

**Zeitschrift:** Schweizer Frauen-Zeitung : Blätter für den häuslichen Kreis  
**Band:** 22 (1900)  
**Heft:** 13

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

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

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

# Koch- & Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Erscheint am ersten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen

Nr. 4.

April 1900

## Etwas vom Salat.

Zu der Gruppe der Salatpflanzen rechnet man alle diejenigen Gemüse, deren Blätter und Stengel roh, meist mit Essig und Del oder auch mit Zucker zubereitet genossen werden. Auch viele einheimische Pflanzenarten gehören zu den Salaten, die meist sehr leicht zu kultivieren sind. Es sind zu nennen: Kopfsalat in sehr vielen Formen, Endiviensalat, Spargelsalat, Feldsalat, Löwenzahn, amerikanische Winterkresse, Gartenkresse, Cichoriensalat, Kapuzinerkresse. Am wichtigsten und meisten angebaut ist der Kopfsalat, man säet ihn schon früh im Winter aus, um ihn in Mistbeeten zu treiben. Für die früheste Gartenkultur säet man den Wintersalat im Herbst und pflanzt die Säuglinge noch vor Eintritt des Frostes auf die Kulturbete. Dieser überwinterte Salat bildet bereits Ausgang Mai brauchbare Köpfe. Im Frühling wird die erste Aussaat für die Gartenkultur im März im Mistbeete gemacht, der dann weitere Aussaaten ins Freie folgen. Im Hochsommer bildet der Salat bei trockener Hitze nur schwer feste Köpfe und schießt bald. Man pflanzt Kopfsalat auf besondere Beete, auch als Zwischenpflanzung auf Gurken- und Kohlbeete und nach der Spargelernte zwischen die Spargelbeete; er entwickelt sich nur vollkommen in reich gedüngtem Boden. Die Endivien werden wie Kopfsalat behandelt, doch genießt man sie nur gebleicht; diese Bleichung der Köpfe wird durch Binden derselben erreicht. Die Sommerendivie baut man meist im Mai an, die Winterendivie in fein gekraußten Blättern, die den besten Salat liefert, wird im Mai und Juni gesäet und in 30 bis 40 cm. Abstand gepflanzt. Das Bleichen beginnt, sobald die Pflanzen ausgewachsen sind, durch Zusammenbinden der Köpfe und nimmt zwei bis drei Wochen in Anspruch. Die für den Winterbedarf bestimmten Pflanzen werden möglichst spät gebleicht, damit sie bis in den Oktober hinein im Freien bleiben können, worauf sie in Gemüsekeller oder Mistbeete einzuschlagen sind. Vom Spargelsalat, der ebenso wie Kopfsalat zu ziehen ist, genießt man die Spargel der etwa fußhohen Pflanze, die geschält und wie Spargel zubereitet

werden. Der Feldsalat wird im August auf abgeerntete, nur oberflächlich gelockerte Beete gesät; er liefert den ganzen Winter hindurch kleine grüne Rosetten. Die Kapuzinerkresse, eine bekannte Zierpflanze, liefert in ihren Blüten einen feinen Salat, auch werden ihre unreifen Früchte statt Kapern verwendet. Der Sichoriensalat ist etwas bitter; er wird nur gebleicht genossen. Man zieht durch Sommerfaat kleine Wurzeln, die im Winter im Keller eingeschlagen gegen den Frühling hin die verwendbaren farblosen Blätter treiben. Die Gartenkresse kann zu jeder Zeit gesät werden, sie keimt oft schon nach 24 Stunden und liefert namentlich in der Jugend einen sehr würzigen Salat. Die noch schmackhaftere Brunnenkresse kann nur in Gräben mit fließendem Wasser angebaut werden; man zieht sie vorzugsweise in Dreienbrunnen bei Erfurt. Gute, ausdauernde Salate sind der Löwenzahn, eine Kulturform des bekannten Gartenunkrauts, und die amerikanische Winterkresse.

