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

Band: 20 (1898)

Heft: 40

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: 10.07.2025

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 | Nr. 10. | Oktober 1898

Der Aberglaube bei Tisch.

Man sollte es wohl kaum glauben, daß aller Aufklärung und Belehrung zum Trotz der Aberglaube in allen Kreisen der Bevölkerung noch so verbreitet ist. Und nicht selten tritt er uns von einer Seite entgegen, wo wir es am allerwenigsten erwartet hätten. So werden auch verschiedene Vorfälle bei Tisch mit abergläubischen Anschauungen in Zusammenhang gebracht und wir wollen nachstehend einige dieser Kuriositäten hier verzeichnen. Es heißt zum Beispiel:

Wenn der Eßtisch nicht fest auf den Beinen steht, dann hat die Frau das Regiment im Hause. Kommt ein unerwarteter Besuch während des Essens, dann soll man ihn daran teilnehmen lassen, sonst schadet es den Kindern. Fällt die Speise während des Essens zur Erde, dann bedeutet es Mißgunst seitens eines Gastes, ebenso wenn jemandem der Bissen im Halse stecken bleibt. In einen fremden Löffel soll man dreimal blasen, ehe man davon ißt. —

Der Aberglaube hat sich am meisten an alles gekettet, das mit dem Genuß des Brotes in Verbindung steht. Ein umgekehrter Laib soll Unglück in das Haus bringen, dagegen der Genuß von schimmlichtem Brote langes Leben und Reichtum verleihen. Wer mehr Brot als nötig bei Tische schneidet, der hat einen hungrigen Freund in der Ferne. Wer aber ein Stück Brot nicht vom Boden aufhebt, oder gar darauf tritt, der wird einst noch selbst Hunger leiden; fährt aber beim Schneiden das Messer aus dem Brote, so hat man selbst keinen Hunger. Zerbricht einem Tischgenossen das Brot während des Abschneidens, so ist es ein Zeichen, daß der Betreffende nicht betet. Wenn vollends das Tischtuch verkehrt auf den Tisch gelegt wird, dann ist zu besorgen, daß die Tischgenossen nicht satt werden. Stellt jemand aus Versehen die Schneide des Tischmessers nach oben, so ist dies ein Beweis, daß sie gotteslästerlicher Art ist. Liegen zwei Stücke des Tischbesteckes kreuzweis, so ist dies das Anzeichen von eintretendem Kummer und schwerer Sorge.

Recht oft hört man spaßweise noch die Aufforderung beim vergnügten Mahle, die Schüsseln doch ja leer zu essen, damit schönes Wetter werde. Recht ernsthaft aber ist es gemeint und unwiderlegliche Erfahrungsthatsache ist es, wenn uns gesagt wird, daß es durchaus nicht gleichgültig sei, welche Gemütsstimmung während des Essens uns beherrsche. Zorn, Beschämung, Unruhe, Aerger, Sorge, eine gewisse Spannung oder Angst wirken peinlich und schaden der Verdauung.

Während irgend einer starken Aufregung zu essen, ist geradezu verderblich. Auch zu viel Lärm oder rauschende Tafelmusik wirken durch Betäubung schädlich. Heitere, leichtere Unterhaltung ist die beste Begleiterin des Mahles. Auch Blumenschmuck auf dem Eßtische wirkt anregend und wohlthuend, doch sollen die Blumen von geruchloser Art ausgewählt werden, denn der anhaltende, nervenreizende Geruch wirkt verstimmend auf die Eßlust. Nach der Tafel dagegen kommt der Geruch der Blumen zu seinem Recht, da ist er am Platze und wird angenehm empfunden.

Am sichersten aber wird die Eßlust untergraben und das kulinarische Behagen gestört, wenn im engern Zirkel den Tischgenossen auch noch kleinere oder größere häusliche Kriege und Exkurse gegen ein mißratenes Gericht aufgetischt werden. Dreierlei Menschen werden diese Ungehörigkeit sicher verhüten: Der Herzensgute; der Gebildete und der Kluge.

