

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 7 (1931-1932)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Neue Kochgrammatik in sechs Lektionen  
**Autor:** Pomiane, Edouard de  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1065254>

#### **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](#)

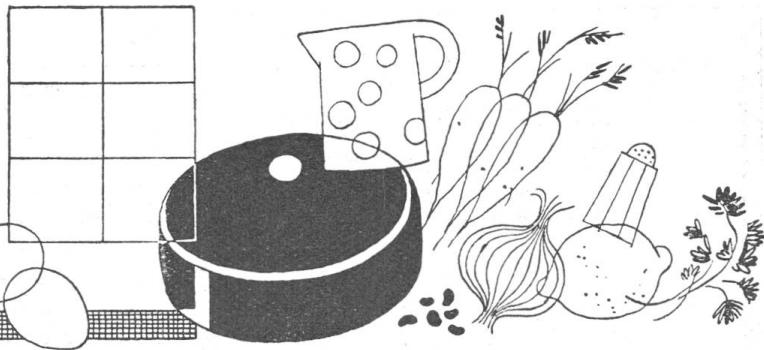
#### **Terms of use**

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:** 21.02.2026

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

# Küchen Spiegel



## NEUE KOCHGRAMMATIK IN SECHS LEKTIONEN

Von Edouard de Pomiane

Früher lernte man zu Hause bei der Mutter kochen, durch Zusehen und Mit-helfen. Heute, wo die meisten jungen Mädchen ihren Beruf ausserhalb des Hauses haben, ist das anders geworden. Wenn es gut geht, wird ein Kochkurs absolviert, und später nimmt man Kochbücher zur Hilfe und kocht nach Rezepten, von denen man nach einiger Übung die gebräuchlichsten auswendig kann. Man weiss vielleicht, dass das Rindfleisch, das saftig bleiben soll, nur ins siedende Wasser gelegt werden darf, und dass der Braten erst gesalzen wird kurz bevor er in die Pfanne kommt. Aber wissen wir auch, warum das so ist?

Die Kochbücher, die wir zu Rate ziehen, enthalten eine Aufzählung von mehr oder weniger komplizierten Gerichten. Sie geben Tatsachen und Vorschriften, aber keine Erklärungen.

Es gibt eine ganz andere Art, an das Kochen heranzugehen. Es werden Überlegungen angestellt, was bei den Kochvorgängen eigentlich geschieht, und davon werden dann die Kochregeln abgeleitet. So macht es Pomiane in den folgenden Ausführungen. Er gibt keine Rezepte, sondern eine allgemeine Kochlehre. Er erklärt die Grundregeln des Kochens. Er stellt allgemeine Lehrsätze auf, von denen sich jedes einzelne Rezept als Spezialfall ableiten und begreifen lässt. Was die Grammatik für eine Sprache, sind die Lehrsätze von Pomiane fürs Kochen.

Bei diesen grundsätzlichen Ausführungen über das Kochen müssen einige chemische Begriffe herangezogen werden. Die Darstellung ist aber so einfach, dass niemand sich daran zu stossen braucht.

Durch das Verständnis und die Anwendung der von Pomiane entwickelten Kochregeln wird das Kochen erst lebendig und interessant, und zwar nicht nur für die ungeübte, sondern ebenso sehr für die kocherfahrene Frau. H. G.

### Einleitung

#### a) Einteilung und Zusammensetzung der Nahrungsmittel

Die Nahrungsmittel lassen sich in verschiedene Kategorien einteilen, wie zum Beispiel in Fleisch, Fische, Eier, Gemüse usw. Eine solche Einteilung führt sehr weit, ist kompliziert, und hilft uns wenig, wenn wir Regeln für ihre Zubereitung aufstellen wollen.

Um zu der für uns zweckmässigen Einteilung zu kommen, müssen wir, erschrecken Sie bitte nicht, Zuflucht zur Chemie nehmen. Es ergeben sich dann 5 Katego-

gorien, die wir nacheinander behandeln werden.

