Gasthöfe sieht man selten schöne Bratensaucen, die meisten sind zu dunkel und sehen aus wie verbrannter Kaffee. Es wird nämlich so lange fortgebraten, dis sich Kohle gebildet hat. Von dieser rührt die schwarze Farbe her. Die rechte Farbe einer guten Bratensauce ist hell kastanienbraun.

Steck das Wärmen des Bratens auf! In einer Familie, wo man im stande ist, kalten Braten aufzuwärmen, regiert kein wohlgezogener Küchensinn. Durch das Auswärmen verliert der Braten noch mehr Saft und Kraft und die Bratenjus wird diet, schmierig und "räß". Das alles ist um so schlimmer, wenn der Braten schon in Stücke zerschnitten war.

Damit ist aber nicht gesagt, daß man den kalten Braten wegwerfen soll; man lasse ihn so, wie er ist und gebe ihn als Vorspeise zum Thee, da schmeckt er vortrefflich.

Auch für die Krankenküche ist der kalte Braten gut zu verwenden. Fieberkranke, welche der Klasse der Schlemmer angehören, ertragen die mageren Wassersuppen selten gut, sie kallen dabei rasch zusammen. Gibt man ihnen dagegen von Zeit zu Zeit kalten Braten in kleinen Dosis, mit etwas Bratenjus, so geht es ihnen besser.

Auch für Reconvalescenten ist kalter Braten zuträglich, besonders, wenn noch ein Gläschen alter Weißwein dabei steht. Das wirkt besser als Chinin oder Stahlpulver.

Dem Backen des Fleisches in Teighüllen muß man unbedingt das Wort reden. Diese Methode liefert weitaus das saftigste Fleisch. Bis jetzt wird dieses Verfahren blos an Schinken versucht.

Die Hauptregeln, welche man dabei beobachten muß, sind:

Eine zu grelle Dfenhitze kann den Teigmantel zersprengen, wo dann der Schinken Saft verliert. Der Bratteig darf nicht gesäuert sein. Selbst einen mäßig gesalzenen Schinken nuß man einige Stunden ins Wasser legen, bevor man ihn im Teig in den Ofen gibt. Sonst bleibt er zu salzig.

Die Fleischpasteten sind auch ein Beispiel der eben gelobten Art, das Fleisch zuzubereiten. Bekannt ist deren hoher Nährwert, bekannt, wie rasch sie sättigen. Leider gehören aber diese delikaten Speisen nicht in ein diätisches Kochbuch; ohne die vielen Würzen sind sie dasjenige nicht, was man davon erwartet, mit den Würzen ruinieren sie den Magen.

Die Klopsfabrikation. Unter "Klops" versteht man gebratene Kugeln oder Kuchen aus zerhaktem Fleisch. Gewöhnlich werden verschiedene Fleischsorten verhackt, z. B. Kindsleisch und Schweinesleisch oder Kalbsleisch und Schweinesleisch. Wagerem Fleisch wird der Vorzug gesgeben. Das Fleisch muß von allem "Weißen" (Sehnen, sehnige Häute, Fett) forgfältig besreit werden. Immer werden eingeweichte und wieder ausgedrückte Semmel und — eine Hauptsache — Eier dazu gemischt. Als Würze dient außer Salz Pastetenpulver. Nachdem der forgfältig gemischte Teig entweder in der Form von apfelgroßen Kugeln oder Beefsteak großen Scheiben gebracht ist, wird er in Butter gelbbraun gebraten. Citronenscheiben dienen als Garnitur. Eine pikante Sauce mit gebratenen Kartosseln erhöht den Genuß.

Selbstverständlich ist dieses Gericht besonders jenen zu empfehlen, deren Zahnregister Lücken hat. Sonst aber mag es oft wegen Ueberswürzung für den Magen weniger zuträglich sein.

Dr. W. D. K.

Die Wäsche.

on des Sommers Abschied singen die Poeten und zwitschern die kleinen besiederten Sänger der Lüste. Kürzer sind die Tage geworden und seuchter, kalter Nebel streicht um die Höhen. Noch ist der nahende Herbst der sorglichen Hausstrau kein willkommener Geselle, denn es wartet noch eine Menge von Arbeit, die im Sommer noch hätte getan werden sollen, die aber aus diesem oder jenem Grunde unliebsam verschoben werden mußte.

