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

Band: 33 (1911)

Heft: 10

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: 16.07.2025

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. 3.** März 1911.

Die Diät bei Gichtkranken

spielt in der Behandlung dieser Art von Kranken eine wichtige Rolle. Noch vor mehreren Jahren herrschte bei der Mehrzahl der Aerzte die Auffassung, daß die Ernährung hier nach ganz besonderen Gesichtspunkten — man könnte fast sagen — eingeschränkt und vor allem der Fleischgenuß so weit als möglich verboten werden müßte. Neuerdings bekennt man sich zu einer milderen Ansicht und warnt vor allzu hastigen Aenderungen der Diät. Ein Gichtkranker kann alle Sorten Fleisch genießen, freilich in durchaus mäßigen Mengen. Daneben kommen vorzugsweise grüne Gemüse in Betracht; auch Kartoffeln und Zucker in kleinen Quantitäten sind statthaft. Süßigkeiten sollen vermieden werden. Ein englischer Arzt, Dr. Luff, empfiehlt morgens auf nüchternen Magen 3/4 Ltr. heißes, abgekochtes Wasser zu trinken, dieselbe Menge vor dem Schlafengehen. In schweren Fällen befürwortet er für kurze Zeit die sogenannte Salisbury-Diät, die aus rohem, gehacktem Fleisch und heißem Wasser besteht. Bei gesunden Nieren wirkt diese Kost oft sehr günstig. Fette Speisen und Gewürze sind zu vermeiden. Alle Speisen müssen sehr sorgfältig gekaut, und eingespeichelt werden. Rohe Früchte dürfen niemals mit Fleisch genossen werden.

Wie soll das Fleisch geschnitten werden?

Heutzutage, führt Dr. Schmidt-Harsefelt in den „Blättern für Volksgesundheitspflege" aus, gilt ganz allgemein die Vorschrift, daß der Schnitt in senkrechter Richtung zum Faserverlauf des Fleisches geführt werden soll, es wird gegen den Strich geschnitten. Eine solche Schnittführung genügt aber nicht der Forderung, daß die Fleischscheiben möglichst saftig und rasch, also warm zur Verteilung kommen sollen. Denn, wenn man sich beim Verschneiden auch noch so sehr bemüht, das Fleisch durch sägende Züge zu zerlegen und jeden Druck, welcher den Saft herauspreßt, zu vermeiden, so wird doch beim Schneiden gegen

den Strich vielmehr Saft in der Bratenschüssel bleiben, als wenn das Messer dem Faserverlauf folgt. Im letzteren Falle ist das Schneiden mehr ein Abschälen, wobei viel weniger Saft verloren geht. Die Hauptsache aber ist, daß sich längsgeschnittenes Fleisch auf dem Teller des Speisenden viel leichter und sorgfältiger in kleine Würfel zerschneiden läßt, als quergeschnittenes, weil es dem Messer nicht so leicht ausweichen kann als letzteres. Es wird deshalb viel rascher und gründlicher von den Zähnen zerkaut werden können. Dr. Schmidt meint, daß es keinem Zweifel unterliege, daß die Vorschrift des Querschneidens aus der Zeit vor der Einführung von Messer und Gabel stamme. Als man gezwungen war, Messer und Gabel durch die Zunge zu ersetzen, mußte das Verschneiden des Fleisches gegen den Faserverlauf gerichtet sein, weil die Arbeit der Schneidezähne teilweise durch ein Zerreißen der Fleischscheiben ergänzt werden mußte, das natürlich bei längsgeschnittenem Fleisch nur schwer und mangelhaft zu bewirken war.

Die Gefahren des Weißbrotes,

dem durch künstliche Bleichmittel eine besonders schöne Farbe verliehen wird, haben in letzter Zeit wiederholt die Aufmerksamkeit auf sich gelenkt. Nunmehr liegt wieder eine Veröffentlichung vor, die die Wichtigkeit dieses Gegenstandes in ein helles Licht rückt. Es handelt sich um einen im Auftrag der amerikanischen Regierung von der Landwirtschaftlichen Station in Nord-Dakota verfaßten Bericht, der das künstliche Bleichen des Mehles als äußerst bedenklich erkennen läßt.