Salate waren schon bei den ältesten Völkern beliebt; so liest man, daß die Ägypter und Israeliten Salate aus Gurken, Melonen, verschiedenen Kohlarten mit Zusatz von Zwiebeln, Knoblauch, Essig und Salz bereiteten. Auch die Griechen und Römer stellten erquickende Salate aus Gemüse und Früchten in ähnlicher Weise her. Die Griechen schätzten zu grünen Salaten besonders den Lattich, dem sie gesundheitsfördernde Eigenschaften zuerkannten. Sie sagten, der Lattich befördere den Schlaf, stärke den Magen, erfrische und benehme den Durst.

Die Nordländer lernten ebenfalls allmählich den günstigen Einfluß von Gemüse und Salaten auf die menschliche Gesundheit kennen. Karl der Große befahl den Anbau von Kohl, Rüben, Zwiebeln, Hülsenfrüchten, Petersilie, Lattich und Karden (heute Kardy). Von Lattich gab es verschiedene Sorten und wurden oft mehrere verschiedene Schüsseln davon zu einer Mahlzeit serviert. Die Engländer verwendeten im 14. Jahrhundert bereits 19 Pflanzen zu Salat; darunter Boretsch oder Borage, Löwenzahn, auch Zwiebeln, Knoblauch, Fenchel, Kümmel und Senf. Bei den Franzosen wurden im 16. Jahrhundert die verschiedenartigen grünen Salate mit mancherlei Gemüsezuthaten, Hahnenkämmen, Hirn von Geflügel und dergleichen serviert.

Die Beliebtheit und Mannigfaltigkeit der Salate stieg mit der Aufmerksamkeit, die man der Kochkunst im allgemeinen zuwendete.

In den Kräuterbüchern des 18. Jahrhunderts, die eigentlich einen medizinisch-belehrenden Zweck hatten, finden sich auch meistens Rezepte zu Salaten. Georg Müller lobt in seinem Kräuterbuch besonders den Boretsch zu Salat, von dem er nicht nur die Blätter verwendet wissen will, sondern auch die blauen Blüten, weil sie den Salat nicht nur zieren, sondern auch „die Melancholey vertreiben, das Herz erfreuen und stärken und die lebendigen Geister kräftigen“. — „Wie ein Salat

aus Rettich, Lattich u. s. w. anzumachen sei," sagt Müller, „weiß jede Bäuerin.“ Nach einem österreichischen Kochbuch jener Zeit gehören zu einem Salat: schöner Häupelsalat (Kopfsalat), übersottener Zeller (Sellerie), krauster Entissen (Endivien), spanischer Kabeizel (Kapuzinchen), Feldsalat, Cichorie, übersotten und klein geschnitten, mit einem Wort „so viel als die Zeiten zugeben“, dazu Bricken (Neunaugen), Sardellen, Oliven, Meerkrebse, alles mit Essig und Baumöl übergossen.

Eine wie große Beliebtheit die Salate hatten, beweist u. a. der Umstand, daß sie auch in allegorischem Sinne angewendet wurden; so übersandte Philipp I. seiner Gemahlin, wie er schrieb, einen Salat, den er für sie gemischt. Er bestand aus Topasen, Rubinen, Perlen, Diamanten und Smaragden, die ihr auf einer goldenen Schüssel überreicht wurden. Die Topasen bedeuteten Del, die Rubinen Himbeereffig, Perlen und Diamanten Salz, und die Smaragde grüne Blätter und Kräuter.

Auch heute noch haben die Franzosen und die Süddeutschen größere Fertigkeit im Bereiten von Salaten, als die Norddeutschen. Bei diesen erfordert die lange rauhe Jahreszeit mehr wärmeerzeugende Speisen, dennoch wäre es richtig, wenn Salate in der heißen Zeit mehr genossen und nicht als so überflüssig und entbehrlich betrachtet würden, als es besonders beim Volke geschieht; denn der Lattich und die Kapuzinchen enthalten auch Eiweiß, etwas Kohlenhydrate und Fett und viel Nährsalze; noch reicher an Kohlenhydraten und Nährsalzen sind die Gurken. In Süddeutschland und Frankreich sind die grünen Salate mannigfaltig, da man sie fast aus jedem Gemüse: Bohnen, Kastanien, Kartoffeln, Gurken, Lattich, vielen Blattgewächsen, wie Sauerrampfer u. dgl., bereitet, auch aus Löwenzahn und Brennesseln, die im Norden nur zum bösen Unkraut gerechnet werden. Ebenso ist die Kenntnis und Anwendung der würzigen Kräuter im Norden gering und reicht oft nicht über Petersilie, Dill und Schnittlauch, Majoran und Bohnenkraut hinaus.

