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

**Band:** 15 (1893)

**Heft:** 52

**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:** 28.07.2025

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

# Koch- & Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Erscheint am dritten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen | No. 12 | Dezember 1893

## Fröhliche Weihnachten!

Was unsere Hausmütterchen alles zu thun haben auf Weihnachten, es ist nicht zu sagen. Wie viel gibt es zu denken, bis ein Jedes mit einer passenden Kleinigkeit bedacht ist, bis die Süßigkeiten alle gebacken und das Bäumchen gerüstet ist! Gewiß, einem Jeden sei sein festlicher Bissen gegönnt, und der strengste Moralist wird nicht scheel sehen, wenn die Kinder über die Festzeit sich an Süßigkeiten gütlich thun, wenn sie es machen wie die Vögel, deren Essenszeit sich nicht blos an bestimmte Stunden bindet. Denkende Mütter werden aber dafür sorgen, daß des Guten doch nicht zu viel geschehen kann und daß die regelmäßigen Mahlzeiten dem Stande der Dinge angemessen sind. Wenn der Tisch der Erwachsenen über die Festtage opulenter als sonst bestellt ist, so bediene man die Kinder nur mit dem Leichtverdaulichen. Obst in jeder Form werde ihnen reichlich geboten. Spiele, gymnastische Uebungen und Bewegung in freier Luft regen die Verdauung kräftig an. Auch Bauchmassage thut prächtige Dienste, und eine feuchte Einpackung des Rumpfes über Nacht verhütet oft drohende Stockungen und Fieber. Vor dem Schlafengehen aber müssen die kleinen Schlecker angehalten werden, die Zähne gründlich zu reinigen und den Mund zu spülen, das verhütet manche sonst verhängnisvolle Schädigung. Es gibt Kinder, die den ihnen eingehändigten Anteil an Süßigkeiten so vorsorglich und sparsam einzuteilen wissen, daß man die Zucht, die sie an sich selber ausüben, aufrichtig bewundern muß. Da darf man ohne Sorge fröhliche Weihnachten wünschen. Wer als Kind schon sein eigenes Gelüsten zu beherrschen weiß, der wird auch später in allem Maß zu halten verstehen, der trägt die Bedingungen zu seinem dauernden Lebensglücke in sich selber. Wo ist die Mutter, die sich nicht gerne mühte ihr Kind zu lehren auch in dieser Beziehung fröhliche Weihnachten zu feiern?

# Was alles zu Kaffeesurrogaten verwendet wird.

Früher in Europa völlig unbekannt, hat sich der Kaffee um seiner belebenden und erregenden Eigenschaften willen bei uns so allgemein eingebürgert, daß er von Reich und Arm als ein unentbehrliches Genußmittel betrachtet wird und täglich auf unserem Tische erscheint.

Der theure Preis, der aber dafür bezahlt werden muß, hat einer ganzen Menge von billigen Ersatzmitteln (Surrogaten) gerufen.

Selbstverständlich haben diese nun nicht die belebenden und erregenden Eigenschaften des ächten Bohnenkaffees, sie ergeben aber einen braunen, durch Mischung mit rechten Kaffeebohnen mehr oder weniger kaffeeähnlich schmeckenden Trank, der im täglichen Gebrauch als Kaffee fast überall akzeptiert wird.

Eine alphabetische Reihenfolge der als Kaffeesurrogate verwendeten Substanzen wird manche Hausfrau in Erstaunen setzen und sie wird sich fragen, unter welche Gattung wohl dasjenige Fabrikat einzureihen sei, das sie als Zusatz zum Kaffee in ihrer Küche verwendet.

