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

Objekttyp: **Appendix**

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

Band (Jahr): **18 (1896)**

Heft 25

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. 6 | Juni 1896

Der Eisengehalt unserer gewöhnlichen Nahrungsmittel.

„Die denkende Hausfrau ist der Arzt der Familie und ihre Apotheke ist die Küche."

Dieses Wort hat seine vollständige Berechtigung und es sollte daher das Hauptaugenmerk der Hausfrau noch weit mehr auf diesen Punkt gerichtet sein, als auf das Bemühen, besonders schmackhaft zu kochen.

Im Zeitalter der Bleichsucht weiß zwar jedes weibliche Wesen, daß unser Blut eine gewisse Menge von Eisen enthalten muß, um unsern Organismus kräftig aufzubauen und ihn in seinen Verrichtungen leistungsfähig zu erhalten.

Es ist auch allgemein bekannt, daß die Bleichsucht von der Medizin mit Eisenpräparaten bekämpft wird. Es bedarf auch nur eines flüchtigen Blickes in die Tagesblätter, um auf eine Reihe von Ankündigungen zu stoßen, welche die verschiedensten und immer wieder neue solcher Präparate empfehlen.

Viel weniger ist es dagegen allgemein bekannt, daß alle unsere Nahrungsmittel Eisen enthalten und in welchem Verhältnisse dies der Fall ist. Eine kleine Aufstellung kann daher nichts schaden.

Es enthalten beispielsweise von pflanzlichen Nahrungsmitteln: 100 Gramm Reis etwa 2 Milligramm Eisen; 100 Gramm Weizen $4,_5$ bis $5,_5$ Milligramm, Kartoffeln $6,_4$, Erbsen $6,_6$, weiße Bohnen $8,_3$, Linsen $9,_5$ Milligramm. Von den Früchten zeichnen sich besonders die Aepfel durch einen hohen Eisengehalt aus, denn in 100 Gramm getrockneter, wasserfreier Aepfel sind etwa 13 Milligramm Eisen vorhanden und in einer gleichen Menge Spinat sogar 32—39 Milligramm. In einem Liter Weißwein sind 14 Milligramm, in gleicher Menge Rotwein 23—24 und in einem Liter Aepfelsaft sogar 206 Milligramm Eisen enthalten.

Von Nahrungsmitteln, die aus dem Tierreich stammen, sind als besonders eisenhaltig Milch, Eier, Leber und Blut zu erwähnen. Was die Milch anbelangt, so enthalten 1000 Gramm, also etwa 1 Liter, Kuhmilch nur 3 Milligramm Eisen, währenddem 1 Liter Pferdemilch 15

Milligramm Eisen darbietet. Im Ei ist das Eisen im Dotter enthalten und zwar in Menge.

Es ist unseren Hausmüttern um so mehr zu empfehlen, die viel Eisen enthaltenden Nahrungsmittel möglichst viel in Verwendung zu ziehen, weil das blutbildende Eisen in dieser Form vom Organismus vollständig assimiliert wird, wogegen das dem Körper durch Medikamente eingeführte Eisen nicht nur sehr unvollständig in das Blut übergeführt wird, sondern weil sie vielfach die Verdauung beeinträchtigen und oft erhebliche Magen- und Darmleiden verursachen.

Es darf aber nicht vergessen werden, daß die Einfuhr von Eisen allein die Bleichsucht nicht zu heilen vermag, es gehört viel Aufenthalt in freier, reiner Luft, zweckmäßige Bewegung und rationelle Hautpflege dazu; dies muß dem Körper die Kraft verleihen, das eingeführte Eisen zu verarbeiten.

Hausfrauen und Köchinnen zur Warnung.