Bei Behandlung von grünen Blattsalaten (Lattich, Endivien, Kapuzinchen, römischem Salat) ist zu beachten, daß die Blätter, nachdem sie verlesen, mehrmals mit kaltem Wasser in einem tiefen Gefäß, damit der Sand zu Boden fällt, mit leichter Hand gespült, nicht gedrückt werden; dann werden sie auf ein Sieb zum Abtropfen gelegt, oder in einer Serviette oder einem Eierkorbe geschwenkt, bis sie trocken sind. Kurz ehe der Salat zu Tisch kommt, wird er mit Del und Salz gemischt und danach die übrigen Zutaten zugefügt. Die Gurken zu Salat werden ebenfalls kurz vor Essenszeit gehobelt, mit Del, Salz, Essig und Pfeffer vermengt ohne den Saft abzugießen (wie es vielfach Sitte ist), weil sie dadurch schwer verdaulich werden.

Haupterfordernisse zu einem guten Salat sind: frisches, rein-schmeckendes Del (Speck oder Gänsefett), guter Essig, Salz und würzige

Kräuter, alles in gehörigem Verhältnis. Angenehm kühlende und erfrischende Salate, die auch nicht kostspielig sind, bereitet man aus Kopf- und Pflücksalat, Gurken, Tomaten, Sellerie, Wachsbohnen, Wurzelgemüsen aller Art, auch aus Blumenkohl und Spargel, wo letztere in Ueberfülle vorhanden sind. Zu Kartoffelsalat gehören, außer gutem Del oder Fett und Essig, Kartoffeln, die nicht mehlig sind und nicht leicht bröckeln. Härringsalat, der auf verschiedene Art bereitet wird, liebt verschiedene Zuthaten; gewöhnlich nimmt man dazu Härringe, Kartoffeln, Äpfel, kaltes Fleisch jeder Art, Pfeffer, Gurken, Schlachtwurst, Zwiebeln, Del, Essig, Mostrich, Zucker und Salz; eine geübte Köchin ist bei Bereitung auch hier Hauptsache. Außer feinen Fleisch- und Fischsalaten von besondern Fleisch- und Fischsorten, bereitet man auch sehr schmackhafte Salate von Fleisch- und Fischresten, zu denen gute Kochbücher Rezepte geben, die übrigens auch ohne ein solches leicht selbst zusammenzustellen sind.

Anstatt des Deles, oder in Verbindung damit fügt man verschiedenen Salaten (Lattich, Bohnen, Gurken) auch saure Sahne zu. Salat von Fisch, Fleisch und Schalentieren bereitet man gern mit Mayonaisen-sauce, was sie sehr verfeinert und eine angenehme Abwechslung bietet. Die Kartoffel-, Härring-, Fleisch- und Fischsalate können einige Stunden vor Gebrauch gemischt werden, bei einigen ist es sogar ratsam, damit alle Teile gleichmäßig von Feuchtigkeit und Würze durchzogen werden.

### Bur Warnung.

Der Kantonschemiker in St. Gallen, Dr. Ambühl, macht in einer öffentlichen Erklärung das Publikum darauf aufmerksam, wie es mit den „Leucht- oder Lichtkugeln“, aus Naphthalin bestehend, übervorteilt wird. Er schreibt:

Die Hausierer, welche die Leuchtkugel, genannt „Weißglühlicht-erzeuger Excelsior“ vertreiben, verkaufen laut dem uns vorliegenden grünen Prospekt das Stück zu 25 Cts. Eine solche Kugel wiegt 3,37 Gramm; es gehen demnach 297 Kugeln auf das Kilogramm. Das Publikum zahlt also das Kilo Naphthalin in Form dieser Lichtkugeln mit 74 Fr. und 25 Cts., während Naphthalin in Kugelform gegossen per Kilo zu 65 Cts. durch schweizerische Großhandlungen zu beziehen ist. Der Profit des Zwischenhandels beträgt in diesem Fall das 113fache des Ankaufpreises!

