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

Objekttyp: **Appendix**

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

Band (Jahr): **14 (1892)**

Heft 3

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Koch- & Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Erscheint am dritten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen | No. 1. | Januar 1892

Die Eigenschaften einer guten Hausfrau.

Ordnungsliebe, Reinlichkeit, Sparsamkeit, Arbeitsamkeit und Einsicht sind die ersten Erfordernisse, um eine gute Hausfrau zu werden. Wo diese Tugenden nicht in schönem Ebenmaße vereinigt sind, da kann zwar das Hauswesen wohl nach bestimmten Richtungen versorgt sein; es mangelt ihm aber die vollständige Harmonie, die erst das wahre Wohlsein und Behagen zu schaffen vermag.

Diese Tugenden müssen schon dem jungen Mädchen anerzogen werden, denn nur, wo deren Ausübung zur zweiten Natur geworden ist, können sie sich segensreich wirkend entfalten.

Die Führung des Hauswesens.

Auch in den allereinfachsten Verhältnissen ist die richtige Führung des Hauswesens eine Kunst, die mit allem Fleiß gelernt sein will, wenn sie recht verstanden werden und Nutzen bringen soll. Am zuverläßigsten ist sie zu lernen und zu üben an der Hand der Mutter, einer tüchtigen Meisterin oder in einer bewährten, ausschließlich diesem Zwecke dienenden Fachschule — vorausgesetzt, daß der Schülerin Zeit genug eingeräumt werde, um das theoretisch Erlernte praktisch anzuwenden und durch vielseitige, stets sich wiederholende Uebungen sich unauslöschlich einzuprägen. Wo ein Haushalt richtig geführt werden will, da muß je nach den vorhandenen oder eingehenden Mitteln ein Voranschlag erstellt, es muß eine Berechnung gemacht werden über die Summe, die dem Haushalte jährlich kann zugewendet werden. Und nach dieser zur Verfügung stehenden Gesammtsumme muß die Art und Weise der Lebensführung bemessen werden. Wo Mann und Frau einig gehen in dem Bestreben, nach den gegebenen Mitteln ein möglichst angenehmes Familienleben zu schaffen und die den

SCHWEIZ. LANDESBIBLIOTHEK 1900 K. 1559 BERN

Verhältnissen angepaßten Vergnügungen und Genüsse in den Schoß der Familie zu verlegen, da ist das Eintheilen eine Freude, und da ist es keine Kunst, auch im bescheidensten Heim das Wohlgefühl von Genügen und Behagen zu pflanzen.