Da kommen zuerst Schnitze von süßen und sauren Aepfeln, in kleine Würfel zerschnitten, stark, doch nicht bis zur Verkohlung geröstet und schließlich gemahlen. Sie ergeben ein sehr angenehm schmeckendes Surrogat, ebenso die Birnenschnitze. Vielfach finden auch die Stangen- und Buschbohnen Verwendung als Kaffeesurrogat. Geröstetes Roggen- oder Weizenbrod wird vielfach dem Kaffee beigegeben. Viele rösten die Brodwürfel gleich mit den Bohnen und mahlen nachher beides zusammen. Werden Bucheckern geröstet und mit einer gleichen Quantität ächtem Bohnenkaffee angesetzt, so liefern sie ein überaus wohlschmeckendes Getränk, welches, mit Milch und Zucker genossen, einen schokoladeähnlichen Geschmack hat und in dieser Form allen andern bekannten Vermischungen mit Kaffee vorzuziehen ist. Dieser Aufguß läßt sich auch ohne Milch und Zucker trinken, doch äußert er, so genossen, eine schwach betäubende Wirkung. Zichorien oder Wegwarte ist als Kaffeesurrogat allgemein bekannt. Geröstete und gemahlene Gerste wird ebenfalls vielfach in Gebrauch gezogen. Ebenso die Cornelkirsche. Die vom Fleische gereinigten Kerne ergeben, mit der gleichen Menge Kaffeebohnen vermischt, ein angenehmes Getränk mit Vanillegeschmack, das außerdem die angenehme Wirkung hat, als leicht eröffnendes Mittel zu dienen. Die Kerne der Cornelkirsche lassen sich nicht mahlen, sie müssen gestoßen werden. Dinkelkaffee ähnelt dem Weizenkaffee. Auch Erbsen finden Verwendung, deren Geschmack ist aber nicht zu rühmen. Dagegen zählen die Erdmandeln zu den vorzüglichsten Surrogaten. Die ganz kleinen sind vor dem Rösten als unbrauchbar auszulesen. Sie werden

ganz und ungeschält gebrannt, doch dürfen sie nicht so lange geröstet werden, bis sie die Farbe des gerösteten Kaffees haben, sondern man muß während des Brennens von Zeit zu Zeit eine aufbrechen und mit dem Rösten aufhören, sobald sie auf dem innern Bruch, der stets dunkler als die Farbe der Schale ist, die Farbe von matt gebranntem Kaffee haben. Brennt man sie stärker, so werden sie unschmackhaft. Faden-Nudeln, wie selbe zu Suppe gebraucht werden, geben geröstet, wenn sie anhaltend gekocht sind, einen sehr wohlschmeckenden und nahrhaften, durch angenehme Bitterkeit sich auszeichnenden Kaffee. Feigen-Kaffee ist sehr viel in Gebrauch, wenn auch allerlei anderes als Feigen noch dazu verwendet wird. Man schneidet die getrockneten Feigen, röstet und mahlt sie wie die Kaffeebohnen. 5—7 Gramm davon reichen hin, 2—3 Tassen eines Getränkes zu geben, das ganz kaffeeähnlich wird, wenn man einige gute Kaffeebohnen damit röstet. Die Garten-Puffbohne ist ebenfalls kein schlechtes Surrogat. Man weicht die reifen, trockenen Bohnen 12 Stunden lang in Wasser ein, um die Haut abschälen zu können, zerschneidet jede der Hälften, worin sie beim Schälen zerfallen, der Quere nach, so daß aus jeder Bohne vier Teile entstehen, trocknet diese möglichst schnell und röstet sie ziemlich stark, daß sie den Mehlgeschmack verlieren. Wenn man die Röstpfanne vor dem Rösten ein wenig mit Mandelöl oder ungesalzener Butter einfettet, so wird der Kaffee noch angenehmer. Geschälter Hafer wird ebenfalls verwendet, er findet indes nicht so viele Freunde. Dagegen ist der Hagebutten-Samen ein sehr beliebtes Surrogat, das, dem ächten Kaffee beigesetzt, diesem einen vanilleähnlichen Geschmack verleiht. Auch Haselnüsse, Haidekorn, Hirse und eine Art von Wicken, sogen. Kaffeewicken werden als Surrogat in Gebrauch gezogen, ohne sich indes besonderer Beliebtheit zu erfreuen. Auch die Kartoffel muß als Surrogat dienen. Zahme Kastanien werden mit Runkelrüben vermischt verwendet. Ein vorzügliches Resultat ergeben die kleinen Saubohnen, dann die Wurzel des Löwenzahn (schmeckt ähnlich der Zichorie), gelbe Rüben, Pastinakwurzeln, Queckenwurzeln. Sogar Pflaumen finden Verwendung. Von Roggen und Korn sind große Mengen in Gebrauch. Auch Reis, Roßkastanien, Sago, Schwarzwurzeln, Spargeln, Sonnenblumensamen, Vogelkirschen, Wallnüsse, Weintraubenkerne, Wasserschwertliliensamen und Weizen ergeben alle ein mehr oder weniger gutes und angenehm schmeckendes Kaffeesurrogat. Sehr wahrscheinlich könnte die Zahl dieser noch ganz erheblich vermehrt werden. Wie groß der Verbrauch ist, läßt sich annähernd ermessen, wenn man bedenkt, daß sozusagen in jeder Haushaltung Kaffee getrunken, derselbe aber höchst selten ohne irgend einen Zusatz zubereitet wird.