Zucker, ein Nährstoff!

Der Zucker ist in den weitesten Kreisen als Genußmittel geschätzt; dagegen wird seine Bedeutung als Nahrungsmittel noch vielfach übersehen.

Jedenfalls wird in Deutschland Zucker fast ausschließlich nur als Würz- und Grnußmittel zu den Speisen und Getränken zugesetzt. Solche Würzen können wir nun einmal nicht entbehren, und sicherlich ist Zucker dazu besonders wohlschmeckend.

Viel zu wenig beachtet wird dabei freilich, daß, während andere Würzen, wie Pfeffer und Essig, die Nahrung schwer verdaulich machen, der Zucker gerade umgekehrt dieselbe bekömmlich macht, weil er, wie durch eingehende Versuche nachgewiesen ist, die Absonderung der Verdauungsflüssigkeiten, also des Speichels und des Magensaftes im hohen Grade beschleunigt.

Daher können selbst Magenkranke Gemüse und insbesondere auch grüne Salate, welche mit Zucker angemacht sind, wie dies im Osten Deutschlands üblich ist, gut vertragen, während sie von ungezuckerter Pflanzenkost allerlei Beschwerden haben.

Jedermann, welcher irgend an Verdauungsstörungen oder an Appetitlosigkeit leidet, sollte deshalb Gemüse und Salate nicht anders als mit reichlichem Zuckerzusatz bereitet genießen.

Indessen eine ungleich größere Bedeutung wie als Genußmittel besitzt der Zucker als Nahrungsmittel im eigentlichen Sinne des Wortes: Zucker nährt und kräftigt; Zucker ist daher eine vortreffliche Nahrung ebenso für die Gesunden wie für die Kranken, für Jung und Alt, für Arm und Reich!

Der Zucker bildet eine wichtige Quelle der Muskelkraft und übertrifft sogar alle anderen Nahrungsmittel in dem Falle, wo es sich darum handelt, einen ermüdeten Körper rasch mit neuen Kräften auszustatten.

Dieser Satz ist das Ergebnis einer großen Anzahl von wissenschaftlichen Untersuchungen, seine Richtigkeit ist aber längst auch praktisch bestätigt, wie folgende Beispiele zeigen.

Die Neger in den Zuckerplantagen bleiben kräftig, wenn sie den süßen Zuckerrohrsaft genießen können. Wird ihnen der Saft entzogen, so werden sie sofort schlaff zur Arbeit. In Ostindien kennt man kein besseres Kräftigungsmittel für Tiere und Menschen bei anstrengender Tätigkeit als Zuckergenuß.

Ein holländischer Militärarzt erzählt, daß bei einer Expedition auf Sumatra die Soldaten während des Marsches und im Gefecht sich allein dadurch frisch und munter gehalten hätten, daß sie tagsüber zeitweise eine Hand voll Zucker aßen.

Indianer, Gemsjäger, Führer durch das Hochgebirge der Schweiz, genießen bei anstrengenden Jagdzügen und Gebirgstouren stets Zucker, weil sie dadurch rasch wieder zu Kräften kommen.

Vorzügliche Erfolge hat man nach dem Beispiel der holländischen Rudervereine durch Zuckergenuß beim Sport erzielt. Wettruderer, Radfahrer und alle diejenigen, welche ihre Körperkräfte zur höchsten Leistung anspornen müssen, haben im Zucker ein vortreffliches Mittel, den Kräfteverbrauch zu ersetzen und der Ueberanstrengung vorzubeugen. Deshalb ist der Zucker bei dem sogenannten Trainiren für die Rennen schon vielfach eingeführt. Besonders in Holland ist er in Sportkreisen allgemein verbreitet.