Noch sind vielleicht die Betten nicht alle gesonnt, die Kisten und Kasten geleert und geputzt und deren Inhalt revidiert und gelüstet; noch sind die Keller nicht gründlich gereinigt und zur Aufnahme der Wintervorräte vorbereitet und noch ist nicht General-Wäsche gehalten.

Das letzlere ist besonders fatal, denn ohne die Sonne und trockene Wärme zur freundlichen Mithülfe gibt die Wäsche noch einmal so viel Arbeit und diese ist dann undankbar obendrein.

Der Größteil der Männer brummt gedankenloß, wenn der Waschstag im Haushalt seine Spuren hinterläßt, wenn ein einfaches Essen auf den Tisch kommt, oder wenn die Frau nicht Zeit sindet, zur Absolsvierung eines Plauderstündchenß sich gemütlich zu ihrem Gemahl zu seinen Wenige nur bedenken, daß nur durch gutes Einteilen, eraktes Berechnen und genaues Durchführen diese wichtige Arbeit tadelloß durchzesicht werden kann und daß sie die volle Kraft einer Frau in Anspruch nimmt, auch wenn sie nicht daneben noch kochen, die Kinder hüten und für allerlei Auskunft da sein muß.

Weiße, klare Wäsche zu haben ist der Stolz der Hausfrau und der Wunsch und die Voraussicht, eine solche aufhängen zu können, hilft

ihr am besten über die Mühseligkeit des Waschens hinweg.

Der Wichtigkeit der Arbeit entsprechend hat sich die Technik seit Jahren denn auch redlich bemüht, dieselbe durch allerlei Hilfsmittel zu erleichtern. Sine neue Wasch= und Auswind=Maschine macht der andern den Platz streitig und verschiedene Waschmethoden hat es die schwere Menge; auch ist das Waschen von Hand durch das Waschen am Wasch= brett ganz verdrängt worden.

Unter den Waschmitteln hat sich in neuester Zeit das "Terpentin-Salmiakpulver" als Seife eine große Beliebtheit erworben und das

mit Recht.

Die Anwendung dieser pulverisierten Seise verringert die Arbeit um die Hälfte. Das ruinöse, zeit= und kraftraubende Reiben fällt fast ganz weg; die Wäsche und die Hände werden geschont und die Linge wird bei richtiger Behandlung mit dem Terpentin=Salmiakpulver tadel= los weiß.

Dieses Resultat wird auch bei verdorbener, gelb und unansehnlich gewordener Wäsche erreicht. Erstlich scheinen die alten Flecken und Streisen mehr hervorzutreten, das ist aber nur, weil das Gewebe an

und für sich klarer und weißer zu Tage tritt.

Ganz besondere Sorgfalt in Behandlung der Wäsche ist dann von Nöten, wenn die Lingen nicht mehr an der Sonne gebleicht und gestrocknet werden können, wenn Nebel und Regen nötigt, sie in geschlossene Winden und Kammern zu hängen, wo es mehrerer Tage bedarf, bis sie völlig trocken sind.

Ein schöner Herbst kann diese unangenehme Zeit nun noch um Wochen hinausschieben und so lange noch die Sonne scheint, läßt sich's die Hausfrau nicht verdrießen, für ihre Wäsche das Beste zu thun, um

sie weiß und klar an der Leine flattern zu lassen.

Und daß sie dies können, dazu wünschen wir der fleißigen Haussfrau einen einsichtigen Hausherrn, der für die Arbeit seiner Frau das nötige Verständnis hat und der dahin auch bestrebt ist, ihr hilfreich zu

sein, indem er ihr den Gebrauch der nötigen Hilfsmittel gerne gestattet. Je leichter und bequemer der Hausfrau das Waschen gemacht wird, um so weniger Störung bringt diese Arbeit ins Hauswesen, um so weniger hat der Hausherr Ursache, sich über diese oder jede Unregelsmäßigkeit zu beklagen.