Abgesehen von dieser unverschämten Ueberforderung, die sich der betreffende Hausierer oder dessen Hintermann zu schulden kommen läßt, enthält der genannte grüne Prospekt eine betrügerisch unrichtige Angabe über den Wirkungswert. Es heißt nämlich darin:

„Diese erhöhte Leuchtkraft hält bei einmaligem Einwurfe der Kugeln an, bis die Substanz im Docht aufgebraucht ist, was in zirka drei Monaten geschieht. Man kann jeden Tag Petroleum nachfüllen.“

Die zugesetzte, im Petroleum aufgelöste Naphthalinkugel verbrennt aber gleichzeitig mit der ersten Füllung Petroleum, damit ist auch deren Leuchtkraft erschöpft und wenn man wiederum vermehrte Lichtstärke haben will, so muß man bei jeder folgenden Füllung der Petroleumlampe eine oder zwei Kugeln zugeben. Danach kann sich jede Hausfrau selbst ausrechnen, was sie durch diese 25-Rappen-Kugeln an Petroleum erspart!

## Rezepte.

### Erprobt und gut befunden.

**Leber-Suppe. Potage de foie.** Ein halbes Pfund frische, abgehäutete Leber wird in Stücke geschnitten und in einer Pfanne mit etwas heißer Butter leicht gebraten. Zwei Brötchen, in lauwarmem Wasser aufgeweicht und nachher ausgedrückt, werden mit der Leber fein gehackt und das Gehackte in kochende Fleischbrühe gegeben, in welcher man eine halbe Tasse Sago gekocht hat. Das Ganze läßt man nochmals aufkochen und richtet alsdann, unter beständigem Umrühren, in eine Suppenschüssel an, in die vorher zwei Eigelb geklopft und ein Kaffeelöffel Maggi zum Würzen gegeben wurde. Damit die Leber nicht hart wird, ist die Suppe erst nach dem Anrichten zu salzen.

(Kochschule Stuhof bei Weesen.)

\*

**Fleischextrakt.** Auch in dem gastfreisten Hause werden unerwartete Mittagsgäste von Seiten der Hausfrau meist mit ziemlich gemischten Gefühlen empfangen. Verlangt man doch von ihr, daß sie für den unvorhergesehenen Fall Rat schaffe und scheinbar mühelos ein ausreichendes und schmackhaftes Mahl rüste. Allerlei Fleischgerichte sind schnell zu bereiten, nur eine gute Fleischbrühe, die stundenlanges Kochen erfordert, läßt sich nicht so leicht beschaffen. Da bietet der Liebig's Fleischextrakt die willkommenste Aushilfe. Verschiedenes Grünzeug in Salzwasser gekocht, durch ein Sieb getrieben, mit reichlich Liebig's Fleischextrakt vermischt und zuletzt mit einem Ei abgezogen, ergibt eine prächtige Suppe, mit der die Hausfrau sicher Ehre einlegen wird.

\*

**Puffbohnen mit Rauch- oder Wokelfleisch.** Frischgrüne Puffbohnen, die noch nicht größer als Erbsen sind, werden ausgehüllt und in schwach gesalzenem Wasser halbweich gekocht. In heller Mehlschwitze röstet man eine feingeschnittene Zwiebel nur blaßgelb, verdünnt mit leichter Fleischbrühe oder nur siedendem Wasser, kocht die abgesehenen Bohnen mit einem Sträußchen Bohnenkrant darin weich, würzt mit Salz, Pfeffer,

feingehackter Petersilie und gibt Schinken, gepöckeltes oder geräuchertes Fleisch dazu.

\*

**Frische Häringe zu marinieren.** Die Häringe werden gereinigt, ausgenommen, gewaschen und nachdem sie  $\frac{1}{2}$  Stunde in kaltem Wasser gelegen haben, mit unaufgekochtem Essig bedeckt, worin sie 24 Stunden bleiben. Dann lasse man sie abtropfen (der Essig wird fortgegossen) und lege sie mit Salz, Zucker (60 Gramm auf 20 Häringe), gestoßenem Pfeffer, Lorbeerblatt und einigen Zwiebeln ein. Nach einigen Stunden hat sich eine Lake gebildet und die Häringe können gegessen werden. Sie halten sich 8—14 Tage.