Der Zucker ist aber auch ein Volksnahrungsmittel. Gerade der ärmeren Bevölkerung wird im Zucker eine vortreffliche Kraftspende geboten, was bei uns noch gänzlich verkannt wird. Für den Arbeiter trifft nämlich genau dasselbe zu, was beim Sport den Zuckergenuß so nützlich macht. Jeder körperlich schwer arbeitende Mann muß dafür sorgen, daß er seinen ermüdenden Muskeln neues Kraftmaterial zuführt und dabei, wenn möglich, vermeiden, seine Verdauung durch zu schwere Speisen zu belasten, da ein überfüllter Magen träge macht.

In vielen Arbeiterfamilien wird heutzutage noch kein Zucker genossen, weil man ihn für zu teuer hält. Diese Ansicht ist irrig. Bei den heutigen Zuckerpreisen ist vielmehr in Anbetracht der kräftigenden Wirkung des Zuckers der Genuß desselben den weniger bemittelten Volksmassen bereits warm zu empfehlen. Zucker ist im Verhältnis zum Nährwert bereits heute sehr viel billiger als alkoholische Getränke, deren Wirkung vielfach überschätzt wird.

In England wird in den Bergbaugegenden seitens der Arbeiter durchweg sehr viel Zucker genossen.

In der Krankenkost verwendeten bedeutende Aerzte den Zucker schon längst, sowohl als Nährmittel, als auch zur Hebung des Kräftezustandes bei Fieber. Wie schon erwähnt, wirkt reichlicher Zuckergenuß besonders vorzüglich bei Magenleiden. Magenkranke sollen, wie schon der berühmte Arzt Hufeland gezeigt hat, größere Zuckermengen, etwa 30—40 Gramm auf einmal nach den Mahlzeiten genießen, wodurch die Verdauung befördert wird. Gegen übelriechendes Aufstoßen, schlechten Geschmack im Munde, Appetitlosigkeit, Sodbrennen und Erbrechen in Folge schwachen Magens, bewährt sich diese Art des Zuckergenusses nach der Mahlzeit als Heilmittel.

Vielfach glaubt man, daß Zuckergenuß die Zähne verdirbt. Das ist nicht richtig, denn die Engländer und die Neger in den Tropen, welche am meisten Zucker von allen Völkern essen, haben bekanntlich die besten Zähne. Nur vor übermäßigem Genuß von solchen Süßigkeiten, welche Fruchtsäuren enthalten, ist zu warnen, weil die Fruchtsäuren, nicht der Zucker, die Zähne angreifen.

Wasser als Brennstoff.

Noch besitzen wir unermeßliche Kohlenfelder und brauchen uns daher nicht nach einem neuen Brennstoff umzusehen, aber einmal wird doch der Tag kommen, an dem unsere Kohlenvorräte zu Ende gehen und wir uns andere Wärmequellen verschaffen müssen. Wenn auch die Frage nach dem Brennstoff der Zukunft für uns und die nächsten Generationen noch keine Frage der Not ist, so läßt sich doch nicht bestreiten, daß die Ersetzung der Kohle durch einen andern Brennstoff, der nicht so unangenehme Nebeneigenschaften hat wie z. B. die starke Rauchentwicklung, auch für uns von größtem hygienischen Wert wäre. Von allen Stoffen, die als der Brennstoff der Zukunft in Betracht kommen können, hat, so unglaublich es klingt, — das Wasser die meisten Aussichten. Thatsächlich können wir schon heute das Wasser als Brennstoff benutzen, aber es ist notwendig, es vorher umzuwandeln, und diese Umwandlung ist so kostspielig, daß es dadurch nicht mit der Kohle konkurieren kann.

