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

Objekttyp: **Appendix**

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

Band (Jahr): **20 (1898)**

Heft 10

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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 | Nr. 3. | März 1898

Die Führung des Haushaltes.

In jeder Familie bedarf es eines zahlreichen Hausrates, vieler Arbeiten und fortgesetzter, kleiner und großer Ausgaben. Darum ist die Seele eines richtigen Haushaltes eine feste, wohlgegliederte Ordnung auf jedem dieser drei Gebiete.

1. Die Hausordnung.

Jede Hausordnung muß sich auf drei Leitsätze stützen,

Jedes Ding auf seinem Platze. Richtig aber ist der Platz nur dann, wenn das Ding durch den Platz in seinen Zwecken gefördert, vor Beschädigungen geschützt wird und anderseits selbst am wenigsten hindert.

1. Aus dem Wohn- und Schlafzimmer werde alles hinausgethan, was nicht unbedingt hinein gehört. In den Keller hinab, auch wenn man drei und vier Treppen hinunter muß, was kühl stehen soll: Nahrung, Kohle, Waschutensilien und dergleichen. In den Dachraum hinauf, auch wenn man drei und vier Treppen steigen muß, was luftig und trocken stehen soll: Brennholz, die Wäsche, Schmutzwäsche, Schuhe und dergleichen. In einen kleinen Vorraum oder Korridorgelaß, was man in der Wohnung rasch zur Hand haben muß.

Ein jedes Ding soll nach dessen Gebrauch sofort an seinen Platz zurück. Sobald ein Ding nicht mehr notwendig ist, bringe man es an Ort und Stelle zurück, lege es nicht erst an einen zweiten und dritten Platz bei Seite. In den meisten Familien, wo Anordnung herrscht, liegt der Grund hiefür gerade in diesem Fehler.

Jedes Ding nur zu seinem bestimmten Zwecke. Nur so erfährt jedes Ding die rechte Schonung, erhält es die rechte Dauer. Die meisten Dinge gehen mehr durch Mißbrauch, d. h. bei einem falschen Gebrauche, als durch die richtige Anwendung zu Grunde.

2. Die Tagesordnung.

Jede Arbeit zu ihrer Zeit; keine rechte Ausnutzung der Zeit ohne eine feste Tagesordnung. Zwei fleißige Hände, die nach einem festen Plane arbeiten, können Wunder thun. Umgekehrt ist kein Fertigwerden, wo kein Plan in der Arbeit ist, weil viele Arbeiten drei- und viermal gemacht werden müssen, die bei fester Ordnung nur einmal notwendig sind.

1. Die täglichen Arbeiten von den wöchentlichen gesondert; für die täglichen eine bestimmte Stunde des Tages, für die wöchentlichen ein bestimmter Tag der Woche festgesetzt. Lieber einmal eine falsche Tagesordnung umgeändert und nachgebessert, als ohne Tagesordnung gearbeitet.

2. Niemals zum Frühstück gesetzt, ehe nicht jedes Familienglied an Körper und Kleidung wohlgeordnet und das Zimmer gereinigt und gelüftet ist.

3. In den Vormittag, wo die Wirtschafterin zur Stelle sein muß, und wo andererseits die Kocharbeit manche Ruhepause gewährt, sollten sämtliche kleinen Tagesarbeiten gelegt werden, damit der Nachmittag für Anderes frei bleibt.

4. Soweit immer thunlich, werde eine jede Mahlzeit an eine bestimmt einzuhaltende Stunde gebunden; ebenso soll jedes Essen offen am Tische erfolgen; das Herumlaufen und unkontrollierte Herumsitzen auf irgend einem nicht zum Essen bestimmten Platze soll nicht gestattet sein.

5. Jeder Einkauf soll zu guter Zeit und mit allem Vorbedacht gemacht werden, so daß nichts überhastet und unverständigen Personen übertragen werden muß.