Die Erhaltung polierter und gebeizter Möbel.

bei dem täglichen Abstauben wirklich gründlich zu reiben, und dies ift der Grund zu der Rlage, daß dieselben trot aller sonstigen Schonung so bald ihr neues Aussehen verlieren. Durch feuchte Luft im Zimmer und die Ausdünstung der Bewohner findet täglich ein fast unmerklicher feuchter Niederschlag auf dem Mobiliar statt, mit welchem sich der feine Staub verbindet und in diefer Vereinigung einen leichten, aber festen Belag auf dem Holze bildet. Dadurch wird der Glanz der Politur getrübt und die Möbel werden mit der Zeit unscheinbar. Diesem Uebelstande kann man abhelfen, wenn man die Möbel im Laufe des Jahres zweis bis dreimal fräftig poliert. Man kann dieses mit geringen Roften felbst thun. Es wird ein Stück Flanell zu einem fauftgroßen Ballen zusammengedrückt und mit alter, recht weicher Leinwand umhüllt. Der Ballen muß so groß sein, daß man ihn begnem mit den Fingern umspannen kann. Man träufelt zwei Tropfen Mandelöl und zwei Tropfen reinen Spiritus auf den Ballen und reibt, fest aufdrückend, immer in kleinen Kreisen, die Politur wieder glänzend. Durch festes, schnelles Reiben erwärmt sich das Holz und aller anhaftende Schmutz löst sich ab, ohne daß man Waffer dazu nimmt, welches die Politur immer etwas schädigt. Es ist besonders zu empfehlen, nicht zu große Flächen auf einmal zu bearbeiten, sondern nur jedesmal einen halben Meter mit dem Ballen zu reiben und wenn diese Fläche fauber und glänzend ift, weiter zu gehen. Vorher schiebt man die schmutzig gewordene Leinwand= hülle des Putballens etwas zur Seite und träufelt auf die reine Stelle wieder zwei Tropfen Mandelöl und ebenso viel Spiritus.

Gin treffliches Kausmittel.

treibung von Hautschmarozern. In 2—3 Stunden nach dem Einreiben hörte bei massenhaft mit Läusen bedeckten Haustieren das Hautzucken auf, die Schmarozer waren abgestorben. Auch gegen Hautmilben thut es gute Dienste. Von 7 mit Milben behafteten Pferden waren 2 nur einmal, dagegen 5 zweimal mit Hanföl eingerieben; der Erfolg war ein vollkommener, ungeachtet man vor Anwendung das Ab-

waschen der Tiere mit Seisenwasser oder Lauge unterlassen hatte. Das Hanföl ist für die angeführten Zwecke um so mehr angezeigt, als es billig und leicht zu beschaffen ist und nicht wie viele andere Wittel dieser Art gistige Eigenschaften besitzt. Ein alter Landwirt hat Hanföl bei Hunden und Kälbern, welche bekanntlich jede Einreibung abzulecken pflegen, mit großem Erfolge angewandt. Es bewährt sich auch bei Federvieh. Im Garten sind Hanfaussaaten ein wirksames Wittel gegen Erdslöhe, z. B um dieselben von Kohlanpflanzungen abzuhalten. — Die Hanfspreu wirkt ähnlich. Dazu kommt, daß der Hanf im Garten eine schöne Zierpflanze ist.

Rezepte. Erprobt und gut befunden.

Blik-Kuchen. 90 Gramm feingestoßener Zucker werden mit 70 Gramm süßer Butter recht schaumig gerührt, darein nach und nach 5 Sidotter gemischt, 250 Gramm Mehl abwechselnd eingesieht, von einer halben Citrone der Saft eingerührt, sowie das feingewiegte Gelb, der Schnee von 6 Eiweiß in die Masse leicht eingezogen und 35 Gramm gereinigte, trockene Weinbeeren darunter gemischt; die Masse kommt in eine gut mit Butter ausgestrichene, mit Zucker bestreute, runde Kuchensform mit hohem Kand, wird mit feingeschnittenen, geschälten Mandeln und grobgeklopstem, weißem Candiszucker bestreut und 45 Minuten langsam im heißen Rohr gebacken.