Das Wasser ist bekanntlich eine Verbindung von zwei Gasen, dem Wasserstoff und dem Sauerstoff, wovon der Sauerstoff derjenige Körper ist, ohne den irgend eine Verbrennung vollständig unmöglich ist. Der Wasserstoff aber brennt an der Luft mit einer ungemein heißen Flamme, deren Temperatur wesentlich höher ist, als die einer Leuchtgasflamme. Gelingt es nun, eine Methode zu finden, mit deren Hilfe es möglich ist, das Wasser in seine beiden gasförmigen Bestandteile leicht und billig zu zerlegen, so haben wir das Ideal eines Brennstoffes erreicht, dessen Erschöpfung niemals eintreten kann. — Wahrscheinlich wird die Elektrizität auch hier diejenige Kraft sein, die uns zur Erreichung des Zieles verhelfen wird.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Hammelfleisch in Sauce. Man nimmt hiezu Brust oder Rückgrat, schneidet das Fleisch in halbhandgroße Stücke und kocht es mit Wasser und Salz halbweich. Bindet die Brühe mit hellbraunem Buttermehl, gibt feingewiegte Zwiebel und Petersilie dazu, säuert die Sauce mit Essig, würzt mit weißem Pfeffer, kocht das Fleisch darin vollends weich und kräftigt beim Anrichten mit etwas Maggi. Th. H.

*

Eingerührte Mehlknöpfli. 1½ Liter Milch läßt man mit dem nötigen Salz siedend werden, stürzt 500 Gramm gut durchgerührtes oder gesiebtes Mehl rasch hinein und läßt unter beständigem Umrühren den Teig kochen, bis er sich von der Pfanne löst. Dann stellt man diese letztere sofort vom Feuer. Mit einem in heiße Butter getauchten Löffel sticht man Knöpfli ab, die nebeneinander auf eine Schüssel gelegt werden. Ehe man die zweite Lage auflegt, überstreut man die Knöpfli mit gelb gerösteten Brodbröseln. Das ganze Gericht übergießt man schließlich mit braun erhitzter Butter. Mit Beigabe von gekochtem Obst ergibt sich daraus ein ebenso einfaches als nahrhaftes Essen.

*

Mehlauflauf mit Aepfeln. Man dämpft 1 Pfund säuerliche Aepfel, welche fein geschnitten sind, mit beliebig Zucker, Butter und 1—2 Löffeln Wasser halb weich. Sind sie erkaltet, so schlägt man 2 Eier dazu, gibt 150—200 Gramm Mehl daran und so viel Milch oder Rahm, daß es einen dick fließenden Teig gibt, dem man noch etwas geschmolzene Butter beifügt. Dies wird in eine gut gebutterte, mit Paniermehl bestreute Form gegeben und im Ofen hübsch aufgezogen.

*

Pflaumen einzumachen. Von frisch gepflückten Pflaumen, welche recht reif sein müssen, schneide man die Stiele ein wenig ab und wische

sie mit einem saubern Tuche rein. Zu 2 Kilogramm Pflaumen verkoche man 1 Kilogramm Zucker und 3/4 Liter Weinessig, setze den Essig mit dem Zucker, 8 Gramm gebröckelter Zimmerrinde und 8 Gramm Gewürznelken aufs Feuer und gießt diese Flüssigkeit, sobald sie kocht, über die Früchte, welche man über Nacht stehen läßt. Am andern Tage wird der Essig abgegossen, aufgekocht und wieder über die Pflaumen gegossen, am dritten Tage legt man die Pflaumen in den kochenden Essig und läßt sie zehn Minuten kochen, gibt sie dann mit einem Löffel in die Gläser, läßt den Essig dicker einkochen und gießt ihn über die Pflaumen, welche vortrefflich sind und sich jahrelang darin halten.