6. Das Abendbrot werde zu thunlichst früher Zeit gegeben und die Kinder rechtzeitig zur Ruhe gebracht, daß man mit der Tagesarbeit fertig werden und zu wohlthuendem, ungestörtem Beisammensein, zu Handarbeit, Musik, Lektüre ꝛc. Zeit erübrigt.

Die Verteilung der wöchentlichen Arbeiten auf die einzelnen Wochentage geschehe so, daß keiner überlastet wird: in die ersten Tage die Wascharbeiten, in die mittleren die Glätte- und Flickarbeiten und auf den Schluß der Woche die regelmäßigen größeren Reinigungsarbeiten.

3. Die Wirtschaftsordnung.

Soll das für die meisten Familien knappe Einkommen für die vielen Ausgaben eines Hausstandes zureichen, so muß ein den Verhältnissen genau entsprechender Voranschlag gemacht werden. Es muß möglichst auf Barzahlung gesehen werden, man sollte in nicht zu kleinen Posten einkaufen und anhand eines genau geführten Haushaltungsbuches muß kluge Einteilung und Sparsamkeit walten. Unter Sparen versteht sich das Arbeiten und das Zusammenhalten. Sparen kann

man an den Ausgaben, am Material, an den Abfällen und durch sorgsames Zusammenhalten der gemachten Sparpfennige. Es ist nicht jeder Wirtschafterin möglich, Geld durch Sparen auf die Seite zu legen, denn Tausende müssen froh sein, bei aller Sparsamkeit und Einschränkung nur fortlaufend ihr redliches Auskommen zu finden. In jedem Falle und unter allen Verhältnissen kann sie aber an Material sparen, kann sie das Vorhandene zusammenhalten. Ihr einsichts- und verständnisvolles Berechnen und Erwägen kann schon beim Einkauf der sämtlichen Materialien sparen, dann in Aufbewahrung derselben, indem jedes Verderben verhütet wird; im Verbrauch derselben, indem beim Feuern die Vorteile in Acht genommen, indem beim Kochen die Nährwerte richtig abgeschätzt und darnach die einzelnen Nahrungsmittel zugemessen werden und daß jede neue Verbesserung und Erleichterung in den Haushaltungsarbeiten nach gewalteter Prüfung in Gebrauch gezogen wird, daß aus alten Kleidern neue Stücke, aus Speiseresten wieder schmackhafte Gerichte hergestellt werden können. Ganz im Großen spart die Hausfrau, wenn sie durch eine einsichtige Lebenshaltung und hygieinische Gewohnheiten die Ihrigen genügsam und an Leib und Seele gesund erhält, wenn sie die Kräfte aller fördert und sie zu höchster Leistungsfähigkeit entwickelt.

Wo nun alle diese Punkte die rechte Würdigung und Berücksichtigung finden, da kann mit Recht von einer guten Hausführung gesprochen werden.

In welcher Zeit werden die Speisen verdaut.

Es ist für die denkende Hausfrau nach verschiedenen Richtungen sehr interessant und nötig zu wissen, wie sich die einzelnen Speisen zum Verdauungsgeschäfte verhalten. Ganz besondere Bedeutung erhält die Sache für die diätetische und für die Krankenküche. Einige Beispiele mögen zeigen, wie verschiedenartig unsere gewöhnlichen Speisen sich hinsichtlich der Verdaulichkeit stellen und wie viel unrichtige Anschauungen für gewöhnlich noch herrschen.