Durch die Anwendung von salpetriger Säure zum Bleichen werden giftige, den Diazoverbindungen nahestehende Stoffe erzeugt, und gleichzeitig wird eine chemische Umwandlung der Eiweißbestandteile bewirkt. Während wässrige Auszüge gewöhnlichen Mehles Kaninchen, ohne Schaden zu tun, eingespritzt werden konnten, bewirkten die entsprechenden Auszüge aus gebleichtem Mehl innerhalb weniger Stunden den Tod der Versuchstiere. Dabei war es nicht zweifelhaft, daß die Giftwirkung nicht auf die Nitrite zurückzuführen war, sondern daß andere giftige Stoffe im Spiele waren.

Auf Grund dieser Erfahrungen hat ein neues amerikanisches Nahrungsmittelgesetz mit vollem Recht das mit salpetrig-sauren Präpäraten gebleichte Mehl als gesundheitsschädlich verboten. Leider ist jedoch die Ausfuhr von solchem Mehl nach Ländern, deren Gesetzgebung es nicht ausschließt, offen geblieben. Unter diesen Umständen gewinnt die Warnung an das Publikum, es möge sich nicht durch das schöne weiße Aussehen gewisser Brotsorten verführen lassen, doppelt an Gewicht.

Dabei ist noch zu beachten, daß das vermehrte Auftreten der Blinddarm-Entzündung von mancher Seite auf gewisse Neuerungen im Müller-

betrieb zurückgeführt wurde, die den Kleber hart und unverdaulich machen. Es wäre gar nicht unmöglich, daß Brot aus Mehl, das mit Nitrosedämpfen gebleicht worden ist, dabei eine Rolle spielte. Wenigstens deutet der Befund an den Kaninchenmagen auf derartige Wirkungen hin.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Schweinsragout mit Rotwein und Bohnen. 6 Personen, 2 Stunden. Eine Stunde vorher legt man 250 Gramm rote Bohnen in kaltes (weiches) Wasser, setzt sie dann mit frischem, kaltem Wasser zum Feuer und läßt sie, nachdem sie aufgekocht haben, an der Seite des Feuers langsam weiterkochen. Inzwischen schneidet man 800 Gramm Schweinefleisch von Schulter und Hals in zirka 50 Gramm schwere Stücke, salzt und pfeffert sie und läßt sie in einer gußeisernen Kasserolle mit Schweineschmalz anrösten. Wenn sie Farbe genommen haben, gibt man 2 Eßlöffel gehackte Zwiebeln hinzu, streut einige Minuten später 1½ Löffel Mehl darüber, läßt dieses einen Augenblick rösten und füllt nun mit ½ Liter Rotwein und soviel Wasser auf, daß das Fleisch gerade bedeckt ist. So rührt man es ins Kochen, gibt dann die abgegossenen Bohnen, ein erbsengroßes Stück zerdrückten Knoblauch und ein Kräuterbündel hinein, deckt die Kasserolle zu und läßt alles recht langsam mindestens 1¾ Stunden kochen. Beim Anrichten macht man das Ragout mit 6 Tropfen Maggi-Würze fertig, nimmt das Kräuterbündel heraus und gibt zu Tisch.