Zu gegenwärtiger Zeit, wo die Kartoffeln im Keller in's Keimen geraten, sei darauf hingewiesen, daß die Kartoffelkeime giftig sind. Es ist um so mehr am Platze, auf diese erwiesene Tatsache aufmerksam zu machen, weil bei größeren Kellervorräten vielfach Kinder, Alte oder Schwachsinnige mit der mechanischen Arbeit des Abkeimens betraut werden. Die kleinste Wunde (Hautabschürfung, Schnitt ꝛc.) an den Händen kann Blutvergiftung zur Folge haben, wenn der Saft der Kartoffelkeime damit in Berührung kommt. Wer sich mit dem Abkeimen befassen muß, soll allfällig vorhandene Hautschäden fest verbinden oder er soll die Arbeit mit alten Lederhandschuhen verrichten.

Citronen und ihr Gebrauch.

Als eine gesundheitsfördernde Frucht wird die Citrone viel unterschätzt. — Der häufige Gebrauch derselben besonders im heißen Sommer ist ein Verhütungsmittel gegen Malaria- respektive Wechselfieber. Der Saft von zwei Citronen, in einem halben Glase Wasser vor jeder Mahlzeit genossen, ist ein kräftiges Mittel gegen Rheumatismus. Der Saft einer Citrone, dreimal im Tage in einer Tasse klaren, starken Kaffees zu sich genommen, ist im stande, oft Frösteln und Fieber zu vertreiben, wenn die Krankheit gegen alle Heilmittel widerspenstig und unnachgiebig ist. Citronensaft kühlt und reinigt das Blut und ist ein wertvoller Regulator für manche der Leiden und Wehen, welche das Frühjahr infolge des Wechsels der Temperatur und so weiter im Gefolge hat. Wegen der gut arzneilichen Wirkung sollte der Saft der Citrone stets ohne Zucker

genommen werden, aber stets auch wieder in etwas verdünnter Form. Denn klar genommen wirkt seine starke Säure nicht nur schädlich auf die Zähne, sondern auch auf die Magenwände ein. Ein Arzt pflegte gewöhnlich seinen Kranken Citronensaft zu geben, die einzige Flüssigkeit, welche er zu nehmen erlaubte. Und gewöhnlich bekam er infolge dieses Verfahrens die Krankheit in 36 Stunden unter seine Kontrolle und heilte sie in einer Woche gänzlich. — Heiße Limonade mit Leinsamen darin, eine halbe Stunde gekocht, dann durchgeseiht und versüßt, ist ein ausgezeichnetes Mittel gegen Erkältung; da es aber die Ausdünstung fördert, darf man es erst nehmen, wenn man zu Bett geht. Das Weiße eines Eies, fast schaumig geschlagen und mit dem Safte einer Citrone aufgeschüttelt, hilft gegen Heiserkeit und Brustschmerzen sofort, wenn man jede halbe Stunde einen Theelöffel voll zu sich nimmt. Das Fleisch der Citrone, drei auf einander folgende Nächte aufgebunden, soll Hühneraugen heilen, und einige perlmutterne Hemdenknöpfe, in dem Saft einer Citrone aufgelöst, bilden eine dicke, rahmige Salbe, welche ebenfalls Hühneraugen heilt. — So stellt sich heraus, daß die medizinischen Eigenschaften der Citrone mancher- und verschiedenerlei sind. Aber auch für den Küchengebrauch ist dieselbe äußerst wertvoll. Die Rinde, dünn abgeschält, verbessert den Geschmack von Eierkuchen, von Gefrorenem und so weiter auf's angenehmste. Es ist aber nur das Gelbe der Schale nutzbar; das Weiße ist immer bitter. Der Saft einer Citrone, zum Apfelkuchen gegeben, bessert denselben bedeutend, insbesondere wenn die Aepfel etwas sauer oder, wie im Frühjahr, etwas geschmacklos sind. Auch die am Reibeisen angeriebene gelbe Rinde gibt dem Kuchen einen guten Geschmack und ist geeigneter, als andere dazu benutzte Gewürze.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Fleischsuppe mit sehr wenig Rindfleisch. Wenn man eine gewisse Menge Bouillon aus sehr wenig Rindfleisch herstellen will, so verfährt man am einfachsten auf folgende Weise: Man bringt 2 Pfund Knochen mit Wasser in den Bouillonkessel, gibt Salz und etwas Rindsfett zu, schäumt es gut ab und läßt es eine Stunde kochen. Hierauf bringt man 1 Pfund Fleisch mit etwas Grüngemüse hinzu und läßt es 3 Stunden kochen. Vor dem Vorsetzen fügt man noch etwas Liebig's Fleischextrakt bei im Verhältnis von einem Kaffeelöffel auf sechs Teller. Auf diese Weise erhält man eine vorzügliche Bouillon und ein ausgezeichnetes Rindfleisch, das nicht zu viel gekocht hat.