Am schwerverdaulichsten ist der Aal, er fordert	6	Stunden
Gekochtes Schweinefleisch . .	5	„
Gebratenes Schaffleisch (altes) . .	5	„
Sehr hart gekochte Eier . .	5	„
Nüsse	5	„
Steinobst	5	„
Rosinen	5	„
Gesottenes Schaffleisch (altes) . .	4½	„
Gedämpfter Kohl . . .	4½	„

Sauerkraut	4½ Stunden
Fettes Geflügel	4 „
Entenbraten	4 „
Schweinebraten	4 „
Schafbraten	3¾ „
Butter	3½ „
Eier, hart gekochte . . .	3½ „
Kohlrabi	3½ „
Gesottenes Rindfleisch . . .	3½ „
Abgekochte Kartoffeln . . .	3½ „
Käse	3½ „
Brot (schwarzes) . . .	3½ „
Gelbe Rüben	3¼ „
Beefsteak	3 „
Eier, weich gekocht . . .	3 „
Fisch, gebraten	3 „
Kalbfleisch, gebraten . . .	3 „
Rindfleisch, gebraten . . .	3 „
Roher Schinken	3 „
Weizenbrot	3 „
Hefenbrot- und solche Kuchen . .	3 „
Hühner-Fricassée	2¾ „
Eier- und Milch-Pudding . .	2¾ „
Blumenkohl mit Fett . . .	2½ „
Weiße Bohnen mit Fett . .	2½ „
Erbsen mit Fett . . .	2½ „
Gesottener Fisch	2½ „
Gebratene Kartoffel . . .	2½ „
Same, Linsen	2½ „
Maccaroni und Nudeln mit Fett .	2½ „
Ungekochte Milch . . .	2¼ „
Zwieback	2 „
Brotrinde	2 „
Bohnen ohne Mehl mit wenig Fett .	2 „
Rohe Eier	2 „
Gekochte Milch	2 „
Gekochte kalte Milch mit Brod .	2 „
Reife weiche Aepfel, Birnen . .	1½ „
Blumenkohl, ohne Fett . . .	1½ „
Durchgestrichene Erbsensuppe . .	1½ „
Forelle und Lachs, gesotten . .	1½ „
Gerstensuppe	1½ „

Hafersuppe	1½ Stunden
Gekochtes Hirn	1½ „
Junge Carotten mit wenig Fett, ohne Mehl	1½ „
Gekochter Sago	1½ „
Spinat und Spargel . . .	1½ „
Wildbraten	1½ „
Rohe, verklopfte Eier . . .	1 „
Reis	1 „

Meerrettichsauce.

I.

60 Gramm Butter, 60 Gramm Mehl, 1 Stückchen Zwiebel, ¾ Liter Brühe bis 1 Liter, 4 Eßlöffel geriebener Meerrettich und der Saft von ½ bis 1 ganzen Citrone.

Der rohe Meerrettich wird geputzt, gerieben und mit Bouillon begossen, damit er nicht blau wird. Die Butter wird still gekocht, Zwiebel dazu gethan und das Mehl weiß und kraus geschwitzt. Nun gießt man unter tüchtigem Rühren die Bouillon dazu, läßt die Sauce einkochen, thut den geriebenen Meerrettich dazu und schmeckt sie mit Citronensaft, nach Belieben auch Zucker, ab.

II.

50 Gramm Butter, 50 Gramm Mehl, ½ bis ¾ Liter fette Pöckelbrühe oder auch frische Rinderbrühe, 3 Eßlöffel geriebener Meerrettich, 1/16 bis ⅛ Liter süße Sahne.

Das Mehl wird in der Butter weiß und kraus geschwitzt, unter Rühren die Brühe dazu gegeben und eingekocht, mit Meerrettich und süßer Sahne (auch Zucker) abgeschmeckt.

III.

100 Gramm bis 120 Gramm Butter, 50 Gramm geriebene weiße Semmel, 1 Liter Pöckel-, Rind- oder Schweinebrühe, 2 Eigelb, 5 bis 6 Eßlöffel geriebenen Meerrettich. Die Butter wird still gekocht, die Semmel dazu gethan und durchgeschwitzt, unter Rühren die Brühe dazu gegossen und eingekocht. Die Eigelb werden mit kaltem Wasser, Milch oder Sahne verquirlt, die Sauce damit abgezogen und mit dem Meerrettich abgeschmeckt. Die Sauce schmeckt besonders gut zu gepöckelten Schweinerippchen und Kartoffelklößen. In Weimar unter dem Namen „Salzknochen und Meerrettich“ bekannt.