Gebackene Hammelfüße mit Tomatensauce. 6 Personen, 40 Minuten. 10 Hammelfüße, die man in heller Fleischbrühe gekocht hat, werden in der Mitte durchgeschnitten in eine tiefe Schüssel gelegt, mit einer Messerspitze Salz einer Prise Pfeffer und ½ Löffel gehackter Petersilie bestreut und mit 3 Löffel Oel nebst dem Saft einer halben Zitrone übergossen. So läßt man sie 20 Minuten beizen. In einer kleinen Schüssel rührt man 125 Gramm Mehl mit einer Messerspitze Salz, zwei Eigelb und knapp 2 Deziliter warmem Wasser an und zieht dann zwei festgeschlagene Eiweiß darunter. 20 Gramm helles Schwitzmehl füllt man mit ¼ Liter Tomatenpüree und einem Deziliter Fleischbrühe von Liebigs Fleischextrakt auf, gibt Salz, Pfeffer, ein wenig klaren Zucker und ein erbsengroßes Stück zerdrückten Knoblauch hinzu, läßt alles zusammen langsam kochen und macht diese Sauce im letzten Augenblick mit 25 Gramm Butter fertig. Ungefähr 8 Minuten vor dem Anrichten taucht man die Hammelfüße in den Mehlteig, bäckt sie dann in heißem Schmalz, bis der Teig recht schön fest und goldbraun

geworden, richtet sie auf gefalteter Serviette an, garniert mit gebackener Petersilie und reicht die Tomatensauce extra.

*

Rüben mit Hammelfleisch. Man schneidet das Fleisch in große Würfel und läßt es in Fett mitt etwas Mehl bräunen. Ein Casserol wird mit den Fleischstücken belegt, darauf kommt eine Lage würflig geschnittener Rüben. Salz und Pfeffer, wieder Fleisch, usw. Das Gericht wird nun auf kleinem Feuer mit möglichst wenig Wasser oder Fleischbrühe gar gekocht (1½—2½ Stunden je nach nach der Menge). Es können auch noch rohe Kartoffelscheiben mitgekocht werden. Auch Schaffleisch mit Bohnen, wozu man im Winter Salz- oder getrocknete Bohnen verwenden kann, gibt ein sehr kräftiges Gericht. Diese Bohnen müssen natürlich tags zuvor gewässert, resp. in Wasser eingelegt werden. Zur Abwechslung koche ich auch einmal Schaffleisch mit Kabis und Kartoffeln auf gleiche Weise. Alle diese Gerichte werden im Selbstkocher besonders schmackhaft.

*

Englischer Hasenbraten. Man bereitet eine pikante Leberfarce, füllt damit den Hasen, näht ihn wieder zu, bindet Hinter- und Vorderläufe dicht an den Leib, steckt ihn an den Spieß und begießt ihn während des Bratens, reichlich erst mit Milch, dann mit Butter, man kann dieselbe auch mit Rinderfett mischen. Ist der Braten mürbe, so bestäubt man ihn mit Mehl, begießt ihn noch reichlich mit Butter und läßt ihn bräunen, das abgetropfte Jus verkocht man zur Sauce und gibt, in England unerläßlich, dazu Johannisbeergelee. Die Engländer nehmen auch Kopf und Ohren, weil sie das Gehirn als eine besondere Delikatesse betrachten.

*

Hasenbraten auf deutsche Art. Zum Braten werden nur Ziemer und die beiden Schlegel genommen. Das Fleisch wird ebenfalls in Essig gebeizt, dann schön gespickt, mit Pfeffer bestreut, mit zerlassener Butter bestrichen und mit Beigabe von Zwiebel und Selleriewurzel schön gebraten und mitunter mit saurem Rahm übergossen. Die Sauce wird abgefettet und extra zum Braten gegeben.

*

Hasensalmis. Man putzt schöne, frische Champignons, schneidet sie in feine Scheiben, beträufelt sie mit Zitronensaft und dünstet sie in 60—70 Gramm zerlassener Butter durch. Inzwischen hackt man vier Schalotten oder kleine Zwiebeln, röstet sie in etwas Butter gelb, läßt auch 2—3 Löffel Mehl mit darin gelb werden, füllt Fleischbrühe oder Wasser dazu und verkocht es ½ Stunde damit. Die Flüssigkeit rührt man durch ein Sieb, fügt ein Glas Weißwein, einen Löffel milden Essig, einen halben Löffel Senf und einen Teelöffel Zucker dazu, ver-

kocht diese Sauce mit den Champignons, schmeckt ab, legt die in feine Scheiben geschnittenen Reste vom Hasenbraten hinein und läßt sie darin heiß werden.