In unserer Koch- und Haushaltungsschule werden wir, was die Anordnungen betrifft, hauptsächlich diejenigen Kreise in's Auge fassen, die mit ihren Mitteln rechnen, sich der Einfachheit befleißen müssen, und wir denken damit beiden zu dienen. Denn auch der Gutgestellte, wenn er verständig und einsichtig ist, geht von dem Grundsatze aus, daß der Mensch nicht lebt um zu essen, sondern daß er ißt um zu leben. Und umgekehrt ist es auch ein Haupterforderniß für die Küche des in seinen Mitteln Beschränkten, daß er das ihm zu bieten Mögliche denkbar sorgfältig nach Nähr- und Genußwerth auswähle und für den Tisch herstelle. Wenn man nun diese Berührungspunkte festhält und gewissenhaft in Berücksichtigung zieht, so läßt sich der Küchenzeddel des Unbemittelten mit leichter Mühe verfeinern und vervielfachen, währenddem der Unbemittelte bei einiger Anleitung auch aus dem Küchenzeddel der begüterten Küche das für sich Passende und Zweckmäßige ohne Mühe sich wird aneignen können. Die einträglichsten Posten für Ersparnisse sind zu suchen in der Rubrik für außerhäusliche Genüsse und für die Kleidung. Es kommt ja vielerorts vor, daß der Hausvater oder auch die noch jungen Söhne für ihre Privatbedürfnisse außer dem Hause ebenso große Ausgaben zu verzeichnen hätten im Tage, als der Unterhalt der gesammten Familie in einem Tage kostet. Und das ist entschieden vom Uebel. Die Ernährungsweise, die für die Tag und Nacht ruhelos arbeitende Frau und für die wachsenden Kinder ausreichen muß, die soll ganz entschieden auch genügend sein für den Mann und für die Söhne. Und wenn sich diese nicht damit begnügen können, so ist es ihre unabweisbare Pflicht, das von ihnen außer dem Hause, am Wirthstisch Verausgabte und Verzehrte zum größten Theil dem Haushaltungsgelde zuzulegen, damit die Ernährung zu einer gleichmäßigen gemacht werden kann, daß nicht der eine Theil an der nöthigen Nahrung darben muß, währendem der Andere seinen Magen einseitig überbürdet, dadurch seine Gesundheit und Arbeitsfreudigkeit und damit auch das Wohl seiner Familie untergräbt. Wo auch die männlichen Glieder des Haushaltes sich an den gemeinsamen Mahlzeiten satt essen müssen, so daß sie sich nicht im Hintergrunde der Bierflasche und der Wirthsküche getrösten können, da muß auch die Frau wohl oder übel der Küche mehr Aufmerksamkeit schenken, sie darf nicht mehr vier mal im Tage bloß die Kaffeemühle drehen und irgend ein nährstoffarmes Schleckwerk dazu reichen, wie es sonst oft wohl Brauch ist. Solche familiäre Uebelstände werden schon im Keime erstickt, wo unter dem anmuthigen Wortspiel:

„Sie bauen ihr eigenes Nest“ auch die ernste Berechnung, das richtige Voreintheilen zur Führung des gemeinsamen Haushaltes einbegriffen wird. So nur kann der Spruch zur Wahrheit werden: Eigener Herd ist Goldes werth!

Für Küche und Haus.

Das Kehren oder Aufwischen der Zimmer im Winter wird am leichtesten gethan, wenn man Schnee streut und damit aus den Ecken und unter den Möbeln rasch und gründlich zusammenwischt. Der Staub wird so gebunden, währenddem der Boden nur ganz leicht feucht wird. Auch verbreitet der Schnee eine angenehme Frische, ohne daß er Kälte erzeugte. Aeußerst zweckmäßig ist es auch, Schnee in die Gefäße zu legen, welche zum Räumen der Asche aus den Oefen bestimmt sind; es wird dadurch dem schlimmen Stauben vorgebeugt, das so viel Husten und Halsleiden verursacht.

Wo in Wohnstuben oder Schlafzimmern eiserne Oefen im Gebrauch stehen, da schadet es nicht im Mindesten, wenn rein gewaschene und gespülte Wäschestücke in deren Nähe zum Trocknen gehängt werden. Es versieht dies die Stelle des Wasserbeckens, das sonst auf die heißen eisernen Oefen zu stellen angerathen wird.

Einfacher Mittagstisch. Gerstensuppe, Kartoffeln und Speck, je nach Bedarf mit Sauerkraut oder Salat. Zu 1 Liter fertiger Suppe rechnet man 60—70 Gramm Gerste. Diese setzt man am Abend mit dem nöthigen Wasser, etwas Salz und einigen Körnern Selleriesamen in den geheizten Ofen, und läßt gut zugedeckt über Nacht kochen. Wenn Sauerkraut gegeben wird, so läßt man auch dies über Nacht in einem Email- oder irdenen Gefäß kochen. Der Suppe gibt man am Morgen nach dem Heizen ein kleines Stückchen in Mehl gewälzte Butter bei, ebenso ein Stückchen Lauch und eine Kleinigkeit geriebene Muskatnuß, auch wohl einen Löffel Rahm, wenn solcher vorräthig ist. Das Sauerkraut wird mit zerlassenem Schweinefett und einem Löffel Mehl gut durchgerührt und mit dem vorhandenen Stück geräuchertem Speck (durchwachsen) belegt. Hierauf gibt man roh gewaschene und geschälte Kartoffelschnitze mit etwas Salz bestreut. Dies läßt man bis zur Essenszeit gut zugedeckt im Ofen gar dämpfen. Wo nicht im Ofen gekocht werden kann, läßt sich das präparirte Gerstenmehl der verschiedenen Conservenfabriken trefflich verwenden. Anstatt Sauerkraut gibt man Salat, der Speck wird in Scheiben gelb gebraten. In dem ausgebratenen Fett röstet man etwas geschnittene Zwiebeln und schmälzt die Kartoffeln damit.