Liebig's Fleischextrakt in Wasser gelöst und je nach dem Geschmack mit Salz, etwas Butter oder Fett, einer Kartoffel oder etwas Suppengrün angemacht, gibt eine vortreffliche Bouillon.

*

Kümmel-Suppe. Man schneidet Schwarzbrot in kleine Stücke, gießt Wasser darauf und tut einen Theelöffel voll gereinigten Kümmel hinzu, nun läßt man das Brot zu Brei kochen, reibt die Suppe, welche gut seimig sein muß, durch einen Durchschlag, gibt das nötige Salz und Butter daran und zieht die Suppe mit Eidotter ab.

*

Jüssuppe. Den Boden eines eisernen Topfes bedeckt man mit fetten Schinkenschnitten und frischem Nierenfett. Darauf legt man vorhandene Abfälle von frischem Fleisch oder Geflügel nebst Knochen, Zwiebel- und Suppenwurzelscheiben. Dies wird in bedecktem Topfe auf der Herdplatte braun gebraten. Hat sich der Saft am Boden des Topfes braun angesetzt, so gießt man 1 Liter Wasser daran, läßt das Ganze 1 Stunde kochen, fügt dann noch 2 Liter Wasser hinzu und siedet es eine weitere Stunde bis zu 2 Liter Flüssigkeit ein. Diese wird durch ein Sieb gegossen, wieder aufgekocht, durch einen gehäuften Theelöffel Liebig's Fleisch-Extrakt in kräftige Jüs verwandelt, gut gesalzen und in Tassen serviert.

*

Nierensuppe. Zwei oder drei gebratene oder in Butter gedämpfte Kalbsnieren hackt man mit etwas Petersilie und Schalotten, röstet einen Eßlöffel Mehl in Butter, kocht das Gehackte darin durch, gießt die nötige Menge Fleischbrühe zu, läßt alles zusammen eine gute Viertelstunde kochen, bereitet dann die Suppe mit zwei oder drei Eidottern und serviert sie mit gerösteten Brotschnitten.

*

Schnell bereitete Bouillon. Der vierte Teil eines Kaffeelöffels von Liebigs Fleischextrakt in kochendem Wasser aufgelöst mit der nötigen Menge Salz — gewöhnlich salzt man zu wenig — ist hinreichend, um augenblicklich eine Tasse gute Bouillon zu bereiten, die schön hell und ohne Fett oder Gelatine ist.

Die Beigabe von etwas Fett von gebratenem oder anderem Fleisch, einer Kartoffel oder etwas Brot und etwas Suppengemüse, das man zur Verfügung hat, gibt dieser Bouillon den Geschmack, den man an der Fleischbrühe gewöhnt ist.

Die Farbe der Bouillon muß dunkelgelb und darf nicht braun sein. Wenn man zuviel Fleischextrakt genommen hat, wird der Geschmack zu stark und für manchen weniger angenehm.

Man erhält auch eine vorzügliche Suppe, die derjenigen vom besten frischen Rindfleisch bereiteten vollständig gleichkommt, wenn man etwas Grüngemüse mit einigen Knochen oder etwas Knochenmark eine Stunde lang kochen läßt und dann den nötigen Extrakt und etwas Salz beifügt. Der Extrakt trägt sehr viel dazu bei, den Geschmack des Grüngemüses zu verbessern und ersetzt in dieser Hinsicht vollständig die Bouillon.