---

# Diät bei habitueller Verstopfung.

Die Ursachen der Verstopfung sind mehrfacher Art. Die Verstopfung, welche nur selten vorkommt und meist eine Folge von Diätfehlern, unverdaulichen und schlecht gekauten Speisen, vorübergehender abnormer Beschaffenheit der Verdauungssäfte ist oder vom Gebrauch stopfender Mittel (Opium, Morphium, Bleipräparate) herrührt, hat nicht besondere Bedeutung und wird meist in wenig Tagen durch besonderes Verhalten gehoben. Schwieriger und sogar gefährlicher gestaltet sich dieses Uebel, wenn es die Folge von Lähmungen der Darmmuskulatur, von Darmverschlingungen oder andern organischen Fehlern ist und notwendig die Hülfe des Arztes erheischt.

An dieser Stelle haben wir es mit der dauernden, habituellen, sozusagen zur Gewohnheit, zur Natur gewordenen Stuhlenthaltung zu thun. Als Ursachen dieses Uebels, welches zahlreiche Beschwerden im Gefolge hat, sind besonders zu nennen: Diätfehler, zu geringer Genuß von Flüssigkeit, Mangel an Bewegung, häufiger oder unvorsichtiger Gebrauch von Abführmitteln oder auch von stopfenden Mitteln, der Genuß von vielem starkem Bier oder Wein, der Gebrauch von bleihaltigem Schnupftabak und das Arbeiten mit Blei oder mit Bleipräparaten.

Die Folgen habitueller Stuhlverhaltung sind hauptsächlich Blutandrang nach dem Kopfe, Kongestionen, Schwindel und Kopfschmerz, Verstimmung 2c.

Die Heilung erfolgt durch entsprechende Aenderung der Lebensweise, ganz besonders aber durch geeignete Diät, Körperbewegung, Vermeidung bleihaltiger Genußmittel und große Vorsicht im Gebrauch von Abführmitteln und Klystieren.

Die Diät betreffend, so ist hier flüssige Nahrung am besten am Platze, daher besonders Suppen geeignet, wovon jedoch Mehlsuppen nicht immer passend sind. Bratenfleisch, besonders von jungen Tieren, ist mit Sauce zu essen. Rohe oder weichgesottene Eier. Der Kaffee soll nicht abgekocht, sondern nur aufgegossen werden. Schokolade und Cacao dagegen sind nicht passend. Thee ist sehr fördernd, darf aber nur fünf Minuten angebrüht sein. Schwarzbrot ist feinem Weißbrot verzuziehen. Leichte Gemüse, wie z. B. Spinat, Kohlspeisen, süßes Obstmus, sind sehr zu empfehlen, desgleichen säuerliche Früchte und Obst. Von Getränken sind leichter Landwein, leichtes Bier und Obstmost bekömmlich. Die Speisen dürfen bei der Zubereitung wohl gefettet und gesalzen werden.

Nebst fleißiger körperlicher Bewegung sind auch kalte Waschungen mit darauffolgender tüchtiger Abreibung des Unterleibes und der Kreuzgegend ein Mittel zur Hebung der trägen Darmthätigkeit. Solchen Per-

sonen, welche durch ihren Beruf gezwungen sind, mit bleihaltigen Gegenständen umzugehen, ist möglichste Vorsicht, Reinlichkeit und gute Ventilation der Arbeitsräume anzuraten.