Reisschmarren. Von 250 Gramm mehrmals abgebrühtem Reis und 2 Liter Flüssigkeit, halb Milch, halb Wasser, kocht man einen recht festen Reisbrei, was am besten am Abend geschehen kann. Am andern Tag wird 50 Gramm Mehl mit 2 gut verklopften Eiern, nebst etwas Salz und dem nöthigen Zucker durchgerührt. Auf gelindem Feuer werden aus dieser Masse zwei Kuchen schön gelb in Fett gebacken. Sie werden vor dem Anrichten mit dem Schäufelchen zu größeren Brocken zerstochen und zugedeckt noch kurze Zeit gedämpft. Der Schmarren ist zu Apfelbrei oder gekochten Zwetschgen passend.

Platteuring. Fleischreste aller Art werden mit Fett (etwa 1/4 des vorhandenen Fleischgewichtes, Speck, Nierenfett oder drgl.) und mit in Wasser geweichtem, fest ausgedrückten Brod und mit Zwiebeln recht fein verwiegt. Damit verrührt man 1—2 Eier, mit etwas weniges Bratensauce oder einigen Löffeln Rahm. Aus dieser mit Salz, etwas fein geschnittener Zitronenschale, gehackter Petersilie und geriebener Muskatnuß gewürzten, streichbaren Masse formt man in einer Email- oder sonst ofenfesten Schüssel einen Ring (die Mitte wird mit einem umgestürzten Tassenkopf ohne Henkel bedeckt) und backt denselben in gelinder Hitze im Ofen. Zum Anrichten entfernt man den Tassenkopf und füllt den dadurch entstehenden leeren Raum mit einer Buttersauce aus.

Vom Sieden der Eier. Nicht jede Köchin weiß die richtige Zeit einzuhalten, bis zu welcher die zum Sieden bestimmten Eier im Wasser liegen dürfen. Folgende Regeln mögen darum Beachtung finden: Wenn die Eier in lebhaft kochendes Wasser gethan sind, die Hitze hinlänglich und so viel Wasser im Gefäß ist, daß ersteres nicht aus dem Kochen kommt, so haben die Eier, genau vom Einlegen gerechnet, folgende Kochzeit nothwendig: Nach einer Minute ist der gesammte Inhalt noch flüssig; nach zwei Minuten ist der an der Schale liegende Theil des Weißen bereits hart, die andere Hälfte zitternd weich, der Dotter aber noch ganz flüssig; nach drei Minuten ist das Weiße fast ganz fest, der Dotter angenehm weich; nach vier Minuten ist das Weiße völlig fest, der Dotter halbfest; nach fünf Minuten ist das Ei hartgesotten.

Wie reinigen wir am besten unsere Kämme. Sehr leicht verstopfen sich eng gezahnte Kämme durch Ansetzen von Staub und Fett. Werden die Kämme längere Zeit in diesem Zustande belassen, so wird die Hornfaser durch die Fettsäure zerfressen und die geschwächten Zähne brechen dann beim Gebrauche ab. Um dies zu verhindern, ist öfters eine gründliche Reinigung der Kämme nothwendig; man bürstet dieselben zuerst vermittelst einer zu diesem Zwecke vorhandenen scharfen Zahnbürste mit Salmiakgeist sorgfältig aus, spült dann mit schwachem Sodawasser nach und

kann die Kämme sofort wieder in Gebrauch nehmen. So behandelte Kämme haben eine fast unbegrenzte Haltbarkeit.