*

Gelee aus Falläpfeln. Jetzt fallen viele Aepfel von den Bäumen, bleiben liegen und verfaulen dort. Wie der „praktische Ratgeber im Obst- und Gartenbau" mitteilt, kann man aus solchen Falläpfeln, die noch zu grün sind, um Mus daraus zu kochen, auf folgende Weise Gelee machen: Die unreifen Aepfel werden gesäubert, in den Kochtopf gethan, Wasser darauf gegossen, bis es übersteht, dann zerkocht und zu einem dünnflüssigen Brei gerührt. Dieser Brei wird in ein grobmaschiges, leinenes Tuch gethan und abtropfen gelassen. Der abgetropfte Saft wird hierauf mit Zucker zu Gelee gekocht: Auf 1 Liter Saft 400 Gramm Zucker, etwa 3/4 Stunden kochen. Dieser unreife Apfelgelee hat eine prächtige, rotgoldige Farbe und ist geradezu kostbar, ein Leckerbissen für die Kinder und für die Erwachsenen. Die Herstellung ist auffallend billig, das Pfund kostet noch nicht 25 Rappen.

*

Nudeln mit Käse. Das nötige Quantum Nudeln wird gewaschen und in passend gesalzenes, scharf kochendes Wasser gelegt. Nach mehrmaligem Ueberwallen stellt man das Kochgefäß vom Feuer und läßt die Nudeln zugedeckt am Dampf völlig weich werden. Dann schöpft man sie mit der Schaumkelle auf eine Platte, überstreut sie lagenweise mit geriebenem Käse und schüttet schließlich in Butter gelb gemachte Brodbrösel über das Gericht. Dazu reicht man Salat oder gekochtes Obst.

*

Kraftsuppe mit Reis und Parmesankäse. In einem kleinen Teil kräftiger Fleisch-Extrakt-Brühe kocht man 125 Gramm gereinigten, in kochendem Wasser abgebrühten Reis weich und dick, richtet ihn in einer Assiettee an, bestreut ihn mit geriebenem Parmesankäse und reicht ihn neben einer fertigen Kraftsuppe.

*

Bohnen mit brauner Butter. Die geputzten und geschnittenen Bohnen werden mit Pfeffer-(Bohnen)-Kraut eine Stunde in viel Salz-

wasser tüchtig gekocht, dann das Wasser abgegossen. Man läßt hierauf reichliche Butter bräunen, schüttet sie in den Bohnentopf, verschließt denselben fest und läßt das Gericht noch eine halbe Stunde auf einer heißen Stelle des Herdes durchdämpfen. Man kann es heiß mit Pfeffer, Essig und Oel würzen.

*

Kalbsgehirn, mariniert mit Mayonnaise. Man reinigt mehrere Gehirne, kocht sie dann in zwei Teilen Wasser und einem Teil Essig mit geschnittener Zwiebel, Wurzelwerk, Citronenschale, ganzem Gewürz, Lorbeerblatt, Thymian und Salz eine reichliche Viertelstunde und stellt sie mit der Marinade kalt. Den andern Tag nimmt man sie heraus, schneidet sie in hübsche Stücke und richtet sie hoch auf einer Schüssel an, überzieht sie mit Mayonnaise und garniert sie mit gehacktem Aspik.

*

Gedämpfter Aal. Der gereinigte Aal wird in Stücke zerteilt, tüchtig mit Salz, Pfeffer und Citronensaft eingerieben und eine Stunde liegen gelassen. Dann werden die Fischstücke mit reinem Tuch abgetrocknet, in eine feuerfeste Steingutschüssel geordnet, mit Citronenscheiben belegt, mit Salz und geriebener Semmel bestreut, ein Schöpflöffel Fleischbrühe dazu gegossen, zugedeckt und auf einem Ziegelstein im heißen Ofen eine Stunde gedämpft. Ist er fertig, so verrührt man in der Brühe eine Messerspitze voll Liebig's Fleischextrakt. Salzkartoffeln und Kopfsalat sind die passende Beigabe.