*

Auflauf von Hasen. Mit dem aus Haut und Sehnen geschabten Rückenfleisch eines Hasen macht man mit einem Drittel soviel Panade mit einem Drittel soviel Butter, Salz und Pfeffer eine nicht zu feine Farce. Die Keulen bratet man, stößt das Fleisch davon im Mörser recht fein, streicht es durch und mischt es nebst einigen Löffeln brauner Sauce und 6—8 Eigelben unter die Farce. Dann schlägt man das Weiße der Eier zu einem festen Schnee, zieht ihn behutsam unter obige Masse, füllt diese in eine mit Butter ausgestrichene Form und kocht sie im bain-marie in 3/4—1 Stunde gar. Von den Hasenknochen bereitet man einen Jus und aus dieser eine Sauce, die man mit Madeira nicht zu seimig einkocht und durchgießt. Beim Anrichten stürzt man den Auflauf auf eine Schüssel, übergießt ihn mit der Sauce und füllt die übrige in eine Sauciere.

*

Kuheuter gekocht. Man kocht das Euter mit Suppengrün und einer Zwiebel ganz wie Suppenfleisch, es braucht lange zu kochen und soll sehr weich sein. Alsdann nimmt man es aus der Brühe, entfernt alles Sehnige und Drüsige, schneidet es in Scheiben und läßt diese ein parmaal in einer dazu bereiteten pikanten Sauce aufwallen, die man aus guter Fleischbrühe mit etwas Liebigs Fleischextrakt, nicht etwa aus der Euterbrühe, zubereitet hat.

*

Kuheuter gebraten. Man kocht das Euter in Salzwasser sehr weich, schneidet es in Scheiben, wälzt diese in Mehl, und brät sie in Butter auf beiden Seiten schön gelb.

*

Stockfisch. Der Fisch wird in Stücke gesägt, 4—5 Tage in Wasser gelegt, welches täglich erneuert wird. Dann wird das bestimmte Quantum Fisch in gesalzenem Wasser aufs Feuer gebracht. Man läßt die Flüssigkeit 2—3 mal dem Sieden nahe kommen und schreckt jedesmal mit kaltem Wasser ab. Sodann werden die Stücke mit dem Schaumlöffel herausgenommen und entgrätet. Hierauf wird Fett in die Pfanne gegeben, der in kleine Stückchen zerlegte Fisch dazu, Salz und Pfeffer daran und noch ein Stückchen Fett darüber. Kurze Zeit gedämpft und angerichtet, wird noch eine Zwiebeschweiße darüber gegeben. Ein Fisch von 900 Gramm bis 1 Kilo reicht für zwei Mahlzeiten.

*

Kartoffelpudding. Die nötigen Kartoffeln werden gekocht, abgezogen und gerieben. Dann werden sie mit 100 Gramm Butte

auf dem Feuer getrocknet, mit der nötigen Milch nach und nach verrührt, das Abgeriebene einer Orange, 150 Gramm Zucker, eine Messerspitze Salz und 4—6 Eier darunter gemengt. Zuletzt kommt dann der Schnee der Eier dazu, das Ganze in eine Puddingform und wird einhalb bis dreivietel Stunde gekocht. Eine Rahmsauce mit Orangengeschmack ist sehr gut dazu.