Gegen Verbrennungen werden alle möglichen Mittel empfohlen; eines der einfachsten aber, welches in jedem Haushalt stets vorhanden zu sein pflegt, wird immer noch nicht genug gewürdigt, das Mehl. Wer sich verbrennt, muß sofort die verbrannten Theile dick mit Mehl bestreuen, nicht etwa blos zart pudern, und das Mehl längere Zeit liegen lassen, dann hört der Schmerz sofort auf und es gibt keine Blasen.

Heizet eure Zimmer nicht zu stark! Man hat im Winter oft Gelegenheit Zimmer zu betreten, darin eine solch hohe Temperatur herrscht, daß der von draußen Kommende es nur ganz kurze Zeit darin auszuhalten vermag. Daß dies der Gesundheit im höchsten Grade schädlich ist, das muß Jedem einleuchten. Der Körper wird verweichlicht und er erträgt keinen Temperaturwechsel ohne erhebliche Schädigung.

Wer die Zimmerwärme über 15 Grad erhöht, wird bald bemerken, daß sein Wärmebedürfniß sich stets steigert, und werden ihm bald 15, ja 20 Grad nicht mehr genügen. Der Grund hievon ist folgender: Bei andauernd starkem Heizen trocknen die Wände, sowie die in dem Zimmer befindlichen Gegenstände aus. Je mehr sie ihre Feuchtigkeit verlieren, um so mehr saugt die trockene Luft ihre Feuchtigkeit da auf, wo sie dieselbe fast nur noch allein findet, nämlich beim Menschen. Die unmerkliche Ausdünstung der Haut und der Lunge wird gesteigert. Da nun die Verdunstung der Feuchtigkeit uns viel Wärme entzieht, so wird durch die gesteigerte Ofenwärme allmälig auch das Wärmebedürfniß gesteigert; der Ofen erscheint uns dann als der beste Freund, ist in Wirklichkeit aber unser ärgster Feind, denn in der erhöhten Zimmerwärme dünsten auch alle andern Gegenstände mehr aus und die Luft wird verschlechtert. In der warmen Luft athmen wir unser nothwendigstes Lebensbedürfniß, den Sauerstoff, weniger ein, der Stoffwechsel wird dadurch langsamer und geringer; der Appetit mindert sich, es tritt mürrische Stimmung ein, der Schlaf wird kurz und unruhig, alle Verrichtungen des Körpers lassen zu wünschen übrig. Da haben wir das betrübende Bild der meisten Menschen im Winter. Nur Diejenigen, welche ihrem Ofen niemals gestatten, die Luft über 15 Grad zu erwärmen, sind diesen Leiden nicht unterworfen.

Gegen Zahnschmerzen. Ein einfach und sicher helfendes Mittel gegen heftige Zahnschmerzen soll folgendes sein: Man taucht ein kleines, mehrfach zusammengelegtes leinenes Läppchen in recht heißes Wasser und bestreicht und bedeckt damit das Zahnfleisch und den schmerzhaften Zahn.

Nach mehrmaliger Wiederholung dieses Verfahrens wird der Zahnschmerz verschwunden sein. Je wärmer man die Aufschläge macht und dulden kann, desto schneller und besser wirken sie.