\*

**Sardellenbutter.** Sardellen werden in kaltem Wasser abgewaschen, das Rückgrat herausgenommen. 375 Gramm Butter, 125 Gramm Sardellen vermischt und mit einem Messer zerquetscht, dann durch ein Haarsieb gestrichen. Man röste Semmelscheiben, bestreiche sie mit Butter, garniere sie mit Eigelb, Sardellen und Kapern.

\*

**Aale zu räuchern.** Um Aale zu räuchern, müssen dieselben sehr gut gereinigt und ausgenommen werden. Dann reibt man dieselben mit Salz und Salpeter innen und außen gut ein und legt sie in eine Porzellanschüssel, welche gut bedeckt sein muß. Die Aale müssen 5 bis 6 Tage in der Schüssel bleiben, täglich einmal gewendet und 2 bis 3 mal mit der angesammelten Lake begossen werden. Vor dem Räuchern wickelt man die Aale in Papier und hängt sie 6 bis 8 Tage in den Rauch.

\*

**Sauer-Ampfer** gilt offiziell als blutreinigend. Derselbe ist längst bekannt als treffliches Frühsummer-Gemüse. Man kocht ihn allein, ganz in der Weise des Spinats oder mit demselben vermengt. Auch zur Krautsuppe wird er von Liebhabern mitgenommen. Suppe und Gemüse, mit Sauer-Ampfer versetzt, müssen aber samt und sonders gleich aufgezehrt werden, aufwärmen ist hier nicht am Platz. — Hat man jedoch zu viel abgebrühte Blätter, so verwende man dieselben zum Putzen von Porzellan-, Faience- oder Heimberg-Geschirr. Es wird prächtig rein dadurch. Niemals lasse man die Blätter alt werden, da sie leicht alsdann faul sind, man brauche sie frischgepflückt. G.

\*

**Buttermilchspeise.** In  $\frac{1}{4}$  Liter siedendem Wasser löse 30 Gramm Gelatine auf. In 250 Gramm Zucker gib 1 Liter Buttermilch, den Saft einer ganzen und die Schale von einer halben Citrone, gib die siedende Flüssigkeit der Gelatine dazu und lasse es erstarren, serviere es mit gekochtem Obst.

**Citronencreme** für 4 Personen. 4 Eigelb schlage mit 4 Löffel Zucker zu Schaum mit dem Saft einer ganzen und der Schale einer halben Citrone, darn gib 4 Blatt mit heißem Wasser aufgelöster Gelatine oder 1 Paket Liebig's Pflanzengelée heiß dazu, zuletzt noch den Eierschnee und richte es an in eine nasse Porzellanform, man kann auch Makaronen oder Bisquitresten dazu legen, stürze es nach 4 Stunden.

\*

**Saurer Schneepudding.**  $\frac{3}{4}$  Liter saurer Schnee wird fest geschlagen mit 1 Prise Salz und 250 Gramm Vanille-Zucker, bis es ein steifer Schnee geworden, löse 15 Gramm Gelatine in einem Glas heißem Himbeer-, Erdbeer- oder Ananassaft auf, gieße die warme Flüssigkeit in den Schnee und bringe es, nachdem es gut durchgerührt, in eine Glaschale, man garniert es mit kandierten Früchten und Makaronen.

\*

**Ungarischer Kirschenkuchen.** In  $\frac{1}{2}$  Liter Milch gebe 70 Gramm Butter und wenn sie siedet, 1 Tasse groben Gries, der dick gekocht und mit Zucker versüßt werden muß. Richte den Brei an, wenn er erkaltet, kommen geriebene Mandeln darunter und 2 Pfund ausgesteinte Weichseln oder Kirschen, vorher noch 4—5 Eier (das Weiße zu Schnee). Backe die Masse in bestreuter Tortenform.

\*

**Reis-Eis.** In 2 Liter Wasser koche 100 Gramm Reis  $1\frac{1}{2}$  Stunden, gieße die Flüssigkeit durch, vermische die Flüssigkeit mit 200 Gramm Zucker, 6 Löffel Arrak, Saft und Schale einer Citrone, fülle es in eine Porzellanform und lasse es 2 Tage stehen, dann stürze es und serviere es mit Obst und Backwerk, es ist sehr nahrhaft und erfrischend.