*

Lendenstück mit Bearner Sauce. Eine gute Rindslende wird gespickt, gesalzen und in Butter braun und saftig gebraten. Kurz vor dem Abnehmen vom Feuer dämpft man mit dem Fleisch kleine (eingemachte) Champignons ungefähr fünf Minuten, (übergießt) glasiert die Lende mit ihrer verdickten Sauce, deren Geschmack durch Beigabe von einem Theelöffelchen Liebig's Fleischextrakt erhöht wird, legt sie auf eine tiefe Schüssel, gibt die Champignons und zerkleinerte geröstete Kartoffeln darüber und setzt die Schüssel warm.

Dann bereitet man die Bearner Sauce. Sechs Eidotter schlägt man mit 125 Gramm Butter, einem Löffel voll Weinessig, in dem man eine kleine, fein gehackte Zwiebel aufgekocht hat, mit Salz, Pfeffer und etwas Fleischextrakt, kocht dies alles im Wasserbad zu einer gleich dicken Sauce, die sofort auf den Tisch kommt, da sie sonst gerinnt. Ist das bereits geschehen, so kann man den Fehler wieder gut machen, indem man einige Tropfen sehr kaltes Wasser unter die Sauce rührt. Zusagendenfalls kann man auch noch einen kleinen Theelöffel feingehackte Petersilie hinzufügen.

Diese Sauce verwendet man zum Fleisch.

*

Kalbfleisch à la Marengo. Man nehme mageres Kalbfleisch von der Keule, schneide es in viereckige Stücke, welche man in ein Kasserol bringt mit Butter, lasse es aufkochen, füge Salz und Pfeffer, sowie ein wenig in Stückchen geschnittenen Speck hinzu und garniere das Fleisch. Hierauf bringt man es in eine Pfanne mit 25—30 Zwiebelchen, die in der Pfanne geröstet sind, setzt dieselbe über ein mäßiges Feuer und läßt alles gar werden. Vor dem Auftischen schöpft man das Fett ab und mengt einige Löffel Tomatensauce darunter, in welche man ein haselnußgroßes Stückchen Liebigs Fleischextrakt getan hat, fügt dann noch ein ganz klein wenig Cayennepfeffer hinzu, läßt es aufkochen und serviert es.

*

Poularde royale. Man füllt die gut gereinigte und zubereitete Poularde im Kropf mit einer Farce von Champignons mit Kalbsmilch, näht die Oeffnung zu, belegt die Poularde mit Speckscheibchen, wickelt sie in Papier, das mit Butter getränkt ist, und bratet sie vorsichtig.

Man kann sie auch mit Kastanienpuree genießen.

*

Gebackene Hühner. Junge Hühner werden gesengt, ausgenommen, gewaschen und in Viertel geschnitten, mit Salz und Pfeffer bestreut und so eine halbe Stunde gelassen. Nachdem taucht man sie in einen Backteig und backt sie in heißem Fett zu schöner brauner Farbe, richtet sie auf einer Serviette an und garniert sie mit gebackener Petersilie.