---

## Diät bei Diarrhöe.

Die Diarrhöe, bei welcher im Gegensatz zur Verstopfung die Stuhlentleerungen häufiger und dünner erfolgen, als es ordentlicher Weise geschehen sollte, kann die Folge von verschiedensten Ursachen sein, wie z. B. von Erkältungen, von durch Speisen oder Getränke oder verdorbene Stoffe herbeigeführter Verdauungsstörung 2c., und beruht in der Regel auf einer entzündlichen Reizbarkeit der Darmschleimhaut, infolge deren die Schleimabsonderung erheblich gesteigert und der Schleim selbst auch dünner ist als im gesunden Zustande.

Die Mittel den Durchfall zu heben sind je nach den Ursachen verschieden. So wird z. B. bei einem aus Ueberladung des Magens mit schwerverdaulichen Sachen entstandenen Durchfall zuerst eine Enthaltungsdiät und dann eine geeignete dünnflüssige, leichtverdauliche Kost geboten sein. Bei Erkältungen muß durch Wärme einzuwirken gesucht werden, durch entsprechende Diät, Warmhaltung des Bauches, Reiben desselben oder warme Auflagen auf den Bauch, um einen stärkern Zufluß des Blutes zu den äußern Körperteilen und damit einen bessern Abfluß des Blutes aus den Darmpartien, also eine bessere und normale Blutverteilung zu erzielen.

Die Diät bestehe im allgemeinen aus Milchspeisen mit Mehl, Fleischsuppen mit stärkereichen Cerealien als Einlagen, Tapiokabrühe, Reiswasser und besonders auch Cacao mit Milch gekocht. Guter alter Rotwein, vor dem Essen getrunken, ist statthaft. Wasser darf in kleinen Schlücken getrunken werden. Als leicht stopfende Getränke dienen Eiweißwasser und Eiermilch, welch' letztere bereitet wird, indem man ein Eigelb mit ein wenig Wasser tüchtig verklopft und dann langsam in 3 Deziliter kochende Milch einrührt. Bei Durchfall infolge Erkältung erweist sich auch der Heidelbeerbranntwein hilfreich, wozu man eine Hand voll gedörrte Heidelbeeren in $^1/_2$ Liter Fruchtbranntwein einlegt, woran man sie Jahre lang stehen lassen kann. Ein Eßlöffel davon mit ebensoviel Wasser vermischt getrunken und in Pausen von 4—5 Minuten wiederholt, stillt nicht selten eine heftige und hartnäckige Diarrhöe. Wie man aus obigem ersieht, leistet bei diesem Uebel eine milde, flüssige und reizlose Diät die besten Dienste und es ist daher geraten, die Verdauung nicht mit schwerverdaulichen Sachen zu belasten, bis sich Anzeichen der Besserung einstellen.

---

## Kleinigkeiten aus der Krankenküche.

**Einfache Reisspeise.** $^1/_2$ Pfund Reis wird gewaschen, nachher 3—4 mal mit kochendem Wasser überbrüht und samt 4—6 in Scheibchen geschnittenen säuerlichen Aepfeln in 4 Tassenköpfen Wasser ausgequollen. Zugegeben wird eine Prise Salz, ein Stück süße Butter und Zucker nach Bedarf. Soll der Reis gebacken werden, rührt man $^1/_4$ Pfund gut gereinigte Weinbeeren und Rosinen bei, füllt den Reis in eine gut ausgebutterte, ofenfeste Form, bestreut ihn mit geriebenem Brot und Zucker und läßt ihn backen.

*

**Linsen mit Zwetschgen.** $^1/_2$ Pfund Linsen werden Abends mit kaltem, wenn möglich weichem Wasser übergossen und am Morgen mit zirka 30 Stück schönen gedörrten Zwetschgen in darüberreichendem Wasser weich gekocht, bis gar keine Brühe mehr daran ist. Eine Prise Salz und ein Stück Butter werden vor dem Anrichten beigefügt.