Meerrettich als Gemüse oder Zugabe zu Pöckelfleisch oder fettem Fleisch.

I.

50 Gramm Butter, 3 Eßlöffel geriebener Meerrettich, 1/8 Liter Milch, etwas Zucker.

Die Butter wird zerlassen, der Meerrettich und Milch hinein gegeben und einmal aufgekocht und abgeschmeckt.

II.

60 Gramm Butter wird zerlassen, das Mehl dazu gethan und weiß geschwitzt, dann Meerrettich und Brühe dazu und einmal aufgekocht und abgeschmeckt.

III.

60 Gramm Butter, 15 Gramm weiße geriebene Semmel, 1/8 Liter Brühe, 4 Eßlöffel geriebener Meerrettich, 1 Eigelb und etwas geriebene Muskatnuß.

Die Butter wird zerlassen, die Semmel dazu gethan und durchgeschwitzt, muß aber weiß bleiben, dann Meerrettich nnd Brühe dazu, einmal aufgekocht und mit in Sahne oder Milch verquirlten Eigelb abgezogen.

Man thut gut, den Meerrettich kurz vor dem Anrichten erst zuzubereiten. Wer den strengen Geschmack nicht liebt, kocht den Meerrettich etwas länger. Damit er seine schöne weiße Farbe behält, nimmt man gern einen irdenen Kochtopf.

Meerrettich als Salat oder Zugabe zu blau gekochten Fischen.

I.

4 Eßlöffel geriebener Meerrettich, 1 bis 2 Eßlöffel Oel, 1 bis 2 Eßlöffel Essig, Salz, etwas geriebene Muskatnuß und etwas Zucker. Der Meerrettich wird schnell gerieben und mit Essig begossen, damit er weiß bleibt. Mit allen Zuthaten vermischt und abgeschmeckt.

II.

4 Eßlöffel geriebener Meerrettich, 8 Eßlöffel saure Sahne, der Saft von 1/2 bis 1 ganzen Citrone, etwas Salz, Zucker. Alle Zuthaten schnell mit dem Meerrettich vermischen und abschmecken.

III.

4 Eßlöffel geriebener Meerrettich, 4 Eßlöffel geriebenes Schwarzbrot, 1 bis 2 Eßlöffel Essig und Zucker, auch Salz. Alle Zuthaten werden vermischt und abgeschmeckt.

IV.

1/4 Liter geschlagene Schlagsahne vermischt man mit 4 Eßlöffel geriebenem Meerrettich und schmeckt es mit Zucker, nach Belieben auch mit Essig ab.

Meerrettich zum Wildbraten.

I.

4 Eßlöffel geriebenen Meerrettich vermischt man mit 2 bis 4 Eßlöffel Johannisbeergelée.

II.

1 Eßlöffel geriebenen Meerrettich mit 4 bis 5 geschälten, geriebenen Aepfeln vermischt.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Leberspätzchen. Man häutet 1/4 Kilo Leber, sondert alles Faserige davon ab, schabt und hackt sie hierauf ganz fein nebst Zwiebeln, Petersilie und Majoran. Das Gehackte gibt man in einen guten Spätzchenteig. Die fernere Bereitungsart ist ebenfalls wie die der gewöhnlichen Spätzchen. Man bestreut sie wie jene mit in Butter gelb gerösteten Brosamen und gibt sie zu Sauerkraut.

*

Töpfchenfleisch. Kleine Restchen von guten Braten werden von allem Fett, Haut, Sehnen und Knorpeln befreit und aufs Feinste gewiegt. Man schmelzt in einem Pfännchen etwas frische Butter, dämpft das Fleisch mit ein wenig Bratensauce einige Augenblicke darin, würzt es mit Salz und Pfeffer ziemlich stark und stößt es mit der Reibkeule zu einem feinen Teige. Dann füllt man diesen in kleine Töpfchen (passend sind dazu Liebig's Fleischextrakttöpfchen) oder Obertassen, preßt ihn ein, streicht ihn glatt und läßt ihn kalt werden. Man gibt geschmolzene Butter darüber und verwahrt es einige Tage. Zum Butterbrot trefflich.