\*

**Orangensyrup.** 4 Orangen werden an 4 Pfund Stockzucker abgerieben, also nur das äußerste gelbe Häutchen, der Zucker wird dann in eine reine Schüssel oder Hasen gelegt,  $1\frac{1}{2}$  Liter kaltes oder gekochtes Wasser beigegeben, 24 Gramm Citronensäure werden in wenig kochendem Wasser aufgelöst und beigegeben, von Zeit zu Zeit wird alles verrührt, bis der Zucker vergangen; durch ein feines Tuch gerichtet und abgezogen hat man feinen Syrup, der Rest, der auf dem Tuch zurückbleibt, kann man in Backwerk verwenden.

\*

**Essig zu konservieren.** Wird Essig längere Zeit aufbewahrt, so bilden sich auf seiner Oberfläche Schimmelpilze; der Essig wird, wie man sagt, „fahmig“ und infolge dessen zum Gebrauche untauglich. Um diesen Uebelstand zu vermeiden, gießt man den Essig in Flaschen und setzt letztere in einen mit Wasser angefüllten Kessel, unter welchem man Feuer annimmt. Hat der Essig 30 bis 35 Minuten lang gekocht, so läßt man das Feuer ausgehen und die Flaschen völlig im Wasser er-



kalten. Nunmehr zieht man den Essig auf kleinere Glasflaschen oder Krüge von Steingut ab, welche man fest verkorkt. Derartig behandelter Essig hält sich, ohne irgendwie seine charakteristischen Eigenschaften zu verlieren, jahrelang.

\*

**Kräuter-Konserven.** Esdragon, Dill, Pfefferkraut, Majoran, Thymian, Kerbel und Petersilie wird leicht abgezupft und jedes Kraut für sich an der Luft getrocknet bis man es zu Pulver zerreiben kann. Dann bringt man es in kleine Gefäßchen, die man überschreibt und benützt je eine Prise für verschiedene Gerichte und Salate.

\*

**Alte Parkettböden** erhalten ihre ursprüngliche Farbe wieder, wenn man folgendes Verfahren einleitet: Man macht sich aus 1 Teil calcinierter Soda, 1 Teil gelöschtem Kalk und 15 Teilen Wasser eine Lauge, läßt dieselbe  $\frac{3}{4}$  Stunden lang kochen und bestreicht damit dann den Fußboden. Nach einiger Zeit reibt man denselben mit einer Bürste feinem Sand und genügend Wasser ab, damit das alte Wachs heruntergeht. Alsdann macht man eine Mischung aus 1 Teil konzentrierter (unverdünnter) Schwefelsäure und 8 Teilen Wasser und bestreicht damit den Boden. Auf diese Weise wird die Farbe des Bodens gereinigt und belebt. Nach der gründlichen Reinigung läßt man gut trocknen und behandelt den Boden durch wischen wie einen neuen.

\*

**Frische Weinflecken** entfernt man leicht aus Tischzeug, wenn man unter den noch nassen Fleck einen Teller mit kochendem Wasser stellt. Der Dampf zieht die Flecken sofort aus; nur selten braucht man das kochende Wasser nochmals zu erneuern. Doch achte man darauf, daß das Tischtuch nur von den Dämpfen, nicht vom heißen Wasser selbst berührt wird. Ist der Fleck ganz blaß geworden, so wird er mit leichtem Seifenwasser nachgewaschen, wodurch er sofort gänzlich weicht.

\*

**Unbedingt ist zu vermeiden, kühlende Getränke** während oder kurz nach dem Genusse fetter Speisen oder fetter Saucen zu sich zu nehmen. Das Fett gerinnt dann im Magen, trennt sich von den übrigen Speisen und, da diese geronnene ölige Masse leichter ist als der übrige Inhalt des Magens, so schwimmt sie oben auf und erzeugt allerlei schmerzhaft empfindungen, Druck, Brennen in der Herzgrube zc. Bekannt ist auch, daß diejenigen Aerzte das Trinken während und kurz nach dem Essen verbieten, welche sich mit den in Mode gekommenen Entfettungskuren abgeben.