Eine Tasse ganz feinen schwarzen Kaffee bereitet die Hausfrau für den Hausherrn oder für Gäste folgendermaßen: Der Kaffee wird in einem eisernen Mörser mit einer schweren Keule zu einem feinen Pulver gestoßen, dieses in einem Topfe ohne Wasser über gelindes Feuer gesetzt und, wenn er warm wird und einen angenehmen Geruch verbreitet, mit dem nöthigen Quantum siedendem Wasser übergossen. Er bleibt so lange auf dem Feuer stehen, bis sich auf der Oberfläche ein weißlicher Schaum bildet. Zum Sieden darf er nicht kommen, sondern nur gelinde in die Höhe steigen. Er wird dann einige Male sorgfältig von einem Topf in den andern gegossen, damit er sich schneller klärt. Ein Eßlöffel voll kaltes Wasser beigegeben befördert die Klärung. Diese orientalische Zubereitungsweise des schwarzen Dessert-Trunkes wird sich unzweifelhaft Freunde erwerben.

Gefrorene Kartoffeln wieder in genießbaren, guten Zustand zu bringen wünscht wohl manche Hausfrau, der das Mißgeschick begegnet ist, die eingekellerten Erdfrüchte zu spät oder nicht genügend einzudecken. Sie schäle die reingewaschenen Kartoffeln und gebe sie ohne Wasser in einem luftdicht verschlossenen Topf am besten in den Ofen oder auf den Herd zur Seite des Feuers, wo sie durch die aus ihnen selbst sich entwickelnden Dämpfe zum Kochen gebracht werden. So zubereitet sind sie im Geschmack von gesunden, guten Kartoffeln nicht zu unterscheiden.

Durch das Einsalzen (Einpökeln) des Fleisches geht demselben ein Drittel seines Nährstoffgehaltes verloren. Die Salzbrühe, welche diese Nährstoffe in sich aufgenommen hat, ist deshalb werthvoll. Das Weggießen derselben ist daher eine arge Verschwendung. Um die Salzbrühe für die Dauer nutzbar zu machen, verfährt man folgendermaßen: Man seiht die Salzlake durch ein reines, wollenes Tuch, um die darin enthaltenen Fetttheile auszuscheiden. Die durchgeseihte Flüssigkeit erhitzt man so lange in einem gut glasirten, irdenen Topfe, bis sich sämmtlicher Eiweißstoff ausscheidet, welcher durch Abschäumen oder Durchseihen entfernt wird. Die hiedurch gewonnene klare Flüssigkeit wird im Topfe weiter erhitzt und so lange abgedampft, bis sich eine Salzkruste gebildet hat. Jetzt bringe man den Topf an einen kühlen Ort und wenn die Flüssigkeit erkaltet ist, gieße man sie ab und dampft sie unter beständigem Umrühren weiter ein. Das so nach und nach erhaltene rothbraune Salz füllt man, vollständig getrocknet, noch warm in gut zu verschließende

Gläser. Dieses Salz eignet sich nun vorzüglich, um damit Suppen und Saucen nach dem Fertigkochen zu würzen. Schwache Suppe wird dadurch in kräftige Fleischbrühe verwandelt.

Schmorbraten. 1—1½ Kilo mürbes, kurz und dick geschnittenes Stück Rindfleisch wird gut, unter nasser Serviette, geklopft, mit gestoßenem Salz eingerieben, mit feinen Speckstreifen gespickt und ½ Stunde liegen gelassen. Dann wird ein Tassenkopf Rothwein mit ebensoviel heißem Wasser in einem thönernen oder Email-Casserol über starkem Feuer aufgekocht. Man fügt Butter, ausgelassenes Rindsnierenfett dazu, gibt das Fleisch hinein, deckt den Topf fest zu und läßt das Stück über mittelstarkem Feuer unter öfterem Begießen mit der Sauce ungefähr 1¾ Stunden dämpfen. Sobald der Braten beinahe weich ist, gießt man die Sauce von demselben ab, schöpft das Fett ab und gießt dieses Letztere über den Braten, setzt eine mittelgroße Zwiebel bei und läßt das Fleisch im Fett braun werden und gar dämpfen. Sollte die Sauce zu dick sein, so gibt man einige Löffel voll heißes Wasser, Fleischbrühe oder Rahm bei und läßt damit noch etwas aufkochen. Mehl- oder Semmelklöße, auch Kartoffelpüree eignet sich gut zu diesem kräftigen Schmorbraten.