1. Eiweiss.
2. Stärke und Zucker.
3. Fett.
4. Mineralsalze.
5. Vitamine.

Eiweiss. Das Weisse im Hühnerei ist das reinste Eiweiss, das in unserer Nahrung zu finden ist. Auch das Fleisch ist stark eiweisshaltig, sei es Rind- oder Kalbfleisch, sei es Poulet oder Fisch. Ebenso enthalten alle Getreidearten Eiweiss. Sie wissen, dass die Gewebe unseres Körpers eiweisshaltig sind. Deshalb verstehen Sie

Gegen

**Rheuma, Grippe,  
Erkältungen, Magen-  
und Darmleiden usw.**



ein elektrisches

# **Therma** **HEIZKISSEN**

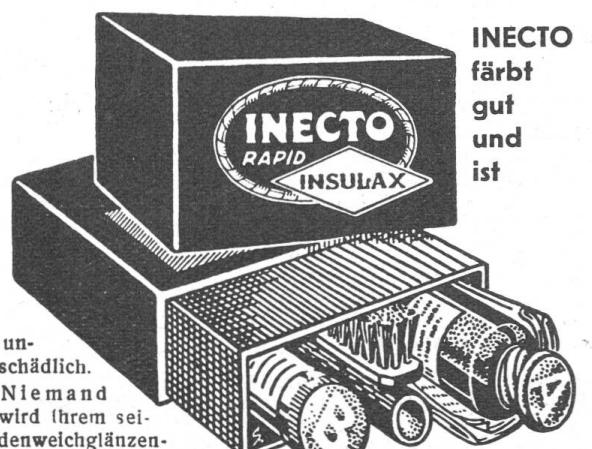
unerreicht in Qualität, billig  
in Anschaffung und Betrieb

Achten Sie bei der Anschaffung darauf,  
dass Ihnen ein Heizkissen „Therma“  
verabreicht wird.

Erhältlich bei sämtlichen Elektrizitäts-  
werken u. Elektro-Installationsfirmen

**Therma AG. Schwanden (GI.)**

**INECTO**  
färbt  
gut  
und  
ist



un-  
schädlich.  
Niemand  
wird Ihrem sei-  
denweichglänzen-  
en und gleichmä-  
sig schönen Haare irgend welche Behandlung anmerken. Er-  
hältlich in allen bessern Coiffeurgeschäften oder direkt ab  
Fabrikdepot: **Jean Leon Piraud, Frauenfeld.**

die grosse Rolle, die das Eiweiss in unserer Ernährung zu spielen hat. Wir müssen in unserer Nahrung Eiweiss aufnehmen, um das sich stets verbrauchende Eiweiss der Gewebe unseres Körpers ersetzen zu können.

Welche Eigenschaften hat nun das Eiweiss? Um sie kennen zu lernen, machen wir einige Versuche mit dem Hühnerei. Da auch das Eigelb reich an Eiweiss ist, ziehen wir es bei unsren Betrachtungen ebenfalls bei. Im frischen, aufgebrochenen Ei sehen wir das Weisse als durchsichtige, flüssige Masse, das Eigelb ist etwas dickflüssiger und undurchsichtig. Geben wir nun ein Ei 3 Minuten in siedendes Wasser und brechen wir es dann auf einen Teller, so bemerken wir, dass das Weisse milchig und ein wenig fester geworden ist, das Gelbe aber ist noch flüssig. Beim dritten Ei, welches 6 Minuten im siedenden Wasser war, ist das Eiweiss zu einer harten, an der Schale klebenden Masse geworden. Das Gelbe ist etwas dicker. Ein vierter Ei bleibt 11 Minuten im siedenden Wasser. Nun ist das ganze Ei fest geworden, das Weisse und das Gelbe. Die Verwandlung des flüssigen Eiweisses in die feste Masse nennen wir gerinnen.

Wir haben nun schon eine erste, fürs Kochen ausserordentlich wichtige Tatsache erkannt: Beim Gerinnen wird flüssiges Eiweiss unter Einfluss von Wärme fest. Diese Tatsache haben wir festzuhalten, denn sie ist bei allen Vorgängen, die sich beim Kochen abspielen, sehr wichtig. So heisst zum Beispiel Fleisch kochen nichts anderes, als das Eiweiss, das darin enthalten ist, mehr oder weniger zum Gerinnen zu bringen.

Aber nicht nur die Hitze wandelt flüssiges Eiweiss in festes um, dasselbe geschieht auch durch Beigabe einer Säure, zum Beispiel durch Essig. Der Essig macht also alle tierischen Stoffe, die Eiweiss enthalten, fest. Deshalb verwenden wir Essig für den Fischsud.

Stärke und Zucker. Wir wissen, dass die Getreidekörner sehr viel Stärke enthalten. Aus dem Getreide macht man Mehl und aus dem Mehl Brot und Gebäck, welche also auch stärkehaltig sind. Das Mehl spielt in der Küche eine grosse Rolle. Man macht aus ihm gebundene Saucen, Suppen, Nudeln usw.