Inmen:Schnitten. 125 Gramm ungeschälte Mandeln werden durchssucht, mit einem Tuche fest abgerieben, dann sein gewiegt oder gestoßen. 125 Gramm Staudzucker, 125 Gramm süße Butter, 125 Gramm seines Wehl, 2 Eigelb und die gewiegten Mandeln werden rasch zu einem Teig angemacht, 1 Centimeter dick die Teigmasse ausgerollt; der aussgerollte Teig wird dann gleichmäßig mit Eiweiß-Glasur oder Banille-Glasur überstrichen, dann werden davon hübsche, schräge oder beliedig gesormte Schnitten geschnitten, auf Backbleche gesetzt und bei guter Hitzelichtgelb gebacken. Zur Eiweiß-Glasur mit Banille wird 140 Grammseingesiedter Standzucker mit Eiweiß so lange gerührt, dis die Masseschaumig ist; dann wird etwas Banille-Mark oder Arac, Kum, Liqueur 2c. darunter gemischt und das bestimmte Gebäck sogleich überzogen, worsauf man das Glasierte im Kohr abtrocknen läßt.

Gnter, mürber Teig für Kuchen und Bäckereien. 250 Gramm gute Butter, 250 Gramm feiner Stanbzucker, 500 Gramm Mehl, drei ganze Eier werden zu einer geschmeidigen Masse rasch ineinander gemacht, eine Messerspitze Ammonium, welches erst fein zerdrückt wurde, wird gut darunter gearbeitet, der Teig 1½ Centimeter dick ausgerollt, besiebige Formen davon ausgestochen, auf leicht beschmierte Backbleche gesetzt, mit Eiweiß, Eigelb oder Glasur überstrichen, mit Zucker, Mandelstreischen, Nonpareilles zc. die Bäckerei bestreut und bei guter Hiterschen, Nonpareilles zc. die Bäckerei bestreut und bei guter Hiterschen, strohgelb gebacken. Alle mürben Teigbäckereien müssen noch warm mit Beihilfe eines dünnen, flachen Messers vom Backblech gelöst werden. Sollte das Gebäck aber aus irgend einem Grunde auf dem Backbleche erkaltet sein, so mache man das Blech rasch warm, wodurch man das Gebackene ohne Bruch seicht ablösen kann.

Gerolter Braten. 10 Personen. Bereitungszeit 3½—4 Stunden. Man nimmt das Rückenstück eines jungen Ochsen, etwa fünf Kilo, schneidet die Rippen heraus, klopst es mit Salz und etwas gestoßenem Pfesser ein, rollt es fest zusammen und umschnürt es mit Bindsaden. Dann läßt man in einer passenden Bratpsanne 250 Gramm Butter zergehen oder schneidet ½ Kilo gut gewässertes Rinder-Rierensett in Würfel, brät diese so lange, dis sie glasig aussehen, legt das Fleisch hinein, wendet es nach geraumer Zeit, bedeckt es oben mit einem Teil der Fettwürfel, gießt zwei Tassenköpfe voll kochender Bouillon aus Liedig's Fleischertrakt hinzu, legt einen Dekel auf und läßt den Braten so, dei mäßigem Fener 3½ Stunden dämpfen, ihn zuweilen mit dem Fett begießend. Ift er genügend weich, so nimmt man ihn heraus, entsettet die Brühe, läßt sie mit saurem Rahm, in den man ein wenig Kartosselmehl quirke, sämig werden, tranchiert das Fleisch und reicht die Sauce besonders.