*

Ein vorzügliches Nahrungsmittel zum Frühstück für Kinder und Rekonvalescenten. Bei unserer zu übermäßiger Verfeinerung neigenden Ernährungsweise dürfen wir uns den Gefahren derselben für die heranwachsende Generation nicht länger verschließen. Die blutarmen, muskelschwachen Kinder bedürfen einfacher, gesunder Kost. Mit Neid sehen wir gelegentlich den kräftigen schottischen und norwegischen Menschenschlag und forschen nach ihrer Ernährung. In jenen Ländern wird der Oatmeal in großen Mengen genossen und als Porridge die tägliche Nahrung der Kinder. Das zum Porridge verwendbare englische oder amerikanische Oatmeal unterscheidet sich sehr von unsern Hafergrütz-Präparaten. Der Hafer wird vor dem Quetschen einem Röstverfahren unterworfen, das von hoher Bedeutung für Verdaulichkeit, Geschmack und Nährwert ist. Porridge-Bereitung: Für 1 Person 25 Gramm Oatmeal, 1 Prise Salz, 3/8 Liter Wasser. Das Mehl wird mit dem Wasser glatt angerührt und 20 Minuten gekocht bei öfterem Umrühren. Der Brei wird in einen tiefen Teller angerichtet und mit heißer oder kalter Milch, Sahne oder Fruchtsauce serviert.

*

Zähes Fleisch kann immer mürbe gemacht werden, indem man 1 Löffel ächten Branntwein mitsiedet oder -bratet.

*

Kartoffeln mit Käse. Frisch gesottene Kartoffeln werden geschält, in feine Blätter geschnitten, mit dem nötigen Salz versehen. So legt man eine Lage in eine gut gebutterte Form, darüber kommen 3—4 Löffel mit Ei gut verklopfte Milch, dann wieder Kartoffeln und so fort. Das Ganze bedeckt man mit einer dicken Schicht geriebenem Käse und bäckt es im Rohr.

*

Das Schwarzwerden des Fleisches der Kartoffeln kommt meistens im Frühjahr vor, wenn die Kartoffeln zu keimen anfangen und kommt davon her, daß die Kartoffeln viel berührt werden. Um dies zu verhindern, legt man die Kartoffeln im Anfange der wärmeren Jahreszeit an einer trockenen Stelle im Keller auf eine dünne Strohschicht, wo man sie möglichst wenig berührt; auch darf man sie beim Aufschütten nicht zu stark werfen.

*

Hafergrütze mit Kartoffeln. Die sehr nahrhafte Hafergrütze wird gewaschen, mit kaltem Wasser auf das Feuer gebracht und weich gekocht, dann zur Suppe verdünnt und mit in Viertel geschnittenen Kartoffeln, Porree und Sellerie seimig gekocht, nebst reichlichem ausgebratenem Speck oder Nierenfett. 10 Gramm Liebig's Fleischextrakt auf 1 Liter Suppe und das nötige Salz vollenden diese nahrhafte Speise.

*

Linsen. Die Linsen werden gut gewaschen, wie Erbsen mit einem Stückchen Soda (für vier Personen von kleiner Wallnußgröße) dreiviertel Stunden abgekocht, dann mit Wasser durchgerührt, solches entfernt und mit wenig Wasser, einem Stückchen Rindsfett von Eigröße und einigen Zwiebeln in kurzer Brühe recht weich gekocht, wobei man, je nach Beschaffenheit der Linsen, auf 1½ bis 2½ Stunden rechnen kann. Dann werde etwas Mehl mit Essig angerührt und solches nebst Salz und Liebig's Fleischextrakt gut durchgekocht. Linsengemüse darf nicht zu dick sein, vielmehr so, daß es mit dem Löffel verspeist werden muß. Auch können die Linsen nach dem Abkochen ohne weiteres in Wasser bei späterem hinzutun von Salz weich gekocht, abgegossen und mit Zwiebelsauce angerichtet werden. Man kann Kartoffeln dazu geben.

*

Aepfelklösse. Geschälte Aepfel werden in kleine Stücke geschnitten. Zu einem Suppenteller voll Aepfel rechnet man ebensoviel geriebenes Weißbrot, 3 Eier, Zucker nach Belieben, etwas Mehl und Butter. Die aus dieser Masse gekochten Klösse werden wie gewöhnliche Kartoffelklösse gekocht.