Das Verwenden der Reste. Mit dem Verwenden der Speisereste sieht es in mancher Haushaltung nicht zum Besten aus. Wo die Hausfrau nicht ein besonderes Auge darauf hat, da werden diese vermeintlichen Kleinigkeiten selten gehörig verwahrt und zur rechten Zeit in richtiger Weise verwendet. Entweder werden sie von Unberufenen benascht, oder sie werden vergessen und sind dem Verderben ausgesetzt. Eine sorgliche und überlegende Hausfrau wird aber nicht nur die sich von selbst ergebenden Reste sorgsam verwerthen, sondern sie wird durch kluges Eintheilen und Berechnen auch gegebenen Falls für zweckmäßige Reste sorgen. Ein mit dem gestrigen Mittagessen vorbereitetes Gericht kann der Hausfrau heute in der Küche so viel Zeit ersparen, daß sie schon am Vormittag sich einer anderen Arbeit widmen kann. Zum Wegstellen von Resten sollen stets ältere Teller oder Töpfchen verwendet werden und es soll das Wegschließen der Reste gleich nach dem Tischabräumen geschehen. Fleisch und Fischreste überdeckt man im Sommer mit einem in Essig getauchten dünnen Stückchen Musseline oder man dämpft sie zum Wegstellen mit etwas frischer Butter an. Was sich zu kaltem Aufschnitt nicht gebrauchen läßt, daraus lassen sich gefüllte Omeletten oder Ragouts und Salate herstellen. Reste, die einfach aufgewärmt werden sollen, stellt man mit sammt dem Töpfchen in leise kochendes Wasser, bis das Gericht durchaus heiß ist. Reste von Pfannkuchen, Bratwurst, geräucherter Wurst und Schweinefleisch geben, in passende Stückchen geschnitten, gute Einlagen in Fleischextraktsuppen, ebenso

Reste von Gemüsen wie Blumenkohl, grüne Erbsen, gelbe Rüben und Schwarzwurzeln. Die Reste von jeder Sorte Milchspeisen geben die Grundlage zu kleinen oder größeren Kuchen, und Brotreste werden geröstet und gestoßen oder eingeweicht und zu Klößen oder Suppe verbraucht. Eine sorgliche Hausfrau denkt an das Wort: Sammelt die Brocken, auf daß Nichts umkomme.

Gedanken und Sprüche.

Und drinnen waltet
Die züchtige Hausfrau,
Die Mutter der Kinder,
Und herrschet weise
Im häuslichen Kreise,
Und lehret die Mädchen,
Und wehret den Knaben;
Und reget ohn' Ende
Die fleißigen Hände,
Und mehrt den Gewinn
Mit ordnendem Sinn,
Und füllet mit Schätzen die duftenden Laden,
Und dreht um die schnurrende Spindel den Faden,
Und sammelt im reinlich geglätteten Schrein
Die schimmernde Wolle, den schneeigen Lein,
Und füget zum Guten den Glanz und den Schimmer,
Und ruhet nimmer. (Schiller.)

* * *

Mit Vielem hält man Haus,
Mit Wenigem kommt man aus.

* * *

Es gibt kein besseres Schonungsmittel im Hause, als Ordnung und Reinlichkeit der Frauen, und kein schlechteres, als ihre Unordnung oder ihre Bequemlichkeit.

* * *

Vor dem Ueberflüssigen das Nothwendige,
Jedes im Hause zu seinem Zwecke und
Jedes an seinem Platze.

* * *

Soll die Speise schmackhaft sein,
Muß die Köchin nett und rein,
Teller, Schüsseln, Gabeln, Schränke,
Alles blank und sauber sein! —

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