Wein aus schwarzen Johannisbeeren. Man zerdrückt die völlig reisen schwarzen Johannisbeeren und läßt den Saft 2 bis 3 Tage an einem kühlen Orte stehen und etwas aufnehmen, bringt dann 1 Schoppen Saft, 1 Schoppen Wasser und 1/2 Pfund Zucker dazu, füllt das Ganze in ein Gefäß, dessen Deffnung mit Leinwand zugedunden wird und stellt dasselbe 3 bis 4 Wochen in den Keller, um dort langsam die stürmische Gährung durchzumachen. Hierauf wird der Saft durch ein Fließpapier durchfiltriert und in Flaschen gefüllt, die gut verkorkt werden müssen. In einem kühlen Keller hält sich dieser Wein, ohne einen Bodensatz zu bilden, mehrere Jahre. Der etwas dickslüssige Wein wird beim Genuß sür solche, denen er zu start sein sollte, ähnlich wie der Himbeersaft, nur im mindern Grade, mit Wasser verdünnt und gibt ein äußerst angesnehmes süßweiniges Getränt; der spezisische Geschmack der schwarzen Johannisbeeren verschwindet gänzlich. Auch durch sein Ansehn empsiehlt sich dieser Wein, da er ganz die Farbe und das Ansehen des Vordeaur hat.

Himbeersaft kocht man auf folgende Weise ein: Man kocht in einem kupfernen Kessel die vorher zerquetschten Himbeeren, ohne einen Wasserzusatzu geben, dis sie reichlich Saft lassen, dann wird die Masse, ohne sie zu pressen, durch ein weitmaschiges Tuch filitriert. Man gießt hierbei noch soviel kochendes Wasser hinzu, als man Liter Himbeeren genommen hat, filtriert den Saft zum zweitenmal und gibt nun auf je 20 Liter Saft 2 Kilo Zucker. Hierauf wird der Saft in ein Faß gefüllt und der Gährung überlassen. Man muß das Faß nun immer sorgfältig spundvoll halten und die auftretende Obsthese abschöpfen. Nachdem die erste stürmische Gährung vorüber ist, bringt man dasselbe in einen kühlen Keller, damit der Saft dort vollständig vergähren kann, was etwa 8—10 Wochen dauert; nun wird das Faß verspundet, aber stets von Zeit zu Zeit entweder mit Saft oder Zuckerwasser aufgefüllt. Nach einem Viertelsahr zieht man den Saft auf Flaschen ab. Diese muß man aber in einem kühlen Keller ausbewahren.

Gefülte Kalbskenle. Man läßt aus einer mittelgroßen Keule vom Schlächter alle Knochen lösen. Abfälle der Keule, frisches Kalbs und etwas Schweinesleisch wiegt man sein, vermischt es mit Eiern, Salz, seinen Kräutern, 50 Gramm gehackten Trüffeln und dem nötigen Reibsbrod zu einer pikanten Farce, füllt sie in die Höhlung der Keule und näht die Deffnung gut zu. Dann spickt man die Keule, salzt sie und brät sie im Osen in reichlicher Butter glänzend brann. Den Bratensfond entsettet man, kräftigt ihn mit 1/2 Theelössel Liebig's FleischsExtrakt, verdickt ihn mit wenig Kartosselmehl und verrührt ihn zuletzt mit 1 Tasse dicker saurer Sahne.

Gegen sonnverbrannte Hant. Wenn die Sonnenstrahlen es gar zu gut meinen, so erzeugen sie nicht nur Sommersprossen, sondern auch die sogenannte sonnverbrannte Haut, die sich oft an der Stirn oder am Halse in einer bestimmten Linie abgrenzt. Gegen diese dunkle Hautsfärbung empsehlen sich besonders abendliche Waschungen mit Ziegensoder Buttermilch, das Bestreichen mit Goldeream, dem einige Tropsen Benzoetinktur zugesetzt sind, oder das Auftragen einer Salbe, die aus 20 Gramm Lanolin, 5 Gramm Glycerin, 3 Gramm Borax, ein Tropsen Rosenöl besteht. Auch das Besenchten mit einer Mischung von 100 Gramm Rosenwasser, 5 Gramm Borax und 10 Gramm Benzoetinktur ist dabei von Nuzen. Als Hausmittel gebraucht man Folgendes: Man wiegt eine Handvoll Petersiliengrün mit dem Wiegemesser, gießt Regenswasser, läßt dies 24 Stunden stehen, siebet die Petersilie durch und benutzt das Wasser des Morgens als Waschwasser.