*

**Salat von roten Rüben.** Die roten Rüben werden gut gewaschen und in der Ofenröhre auf einem Ziegelstein weich gebraten. Geschält und in feine Scheibchen geschnitten, werden die Rahnen mit verdünntem Zitronensaft (nicht Essenz) angemacht.

*

**Kartoffelklöße.** Ein Liter mehlige Kartoffeln werden gar gekocht, geschält und kalt gestellt und nachher auf einem Reibeisen gerieben. Zwei in Würfel geschnittene Semmelbrödchen werden in Butter geröstet, mit einem Ei, den geriebenen Kartoffeln und etwas Mehl durchgemengt und mit der Hand zu apfelgroßen Klößen geformt, in Mehl gerollt und in leise kochendem Wasser oder in Fleischbrühe zur Seite des Feuers ziehen gelassen. Auf hellem Feuer würden sie zerkochen. Dazu wird irgend eine Fruchtsauce gegeben. Auch eine Buttersauce paßt.

## Für Küche und Haus.

**Berliner Krapfen.** 1 Kilo Mehl wird in eine Schüssel gegeben, von etwas Hefe mit lauer Milch ein Vorteig gemacht. Sodann werden 200 Gramm verrührte süße Butter mit 36 Gramm Zucker, 2 ganzen Eiern und 2 Eigelb zu einem glatten Teig verarbeitet. Wenn der Teig aufgegangen ist, nimmt man ihn auf's Nudelbrett, wellt ihn 2 Messerrücken dick aus und sticht mit einer runden Form (Glas oder

Tassenkopf) gleichmäßige Blättchen aus. Von diesen bestreicht man je eines mit einer beliebigen Confiture und drückt ein zweites mit dem Rande fest darauf. Wenn die Krapfen eine Weile stehen gelassen, schön aufgegangen sind, backt man sie in schwimmendem Fett schön aus und bestreut sie noch heiß mit Zucker.

*

**Braunes Rindfleisch im Selbstkocher oder im Ofen.** Dieses Gericht eignet sich gut für diejenigen Tage, an denen die Hausfrau von anderer als von Küchenarbeit in Anspruch genommen ist und wo sie doch etwas kräftiges auf den Tisch setzen möchte. Ein dickes Stück Rindfleisch aus der Keule wird anhaltend mürbe geklopft, mit fein gestoßenem Salz und etwas geriebener Muskatnuß eingerieben, mit Speckstreifen und Knoblauchzehen gespickt und in heißer Butter ringsum schön braun gebraten. Dann gießt man so viel kochendes Wasser darauf, bis es völlig bedeckt ist, schneidet etwas Zwiebel und Sellerie daran, fügt ein Lorbeerblatt, eine Wachholderbeere, zwei Gewürznelken und ein Blatt Pfeffermünzkraut bei und läßt nach richtigem Verkochen im Selbstkocher, oder im Ofen gut zugedeckt, während einiger Stunden gar werden. Eine Viertelstunde vor dem Anrichten giebt man Zucker und Rotwein, oder an dessen Stelle Essig oder etwas Citronensäure daran, bindet die Sauce wenn nötig mit etwas Mehl und läßt das Ganze noch etwas schmoren. Dazu eignen sich Maccaroni oder Kartoffeln.

*

**Gemischtes Gulasch.** 1 Kilo zartes, mageres Rindfleisch (Filet oder Schoß) und 1/4 Kilo fettes Schweinefleisch wird in kleine Würfel geschnitten, eine kleine Untertasse voll geschnittene Zwiebeln, weißen Pfeffer, das nötige Salz und etwas Soya oder Fleischextrakt wird dazu gegeben. Dies wird in einem gut verschließbaren Gefäß (Emailtopf oder Puddingform) 3 Stunden im Wasserbade gekocht. Vor dem Anrichten wird etwas Mehl eingequirlt, um die Sauce zu binden. Es ist dies ein sehr gutes, kräftiges Gericht, das hauptsächlich von Herren gerne gegessen wird.