*

Schwarzwurzeln in weißer Sauce. 6 Personen, 3 Stunden. Ehe man mit dem Putzen der Schwarzwurzeln beginnt, rührt man in einer irdenen Schüssel einen großen Schöpflöffel Mehl mit kaltem Wasser zu einer dünnen Brühe und gibt eine Tasse Essig hinein. Nun werden die Wurzeln sauber abgeschabt und sogleich Stück für Stück in die Brühe geworfen, damit sie recht weiß bleiben. Sind alle geputzt, so schneidet man die Wurzeln in gleichgroße, fingergliedlange Stücke, gibt diese in kochendes Wasser, das sie reichlich bedecken muß, fügt ein Stückchen Butter hinzu und kocht sie langsam weich. Gleichzeitig bereitet man die Sauce, für die das Vorhandensein von 1/2 Liter gut verkochter, kräftiger weißer Grundsauce Hauptbedingung ist. Diese nimmt man in eine flache Kasserolle, kocht sie mit 1/4 Liter Rahm gut ein, verkocht sie mit 1/4 Liter Champignonfond, bindet sie mit 4 Eigelb und kocht sie nun — immer unter ständigem Rühren — ziemlich dick ein. Dann rührt man ein Stückchen frische Butter, 8—10 Tropfen Maggis Würze, ein wenig Zitronensaft und gehackte Petersilie darunter, gibt die gut abgetropften, sehr heißen Schwarzwurzeln hinein, schwenkt gut um und richtet sogleich in tiefer Schüssel an.

*

Gebackene Schwarzwurzeln. Die wie oben beschrieben vorbereiteten Wurzeln werden in leicht gesalzenem Wasser weich gekocht, nach dem Abtropfen wie Spargel in eine reich mit Butter ausgestrichene Backschüssel gelegt, mit Butterstücken, geriebenem Parmesankäse, einigen Löffeln Rahm und einem Löffel Bröseln überdeckt, bei gutem Feuer eine halbe Stunde gebacken.

*

Rahmsauce. 2—3 Eidotter werden mit 100 Gramm Zucker schaumig gerührt. In einviertel Liter Rahm oder Milch kocht man die Schale einer halben Orange, schüttet diese dann zu den gerührten Eiern und schlägt es so lange auf dem Feuer, bis es zu kochen anfangen will.

*

Auflauf von saurem Rahm. Schlage 1/2 Liter sauren Rahm mit einer Schneerute recht schaumig, füge 5—6 Löffel Mehl, etwas Zucker, nach Geschmack Zitronenschale und Zimt, sowie 5 Eidotter und von deren Weiß den Schnee hinzu, bringe die Masse in eine gebutterte Form und backe sie bei mäßiger Hitze etwa 1/2 bis 3/4 Stunde, je nachdem sie

in der Mitte noch flüssig sein soll oder nicht. Der Auflauf ist äußerst wohlschmeckend und kann mit oder ohne Sauce gegeben werden. Man kann die Masse auch unter frisches oder gekochtes Obst füllen und dann backen lassen. Nach beiden Angaben erlangt man ein gutes und schmackhaftes Gericht.

*

Griesauflauf. Gries wird in Milch zu steifem Brei gekocht, dann auf je 250 Gramm Gries 125 Gramm Butter hineingerührt, nach und nach 6 Eigelb, etwas abgeriebene Citronenschale, Zucker nach Belieben und zuletzt den steifen Schnee der 6 Eiweiß. In ein Aufzugblech gegeben. Zur Obstzeit kann man den Griesauflauf mit Erdbeer-, Aprikosen-, Mirabellen- oder Apfelkompote füllen, was sehr fein schmeckt. Man füllt dann in die mit Butter bestrichene Form nur etwa die Hälfte der Masse, gibt dann eine Lage Kompott darauf und füllt den Rest nach. Derselbe Auflauf läßt sich mit Reis machen.

*

Käse bewahrt man an einem kühlen Orte auf. Um die Luft abzuhalten, das Austrocknen und Schimmeln zu vermeiden, bedeckt man den angeschnittenen Käse mit feuchten Tüchern, welche man in Salzwasser mit ein Löffel Essig vermischt, taucht. Diese Prozedur wird alle acht Tage vorgenommen und bleibt auf diese Weise der Käse feucht und wohlschmeckend.