Verröhren Sie ein wenig Mehl im kalten

Wasser, und geben Sie dieses unter ständigem Umrühren aufs Feuer. Die Flüssigkeit wird nach und nach dicker und verändert die Farbe. Je nach der verwendeten Menge des Mehls entsteht ein dünnflüssiger oder dickerer Teig. Was wir uns hier zu merken haben ist folgendes: Wenn wir einer Flüssigkeit, welche kocht, Stärke in irgend welcher Form zugeben, so wird die Konsistenz dieser Flüssigkeit vollkommen verändert. Diese Erfahrung verwenden wir beim Kochen, um einen Teig zuzubereiten oder auch, um Saucen zu binden, das heisst, dick zu machen.

Zucker findet man in Früchten, Gemüsen und auch in kleinerer Menge im Fleisch.

Man stellt den Zucker aus Zuckerrüben oder aus Zuckerrohr her. Dieser, in der Industrie hergestellte Zucker, hat die gleichen Eigenschaften wie der Zucker in den Früchten oder im Fleisch, nur sind diese Eigenschaften leichter ersichtlich. Vermischen wir Zucker mit ein wenig Wasser und erhitzen beides, so entsteht ein dicker Sirup. Je mehr wir ihn erwärmen, um so dicker wird er. In einem bestimmten Augenblick wird er braun, er verwandelt sich in Caramel, das ist gebrannter Zucker. Erhitzt man aber noch weiter, so verbrennt er. Prägen wir uns also bei Stärke und Zucker folgende Eigenschaften ein: Die Stärke gibt unter Einwirkung von Wasser und Wärme eine teigartige Masse. Der Zucker verwandelt sich beim Erhitzen in gebrannten Zucker.

Neben Stärke und Zucker wird gewöhnlich die Zellulose angeführt. Sie bildet das Gerüst für alle pflanzlichen Gewebe. Da wir aber die Zellulose nicht verdauen, ist sie kein Nahrungsmittel und interessiert uns deshalb hier nicht.

Wir mussten sie aber trotzdem erwähnen, da sie in allen Pflanzen vorkommt.

Das Fett. Wir unterscheiden tierisches Fett: Butter, das Fett von Fleisch, Gänsefett, Margarine, und pflanzliches Fett: Oel, Kokosfett usw. Das Fett ist ein unentbehrlicher Bestandteil unserer Nahrung, ist es doch die Quelle der Körperwärme. So wird in kalten Ländern Oel getrunken, wie man bei uns den Wein geniesst.

Das Fett ist deshalb in unserer Küche von grosser Wichtigkeit. Man gibt Butter in die Suppe und Butter in die Pfanne, um Fleisch zu braten, und Butter verwendet man zur



**Die gute Küche**

**J. Gfeller-Rindlisbacher A G**

**BERN BÄRENPLATZ**

**BASEL EISENGASSE**

**ZÜRICH LÖWENPLATZ**

**Restauration zu jeder Tageszeit**



10 Rappen für eine Postkarte, mit der Sie unsere Aufklärungen über die schweizerische Nähmaschine „Helvetia“ verlangen sowie den Zahlungsplan, der auch das kleinste Budget nicht belastet, und Sie werden den Beweis in Händen haben, dass Sie als moderne Hausfrau eine „Helvetia“ Nähmaschine besitzen müssen. Sie sind diese Annehmlichkeit sich selbst und die Ersparnisse, die sie bringt, Ihrer Familie schuldig.

**VERLANGEN SIE UNSERN PROSPEKT  
SCHWEIZ. NÄHMASCHINEN-FABRIK  
„HELVETIA“ A.G. IN LUZERN 2**

**Prothos**

der Schuh, der das Ge-  
hen zur Freude macht

*ist billiger*

Er ist jetzt billiger, nicht  
nur im Ankauf, sondern  
besonders auch im langen  
Tragen, weil er dank erst-  
klassigem Material und  
bester Schweizerarbeit  
lange aushält und durch  
das sichere Passen stets  
gut in Form bleibt.