*

Apfelkuchen. Rolle einen Boden von Hefenteig auf, belege denselben mit geschnittenen Aepfeln, streue kleine Rosinen darauf und fertige einen Guß folgendermaßen: 4 bis 6 Eier und 250 Gramm Zucker rühre recht schaumig, thue 250 Gramm Mehl dazu, rühre dasselbe darunter; wird die Masse zu fest, so gib ein weinig Rahm noch dazu, so daß es ein leichter Brei wird, jetzt gieße nach und nach noch ein Liter sauren Rahm dazu. Ist alles gut durcheinander gerührt, so gieße den Guß auf den Apfelkuchen gleichmäßig darauf, backe ihn bei scharfer Hitze. Nach dem Backen wird er mit Zucker und Zimmt bestreut.

*

Zwetschgenkuchen. Zu Zwetschgenkuchen rollt man einen Boden von Blätterteig, gutem Hefenteig oder Blonderteig nicht zu dünn aus, belegt den Boden recht schön mit Zwetschgen und fertige einen Guß wie bei Apfelkuchen an. Auch kann man bei Zwetschgenkuchen einen dünnen Griesbrei vor dem Belegen mit aufstreichen.

*

Kohlrouladen. Feinrippigen weißen Kopf- oder Wirsingkohl blättert man ab und kocht ihn nicht zu weich, läßt ihn dann auf einem Siebe

abtropfen. Darauf legt man 2—3 Blätter, die großen Rippen ausgeschnitten, übereinander, 1 Eßlöffel feine Farce von Kalb- oder Schweinefleisch, gut gewürzt mit Pfeffer, Muscat und Salz, in die Mitte, formt eine Roulade davon und fährt damit fort bis alles verbraucht ist. Die Rouladen legt man in einen flachen eisernen Topf, bedeckt sie beinahe mit guter Fleischextrakt-Bouillon, legt Butterstückchen dazwischen, bestreut sie mit Semmelkrumen und etwas Salz, bedeckt den Topf und schmort sie, unter zeitweiligem Begießen mit ihrer Sauce, gar und kurz ein.

Man kann auch von sämtlichen Kohlblättern, halb übereinander gelegt, eine lange Roulade formen, diese dann in gleichmäßige Stücke schneiden und schmoren wie oben gesagt.

*

Glasberg. Auf bekannte Weise bereitet man ein ziemlich festes rotes und weißes Weingelée, läßt es erstarren und schneidet es alsdann in große Würfel, die man bergartig mit den beiden Farben wechselnd in einer Glace-Schüssel auf einander türmt. Dann schlägt man süße Sahne auf Eis zu steifem Schaum, würzt diesen mit Vanillezucker und überzieht den Glasberg mit der Schlagsahne.

*

Das Waschen von Wollenstoffen. Um Wollenstoffe zu reinigen, bestreicht man zuerst die zertrennten Stücke des Kleides, wo sie Flecken zeigen, mit Seife und legt sie dann in einen Napf. Unterdessen hat man 6 Liter Wasser über das Feuer gesetzt und wirft, wenn es kocht, 150 Gramm Senfpulver hinein, welches man eine Minute lang mitkochen läßt. Darauf nimmt man die Lösung vom Feuer, läßt sie soweit erkalten, daß man die Hand hinein halten kann, gießt sie dann über den Stoff und seift die Flecken von neuem sorgsam ein. Ist das Zeug in diesem Wasser gründlich durchgewaschen, so wird es nochmals in klarem Wasser gespült, bis dies keine Färbung mehr annimmt und dann auf eine reine Schnur gehangen. Ist es trocken, so bedeckt man es auf dem Plättbrett mit feuchtem Linnen und plättet es mit einem heißen Eisen.

*

Renovieren der Gipsfiguren. Haben dieselben ihre weiße Farbe verloren, so übergieße man sie mit dick gekochter Stärke; kleinere Figuren kann man in dieselbe tauchen. Sobald die Stärke trocken, lassen sich mit ihr alle Unreinlichkeiten vom Gips entfernen. Sollten die Figuren schon zu unansehnlich sein, so bereite man auch eine Auflösung von Gipsmehl und Wasser und bestreicht die Figuren nach dem Stärkebad mit dieser Flüssigkeit.

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