*

**Gefüllter Kohlkopf.** Von recht schönen, festen Weißkohlköpfen werden die größern Blätter vorsichtig abgelöst, so daß sie ganz bleiben und 10 Minuten lang in brausendem Wasser abgekocht. Das Innere der Köpfe wird in 4 Teile geschnitten und ebenfalls abgekocht. Dann macht man eine gute Fleischfarce (3/4 Pfund gehacktes Rindfleisch und 3/4 Pfund gehacktes Schweinefleisch werden mit Salz, geriebener Zwiebel, fein gestoßenem Zwieback, gemahlenem Pfeffer und 3 Eiern vermischt), nimmt darauf einen Blechdurchschlag, legt in denselben vier, im Mittelpunkt zusammengeknotete Fäden, darauf von den großen Kohlblättern, dann Farce,

wieder Kohlblätter, Farce u. s. w., bis alle Farce verbraucht ist. Dann klappt man alles, was von den Kohlblättern über den Rand des Blechdurchschlags hängt, nach innen, legt die größten Blätter, die man vorher zurückließ, als Decke darüber, schnürt die acht Fäden kreuzweise darum, legt den ausgefüllten Kohlkopf in eine Bratpfanne mit gebräunter Butter und packt den übrigen Kohl daneben. Man brät das Ganze circa 2 Stunden lang recht schön braun, thut schließlich einige Citronenscheiben, Zucker und verquirltes Mehl an die Sauce und löst vor dem Servieren die Fäden ab.

*

**Fleisch-Pudding.** Man nimmt 2 Pfund Rindfleisch ohne Knochen, hackt es fein und schabt Speck dazwischen. Dann weicht man 4—5 Milchbrötchen in Wasser ein, drückt sie aus und giebt sie dazu, schwitzt einige Zwiebeln in 130 Gramm Butter hellbraun und mischt diese mit dem Fleisch, dem nötigen Salz, geriebener Muskatnuß, zerstoßenem Pfeffer und 2—3 Eiern, das Weiße zu Schnee geschlagen. Die Puddingform wird mit Butter und Zwieback ausgestrichen und dann mit dem Inhalt $1\frac{1}{2}$ – 2 Stunden im Wasserbade gekocht. Eine Härings-, Champignon- oder Morchelsauce dazu.

*

**Rezept zu Windbeuteln, alt und bewährt.** $\frac{1}{2}$ Liter Milch, 14 Lot feinstes Weizenmehl, 11 Lot Butter, 2 Lot Zucker auf dem Feuer abgerührt; 6 ganze Eier einzeln, wenn die Masse, nachdem sie Blasen gestoßen, von der Hitze genommen und abgekühlt ist, hineingerührt. Dann setzt man davon kleine Häufchen auf ein Blech, und dasselbe in der Röhre hoch, unter die man rasch Hitze machen kann. Ich habe einmal gebacken, während für überraschend gekommene Gäste der Kaffee zurecht gemacht wurde; da wurde ich selbst von Böhminnen bewundert. Einmal setzte einer solchen die 1 Tag alten Windbeutel zerteilt und gefüllt vor; die Dame glaubte, sie seien ganz frisch.

---

**Grosse Ersparnis an Butter und Feuerungsmaterial!** **Kein lästiger Rauch und Geruch mehr!**

**Die Braunmehl-Fabrik**

**von Rudolf Rist in Altstätten, Kanton St. Gallen,**

empfiehlt **fertig gebranntes Mehl,** speciell für **Mehlsuppen,** unentbehrlich zur Bereitung schmackhafter Suppen, Saucen, Gemüse etc.

Grosse Anstalten, Spitäler und Hôteliers sprechen sich über das Fabrikat nur lobend aus. — **Chemisch untersucht.**

**Ueberall zu verlangen!** In **St. Gallen** bei: A. Maestrani, P. H. Zollikofer z. Waldhorn; F. Klapp, Droguerie; Jos. Wetter, Jakobstrasse; in **St. Fiden** bei: Egger-Voit; Joh. Weder, Langgasse.

---

Redaktion und Verlag: Frau Elise Honegger in St. Gallen.
Druck von Th. Wirth & Co. in St. Gallen.