Bezugsquellen-Nachweis  
u. Gratisprospekt durch

**PROTHOS AG., OBERAACH**



### **Schmerzen**

verschwinden sofort mit  
Scholl's Zino-Pads. Auch  
in Größen für Hühner-  
augen und Ballen erhältlich  
Preis Fr. 1.50 per Schachtel

**Scholl's  
Zino - Pads**

In allen APOTHEKEN, DROGERIEN und bei SCHOLL-  
VERTRETER erhältlich

Zubereitung von Gemüse. Nun ein Versuch mit Butter: Wir geben Butter in eine Pfanne und erwärmen sie. Ist sie geschmolzen, so vernehmen wir ein knisterndes Geräusch. Es entsteht durch schnelle Verdunstung des in der Butter enthaltenen Wassers. Daraufhin wird die Butter ruhig, und ein leichter Rauch entsteigt der Pfanne. Nun heisst es aufpassen! In diesem Moment muss das Beefsteak, das wir braten wollen, in die Pfanne kommen. Lässt man die Butter noch länger auf dem Feuer, ohne etwas beizufügen, so wird sie in wenigen Minuten schwarz und verbrennt. Ganz ähnlich reagieren andere Fette. Währenddem sich aber die Butter bei der relativ niedrigen Temperatur von 120° zu zersetzen beginnt, geschieht das bei andern Fetten erst bei höheren Temperaturen. Schweinefett kann bis 200°, Rindsfett bis 220°, Oel bis zirka 290° erhitzen werden, ohne dass sie sich zersetzen.

So erklärt es sich, weshalb mit Vorliebe Oel oder Rindsfett zum Backen verwendet wird. Wir haben eine weitere, wichtige Tatsache gewonnen: Erwärmtes Fett schmilzt vorerst, dann steigt die Temperatur sehr schnell bis zu einem kritischen Punkt, wo sich das Fett zersetzt. Kurz vor diesem Punkt muss das Fett verwendet werden, wenn nicht, bekommt es einen schlechten Geschmack und wird ungenießbar.

Die Mineralsalze. Wenn man irgendein Nahrungsmittel verbrennt, bleibt Asche zurück. Diese Asche besteht aus Mineralsalzen. Es können Kalk, Eisen, Kalium, Natrium oder andere Salze sein.

Beim Kochen fügen wir allen Speisen Salz zu. Manche lieben sie stärker, andere weniger stark gesalzen. Warum müssen die Speisen gesalzen werden? Weil alle Flüssigkeiten in unserem Organismus salzig sind, und zwar im Verhältnis von ungefähr 8 pro Mille. Weil nun dieses Verhältnis gleichbleiben muss, brauchen wir in unserer Nahrung Salz. Es ist also nicht nur Gewürz, sondern ein notwendiger Bestandteil. Wichtig ist, dass Meersalz und alle Mineralsalze sich im Wasser auflösen.

Auch das Wasser zählen wir zu den mineralhaltigen Nahrungsmitteln. Deshalb interessieren uns hier einige seiner Eigenschaften.

Wasser ist bei normaler Temperatur flüssig. Unter 0° gefriert es zu Eis. Erhitzt man Wasser, so gibt es Dampf ab, bei ungefähr

100° siedet es. So lange das Wasser kocht, steigt seine Temperatur nicht über 100°.

Wird irgend ein Nahrungsmittel im Wasser gekocht, so muss es vorerst schnell erhitzt werden. Sobald der Siedepunkt erreicht ist, soll die Erhitzung nur noch so stark sein, dass das Wasser gerade noch kocht. Eine grössere Flamme wäre eine Verschwendug von Brennstoff.

Etwas anderes ist es, wenn eine Flüssigkeit eingedickt werden muss. Dann darf man sie auf starkem Feuer kochen, denn hier soll einfach eine möglichst schnelle Verdunstung stattfinden. Das Wasser verdunstet um so schneller, je grösser die Hitze ist, mit der man es erwärmt.

Die Vitamine. Es hat sich gezeigt, dass, wenn Nahrungsmittel über 120° erhitzt werden, dadurch etwas zerstört wird, was für die Entwicklung von Mensch und Tier unentbehrlich ist. Gibt man einer solchen über 120° erhitzten Kost, Butter, Eigelb, oder frisches Gemüse bei, so wird sie wieder zur vollwertigen Nahrung. Das, was beim Erhitzen zerstört wurde, und was in Butter, Eigelb oder frischem Gemüse enthalten ist, nennt man Vitamine.

Sie werden nun einwenden, dass man beim Kochen nicht über 120° erhitzt. Doch! Nämlich beim Backen. So lässt man gewisse Gerichte ein oder mehrere Stunden in einem Ofen von 300°. Die Milch oder andere Nahrungsmittel werden bei einer ausserordentlich hohen Temperatur sterilisiert. Wird eine solche Nahrung verabreicht, so ist es unbedingt nötig, die zerstörten Vitamine in einer andern Form zu sich zu nehmen, z. B. in Form von Zitronensaft, frischer Butter oder Salat. So serviert man z. B. gebackenes Fleisch mit Zitronenscheiben, oder gibt Salat zu im Ofen aufgezogenen Gerichten.