*

Pastetchen. Dazu verwendet man Krustenteig, der auf folgende Weise bereitet wird: Weizenmehl, mit Butter vermengt, wird mit kaltem Wasser zu einem dicken Teig angemacht; dieser wird ausgerollt, darnach wieder zusammengefalzt, noch einmal zu einem dünnen Kuchen ausgetrieben und wiederum zusammengefaltet; nun läßt man ihn eine halbe Stunde lang an einem kühlen Ort liegen und rollt ihn auf's neue so dick aus, als man ihn haben will.

Um Pastetchen davon zu backen, füllt man mit diesem Krustenteig in der Stärke eines Guldens kleine Formen, mit einem Papierpfropfen dazwischen, während man den Rand der Kruste von oben ein wenig anfeuchtet. Dann legt man ein Deckelchen des Teiges darauf, bestreicht es mit etwas geschlagenem Ei und backt sie. Darauf schneidet man die Deckelchen ab, nimmt die Papierpfropfen weg und bringt die Füllung hinein (Austern oder Garneelen, Kalbfleisch, Zunge, Wild, Leber ꝛc.)

Für Fleischpastetchen dämpft man Kalbfleisch, nachdem es erst gahr gekocht und klein geschnitten ist, mit Fleischbrühe, Butter, Eiern und Pfeffer. Reste von gebratenem Fleisch oder Wild lassen sich sehr gut zu Pastetchen verwenden, wenn sie nur weich und mürbe sind.

*

Mohntörtchen. Aus 375 Gramm Mehl, 250 Gramm Butter, 100 Gramm Zucker, 60 Gramm süßen und 8 Gramm bitteren gestoßenen Mandeln, drei Eiern und einer Prise Salz bereitet man einen Mürbteig, rollt denselben dünn aus, legt kleine, runde Blechformen mit Teig aus, füllt eine Mohnmasse aus 1/2 Kilo gebrühtem und zerriebenem Mohn, welchen man mit 250 Gramm Zucker, 175 Gramm zerlassener Butter, 8 Eidottern, 1 Eßlöffel gestoßenem Zimt, etwas Rosenwasser und Rahm, sowie dem Schnee von 8 Eiweißen vermischt hat, in die Törtchen und bäckt sie bei mäßiger Hitze.

*

Kirschen in Franzbranntwein. Weichsel- oder Amarellenkirschen wischt man trocken ab, schneidet die Stiele zur Hälfte ab und füllt die Kirschen in weithalsige Glasflaschen oder Schillersche Einlegegläser, indem man immer etwas zerstoßenen Kandiszucker dazwischen streut, füllt die Gläser mit gutem Franzbranntwein und kocht sie, von dem Augenblicke des Kochens an gerechnet, eine Viertelstunde im Wasserbade. Man läßt die Gläser im Wasser völlig erkalten, wischt sie sauber ab und bewahrt sie an einem kühlen Orte auf. Das Kompot ist nicht jedermanns Geschmack, wird aber oft von Herren bevorzugt.

*

Welcher Honig eignet sich zu langer Aufbewahrung? Hat man die Absicht, Honig recht lange, vielleicht über ein Jahr hinaus, aufzubewahren, so muß man dazu ausschließlich den aus bedeckten Waben geschleuderten oder gepreßten nehmen. Honig aus offenen Zellen hält sich zwar auch recht gut, wenn er darnach behandelt wird. Das erfordert aber Aufsicht und zeitweiliges Eingreifen. Während man den Honig aus bedeckten Zellen einfach in ein passendes Gefäß tut, ihn mit losem Tuche und dann noch mit einem Deckel überdeckt und so ihn an einem geeigneten Orte stehen läßt, muß man den Honig aus offenen Zellen oder auch vermischt mit voriger Sorte in offene Gefässe füllen und so lange ohne oben bezeichneten Verschluß stehen lassen, bis er vollständig kristallisiert ist.

*

Gegen Erkältung. 2 Eigelb mit einem Löffel Zucker tüchtig geschlagen, mit einem Löffel Essig, einem Löffel Salatöl vermischt, gut gerührt, getrunken, hat schon recht starke Erkältungen beseitigt.

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