*

Das Aufwärmen der Speisen ist bekanntlich nachteilig für den Geschmack und wird deshalb möglichst vermieden. Es gibt aber ein ganz einfaches Verfahren, nach dem selbst ein Feinschmecker die Speisen stets für frisch hält. In ein gutschließendes Porzelangefäß oder Einmachegefäß mit Deckel legt oder gießt man die aufzuwärmenden Speisen und setzt dasselbe gutverschlossen auf einen Seiher auf heißen Dampf oder direkt in ein Kochgeschirr mit kochendem Wasser; die Speisen bleiben so lange darin, bis sie vollständig durchhitzt sind. Wer einen Weckapparat hat, kann diesen verwenden. Im Notfall tut's auch ein Gefäß mit reichlich überstehendem Deckel, denn die Hauptsache ist, daß kein Niederschlag der Wasserdämpfe sich den Speisen beimischen kann, wodurch der nachteilige Geschmack verursacht wird.

*

Farbige Stickerei zu waschen. Man löst 50 Gramm Borax in zwei Liter lauwarmem Regenwasser auf und läßt es erkalten, dann spült und drückt man die Stickerei vorsichtig darin aus, bis sie ganz sauber ist, spült sie in kaltem Wasser, dem man Kochsalz (auf 2 Liter Wasser 50 Gramm Salz) zugesetzt hat, taucht sie in echten Weinessig und klopft sie zwischen den Händen halbtrocken, schließlich breitet man

sie zwischen zwei sauberen Leintüchern sorgfältig aus und rollt sie leicht über. Dies Verfahren greift die Farben nicht im geringsten an, sondern läßt dieselben wie neu erscheinen.

*

Filzig gewordene Wollwäsche wieder weich zu machen. Man verfährt beim Waschen wollener verfilzter Sachen folgendermaßen: Die betreffenden Kleidungsstücke werden 24 Stunden vor Beginn der Wäsche in kaltem, weichem Wasser eingeweicht; sind die Sachen sehr verfilzt, so muß man sie noch länger, etwa 48 Stunden, in weichem kaltem Wasser lassen; dann werden sie nicht zu heiß in weißem Seifenschaum tüchtig rechts und links gewaschen. Auf keinen Fall erlaube man, daß auf Wolle mit einem Stück Seife geseift wird, das schadet und verfilzt die Wolle. Sind die Sachen gut gewaschen, so werden sie sofort in weichem kaltem Wasser gut gespült, damit alle Seife verschwindet. Sobald sie halbtrocken sind, muß man sie in die Länge und Breite ziehen und ihnen die gewünschte Form geben.

*

Waschbare Kleidungsstücke, besonders Blusen aus feinem Stoff, lassen sich sehr hübsch wieder mittels Gelatine stärken nach dem Waschen. Sie erhalten dadurch eine gewisse Steifigkeit, bekommen einen schönen Glanz, den die Stärke nie verleiht, und Flecken oder Streifen, wie sie bei der Benutzung von Amlung leicht entstehen, bilden sich keine. Die Gelatine wird in der genügenden Menge Wasser kalt aufgequollen und das Ganze dann bis zur völligen Lösung erwärmt. Das Verfahren ist im übrigen dasselbe, wie bei der Verwendung von Stärke. Auf eine Bluse rechnet man zwei Blatt Gelatine.

*

Salzsäureflecken zu entfernen. Hat man bei Handhabung von Salzsäure Flecken gemacht, so ist es notwendig, diese sofort zu entfernen, ehe das Gewebe angegriffen ist. Man hält den befleckten Stoff sofort in Salmiakgeist und wäscht ihn mittels Wasser tüchtig aus. Ist kein Salmiakgeist zur Hand, so weiche man die betreffende Stelle sogleich in kaltem Wasser, das oft erneuert werden muß, ein. Der Stoff kann wenigstens vor Löchern bewahrt werden, wenn auch vielleicht die Farbe nicht mehr zu erhalten ist, doch ist diese in den meisten Fällen durch Betupfen mit Salmiakgeist wieder herzustellen.

*

Wasserdichtes Schuhwerk zur Winterszeit schützt vor Erkältung. Man kann die Schuhe selbst präparieren, indem man dieselben mehrere Stunden lang in dickem, seifigem Wasser stehen und sich vollsaugen läßt. Die Schuhe werden dadurch für Wasser undurchdringlich.

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