#### b) Die sechs Zubereitungsarten des Kochens

Aber, sagen Sie mir: «Was nützt mir diese chemische Einteilung für das Kochen? Ich gehe doch nicht zum Gemüsehändler oder zum Metzger um Eiweiss, Mineralsalze oder Stärke zu kaufen!» Gewiss nicht, Sie kaufen Fleisch, Butter und Nudeln; aber Sie kochen Eiweiss, Fett und Stärke. Jedes Nahrungsmittel, sei es auch noch so kompliziert, enthält immer einen oder mehrere der vier Nährstoffe.

Sie kennen nun die Eigenschaften der verschiedenen Stoffe, aus denen die Nah-

## Wer probt, der lobt die ausgezeichneten Maggi Suppen!

Maggi's Suppen sind, richtig zubereitet, in der Tat von überraschender Güte. Die große Sortenauswahl bietet einen fast unerschöpflichen Vorrat an Bekömmlichkeit, Nährwert und Wohlgeschmack.



## Maggi's Suppen

in über 40 ausgezeichneten  
Sorten



## OLD COTTAGE

### Lavendel-Wasser

Wohlriechend · Erfrischend  
und stärkend

Toilette-Seife · Sham-

poo-Puder · Sachets

Toilette-Puder · Badesalze

**J. GROSSMITH & SON LTD. LONDON**

Vertreter für die Schweiz  
H. BIGNENS · PARFUMERIE EN GROS LAUSANNE



nungsmittel bestehen. Sie können deshalb auch verstehen, welche Umwandlung durch das Kochen in ihnen vorgeht. Unsere chemische Einteilung hat ausschliesslich den Zweck, Ihnen diese Umwandlung verständlich zu machen.

Vielleicht wissen Sie nun etwas mehr als vorher über die Nahrungsmittel, aber wissen Sie wirklich auch etwas mehr über das Kochen?

Stellen Sie sich einmal vor, Sie hätten noch gar nie in Ihrem Leben gekocht. Sie stehen nun vor der Aufgabe ein Beefsteak auf dem Grill zu machen, was auf den ersten Blick eine einfache Sache zu sein scheint. Trotzdem kommen Sie in Verlegenheit. Brauchen Sie ein schwaches oder ein starkes Feuer? Wie lange muss das Fleisch auf dem Grill bleiben? Müssen Sie zuerst oder erst am Schlusse salzen? Auch ohne jemals gekocht zu haben, werden Sie, wenn Sie die vorhergehenden Kapitel aufmerksam gelesen haben, folgende Überlegungen anstellen:

Was ist ein gutes Beefsteak? Es ist ein Stück Fleisch, welches möglichst saftig und wohlschmeckend sein muss. Was kann ich tun, um den Saft im Fleisch zu behalten? Es muss von einer undurchdringlichen Schicht umgeben werden. Wie soll ich diese Schicht bilden? Diese Frage können Sie uns sehr gut beantworten, denn Sie wissen ja, dass Fleisch eiweisshaltig ist und dass Eiweiss unter der Einwirkung von Hitze gerinnt. Geben Sie das Fleisch auf das Feuer, so gerinnt die eiweisshaltige Oberfläche des Fleisches. Soll kein Saft herausfliessen, so muss die Schicht des geronnenen Eiweisses so schnell als möglich entstehen. Es ist also anfangs ein sehr starkes Feuer nötig. Da das Fleisch aber nicht zu stark gebraten werden darf, soll das Innere nicht, oder nur wenig gerinnen. Sie nehmen daher das Fleisch vom Feuer, sobald die Oberfläche genügend gebraten ist.

Ich will nicht vorausgreifen und gehe deshalb hier nicht mehr weiter. Sie sehen aber schon jetzt, dass Sie schon nach dem Lesen des ersten Artikels verstehen, was während des Bratens oder während des Kochens vor sich geht. Sie haben schon einen grossen Fortschritt in Ihrer Laufbahn, eine gute Köchin zu werden, getan.

Es läge vielleicht nahe, nun vier Kapitel aufzustellen, nämlich das Kochen von Eiweiss, von Stärke und Zucker, von Fett und von Mineralsalzen. Eine solche Einteilung ist deshalb unausführbar, weil fast alle Nahrungsmittel Nahrungsstoffe aller vier Kategorien enthalten. Deshalb müssen wir eine andere Einteilung aufstellen.