*

Juspastetchen. In 1/2 Liter siedend Wasser löst man 10 Gramm Liebig's Fleischextrakt auf, salzt die kräftige Jus, läßt sie etwas abkühlen und verquirlt sie mit 10 frischen Eidottern. Kleine Tassen bestreicht man mit frischer Butter, füllt sie drei Viertel voll mit der Kraftbrühe, stellt sie in siedendes Wasser und kocht sie langsam so lange, bis die Flüssigkeit erstarrt ist. Dann stürzt man die Pastetchen, bestreut sie mit gewiegtem Schinken und gehackter Petersilie und gibt sie sofort zu Tisch.

Junge Hopfensprossen mit Spiegeleiern. (Vollständige Mahlzeit.) Die jungen Hopfen, etwa ein Suppenteller voll, werden am Stiel ein klein wenig abgeschnitten, dann sehr rein gewaschen und in siedendem, leichtgesalzenem Wasser einige Minuten gekocht. In eigroß Butter röstet man 2 kleine Kochlöffelchen Mehl blaßgelb, füllt soviel von dem Hopfenwasser, oder etwa vorhandener Bouillon auf, daß es eine leichtgebundene Sauce gibt, würzt diese mit dem noch nötigen Salz, etwas weißem Pfeffer und Muskatnuß und kocht die Hopfen darin noch einige Minuten. Das fertige Gemüse wird mit 2 Theelöffelchen „Maggi" verstärkt und mit Spiegeleiern angerichtet. Th. H.

*

Eier in saurer Sauce. Beliebtes Herrenfrühstück. Man macht aus Butterschmalz, Mehl und Zwiebel ein hellbraunes Einbrenn, rührt dies mit siedendem Wasser glatt, gibt ein Güßchen Weinessig, das nötige Salz, weißen Pfeffer und 1/2 Stückchen Zucker dazu und läßt die Sauce gut kochen.

Inzwischen schlägt man einige frische Eier behutsam in mit Salz und Essig versetztes kochendes Wasser ein, läßt sie darin, bis das Weiße sich zusammengezogen hat, nimmt sie dann mit dem Schaumlöffel heraus und legt sie in die mit einem Theelöffelchen „Maggi" verfeinerte Sauce. Th. H.

*

Neue Heringe in Mayonnaise. Nachdem man die Heringe (natürlich sind neue Matjes Heringe gemeint) eine Stunde in Milch gewässert, abgezogen, entgrätet und in zierliche Scheiben geteilt hat, vermischt man sie mit nachfolgender Mayonnaise, in der sie auf Eis eine Stunde mindestens stehen müssen, bevor man sie servieren kann. Zur Mayonnaise reibt man 3 harte Eidotter mit 1 Obertasse feinsten Provenceröl und etwas Salz so lange, bis die Mischung dick, weiß und schaumig ist, dann fügt man 2 Löffel Extragonessig, 1 Tasse dicke saure Sahne, 3 Eßlöffel kräftige Fleischextraktbouillon hinzu, vermischt mit dieser Mayonnaise die Heringsscheiben und garniert die Schüssel mit Perlzwiebeln, Kapern, Pfeffergurken 2c.

*

Blumenkohl auf Schweizer Art. Man kocht den Blumenkohl 5 Minuten in siedendem Salzwasser, läßt ihn abtropfen und dämpft ihn darauf in folgendem Beiguß weich. Man schwitzt zu demselben 20 Gramm Mehl in Butter hellgelb, verkocht die Einbrenne mit 1/4 Liter Fleischextraktbrühe und 1/4 Liter Milch, würzt die Sauce mit wenig Muskatblüte, salzt sie und läßt den Blumenkohl langsam weich kochen.

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