Ein Nahrungsmittel kochen heisst, es durch Wärme umwandeln. Es gibt verschiedene Methoden, ein Nahrungsmittel der Wärme auszusetzen.

1. Das Kochen im Wasser.
2. Das Kochen im schwimmenden Fett: Backen.
3. Das Kochen auf direktem Feuer: Grillieren, oder braten.
4. Das Kochen im Dampf.

Auch wenn Sie noch so lange suchen, so werden Sie keine Kochmethode finden, welche nicht in einer dieser vier Arten enthalten wäre, oder welche nicht zumindest eine Kombination der einen oder der andern Art darstellen würde.

Sobald Sie verstehen, was in allen vier Fällen vor sich geht, können Sie kochen. Allerdings ist Ihr Wissen noch unvollständig. Es gibt beim Kochen ein Vorgehen, durch welches die Konsistenz einer Flüssigkeit verändert wird, welches sie dicklich macht. Etwas Flüssiges dick machen, nennen wir in der Küche «binden». Haben Sie erst das Geheimnis der Bindung begriffen, so können Sie an das Studium der Saucen gehen, und jetzt erst werden Sie kochen können. Ich will damit nicht sagen, dass Sie sich gleich als berühmter Küchenchef etablieren können. Nein. Sie werden aber fähig sein, sich aus jeder Verlegenheit zu ziehen, und Sie werden einer Angestellten, einer Köchin oder einem Dienstmädchen wertvolle Ratschläge geben können.

Wir werden also in 6 Lektionen kochen lernen :

1. Das Kochen im Wasser.
2. Das Backen.
3. Das Braten und Grillieren.
4. Das Dämpfen.
5. Die Bindungen.
6. Die Saucen.



Die Hausfrauen wissen, warum sie gerade  
Rutishauser's Frischeiereteigwaren  
„mit den 3 Kindern“  
immer wieder kaufen:  
Sie sind in Qualität und Ausgiebigkeit unübertroffen und schmecken wahrhaft köstlich!  
Jedes gute Lebensmittelgeschäft führt sie.

# 2. Brief an eine Braut

Meine liebe Elsbeth!

Du hast wirklich Glück! Erst findest Du eine so hübsche Wohnung und gleich darauf eine Aussteuer, die ein Wunder an Schönheit sein soll und billig dazu. Ich mag es Dir von Herzen gönnen.

Was Du mir aber auf meine Ermahnungen wegen der Matratzen antwortest, gefällt mir schon weniger. Dass gesunde, junge Menschen überall schlafen können und eine zufriedene Seele schliesslich noch auf Hobelspanen eine gesegnete Ruhe finde, das tönt ja sehr nett, aber warte bis Du älter bist.

Du kannst es Deiner alten Gotte glauben, hier sparst Du am falschen Ort. Denn Ihr bleibt nicht immer jung und vielleicht auch nicht immer so gesund, wie jetzt. Schon in ein paar Jahren möchtet Ihr es bequem haben, aber nur in einem Bett mit einer tadellosen Rosshaarmatratze werdet Ihr gesunden, erquickenden Schlaf finden.

Du schreibst mir, auch andere Matratzen seien gut und dabei billiger als die Rosshaarfüllung. Ich warne Dich aber davor; denn nichts kommt an eine Rosshaarmatratze heran: nur Rosshaar hitzt nicht und filzt nicht; nur Rosshaar bleibt immer elastisch und ballt sich nicht zusammen.-- Rosshaar allein ist nach Jahrzehnten noch so gut wie am ersten Tag.

Denke daran, dass Dein Familienglück und der Erfolg Deines Mannes zur Hauptsache von einem gesunden Schlaf abhängen. Hat Dein Gatte schlecht geschlafen, so ist er am andern Tag mürrisch und nervös; freudlos geht er an seine Tagesarbeit, freudlos kommt er heim. Wie schnell die geladene Atmosphäre sich dann entzündet und die Geister aufeinanderplatzen, das weisst Du jetzt noch nicht, aber diese Erfahrung möchte ich Dir ersparen.

Darum, nur ein tadelloses Bett, nur Rosshaarmatratzen."Wie man sich bettet, so liegt man!"

Und nun berichte mir bald, dass Ihr meine Ratschläge befolgt und tadellose echte Rosshaarmatratten angeschafft habt! Damit erfreust Du Deine Dich innig liebende

John Galt