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

Objekttyp: **Appendix**

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

Band (Jahr): **22 (1900)**

Heft 9

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 ersten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen — Nr. 3. — März 1900

Konservierung und Färbung von Nahrungsmitteln.

Ueber die Gesundheitsschädlichkeit künstlicher Konservierung und Färbung von Nahrungsmitteln sind während der letzten Monate in England durch eine staatlich eingesetzte Kommission Erhebungen angestellt worden, die von allgemeinem Interesse sind. Eines der allergewöhnlichsten und überaus häufig angewandten Konservierungsmittel ist die

Borsäure

und es ist viel hin und hergestritten worden, ob der Zusatz dieser Substanz zu einer Speise als gesundheitsschädlich anzusehen sei oder nicht. Vor der erwähnten Kommission machte ein Arzt am Westminster-Hospital wichtige Aussagen. Dr. Bond hatte seit vielen Jahren die Borsäure als Arznei innerlich besonders gegen Blasenkrankheiten, auch als Antiseptikum benutzt und niemals schädliche Folgen beobachtet, selbst wenn die Behandlung wochenlang fortgesetzt wurde. Die gewöhnliche Dosis war dreimal täglich etwa 0,7 Gramm. Es scheint dem Arzt nicht gefährlich, wenn Borsäure in beschränkten Mengen in einem Nahrungsmittel vorhanden ist, da sie nach seinen Erfahrungen nicht einmal Kindern schadet, und es sei kein Grund vorhanden, ein durchaus ungefährliches Konservierungsmittel zu solchem Gebrauch zu verbieten.

Anders lautet das Urteil gegenüber einem Stoffe, der nicht selten der Milch und deren Produkten beigemischt wird. Diese Substanz heißt:

Martinsgelb,

auch Manchestergelb, Naphtholgelb, Naphthalingelb, Safrangelb oder chemisch Dinitro-Alpha-Naphthul und wird aus dem Naphthalin gewonnen. Erhitzt, übt das Martinsgelb eine schwache Sprengwirkung aus; doch deswegen wäre gegen seine Verwendung in Milch und Milchprodukten, die dadurch eine volle Crêmefarbe erhalten sollen, nichts einzuwenden. Dagegen haben physiologische Versuche gezeigt, daß das

Martinsgelb für den menschlichen Organismus äußerst schädlich ist, so daß seine Verwendung zu dem bezeichneten Zwecke gänzlich verboten werden sollte. Uebrigens kann es schon zu sehr unangenehmen Folgen führen, wenn es in Berrührung mit einer Hautwunde kommt.

Nach Bonds Aussagen ist auch die

Salicylsäure

nicht gefährlicher als die Borsäure. Doch wäre auch hier zu wünschen, daß das Vorhandensein der Säure und deren Menge für das betreffende Nahrungsmittel angezeigt werden möchte. Wenn aber 1 mgr. Salicylsäure in einem Pfund Marmelade genossen wird, womit diese gerade konserviert werden kann, so würde die Salicysäure dem betreffenden Magen weniger schaden als das Pfund Marmelade selbst. Ebenso wenig braucht man sich von der Anwesenheit der Salicylsäure in Wein, Apfelwein und Bier zu fürchten, und auch hier würde die schädliche Wirkung des Alkohols die der Salicysäure überwiegen.

Weitere Untersuchungen werden bezüglich der künstlichen Farbstoffe für Nahrungsmittel angestellt. Die

Anilinfarben

werden als nicht schädlich bezeichnet, wenn sie in der richtigen Menge benützt werden. Auffallend erscheint die Angabe, daß vom hygieinischen Standpunkte aus auch die

Grünfärbung der Erbsen

mit Kupfer nicht zu verurteilen sei, es sei denn auch aus dem Grunde, daß die Zuthat eines chemischen Stoffes zu einem Gemüse, bloß um sein Aussehen zu verbessern, an sich unsinnig ist.

Die Schlußfolgerung aus der Gesamtheit der Untersuchungen führt zur Ueberzeugung, daß die Leute, die künstliche Farbstoffe zu Nahrungsmittel hinzu zu setzen pflegen, nur selten Kenntnis davon haben, ob die benutzten Stoffe giftige Eigenschaften besitzen oder nicht. Daraus ergibt sich die Notwendigkeit eines strengen Verbotes aller Zusatzstoffe, von denen eine üble Wirkung auf die Gesundheit irgendwie beargwöhnt werden kann.

Wie man sich bei geistiger Arbeit ernähren soll.

Der Mann, der den ganzen Tag im Freien arbeitet und sich durch körperliche Thätigkeit ermüdet, hat das Zeug, tüchtige Mahlzeiten zu sich zu nehmen und richtig zu verdauen. Bei dem Menschen mit vorwiegend sitzender Lebensweise und geistiger Thätigkeit liegen die Dinge dagegen anders. Auch er soll sich gewiß gut nähren, eher noch besser, als der körperlich Thätige, denn das Gehirn soll reichlich mit gutem Blute versorgt sein, um gut arbeiten zu können. Aber bei der

sitzenden Lebensweise leidet das Verdauungsvermögen des Menschen insoweit, daß er nicht drei große Mahlzeiten täglich vertragen kann. Seine Natur gestattet dies nicht und die chemischen Vorgänge der Verdauung vollziehen sich nur unvollkommen. Deshalb sollte ein solcher Mensch häufiger, aber weniger essen. Da drei kleine Mahlzeiten zur Ernährung nicht genügen, so müßte der Geistesarbeiter vielleicht sechsmal im Tage essen, jedesmal nur ein bis zwei Nahrungsmittel und zwar mit der nötigen Abwechslung und Mischung der Kost. Die Portionen müssen sehr klein sein und so bald die Eßlust befriedigt ist, muß man auch zu essen aufhören. Häufige Blähungen sind der sicherste Beweis, daß die einzelnen Mahlzeiten noch zu reichlich sind oder zu rasch auf einander folgen. Ohne Zweifel steckt in diesem Rat ein Stück Wahrheit und er mag daher von all denen angenommen werden, die in der glücklichen Lage sind, über ihre Hausordnung verfügen zu können.

Ein Rezept.

Drei Eier koche fünf Minuten lang
Und mache sie von ihrer Schale frei;
Dann wasche sie, damit sie hell und blank,
Und schneide sie im Querschnitt dann entzwei.

Das Gelbei löse aus dem Ei recht fein,
Nimm gutes Oel und rühre es zu Brei;
Dann salze es, doch laß' es milde sein,
Denn all zu scharf verdirbt das zarte Ei.

Nimm Caviar, großkörnig, frisch und grau,
Leg's in die Höhlung, die im Weißei blieb;
Das Crême darauf. — Doch großer Meister schau
Auf Sauberkeit, leicht wird die Mischung trüb.

Sechs Austern nimm, befrei sie von dem Bart,
Auf diese drück' etwas Citronensaft;
Leg' sie hinauf behutsam und recht zart.
Das Ganze sei von leichtem Grün umrafft.

Solch ein Gericht gleicht einem Paradies,
Das Gaumen kitzelt, wenn man es nur sieht.
Ich hab's versucht und nenn' es überdies
Seitdem nur noch: Oeufs à la favorite.

„Küche". Hermann Schneider.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Kalbsmilch aux fines herbes. Petersilie, Knoblauch, Scharlotten, sowie einige Champignons hackt man fein, vermischt sie mit guter Butter, Pfeffer und Salz in einer Kasserole, bringt in diese die vorher gereinigte und blanchierte Kalbsmilch und belegt sie mit Speckscheiben, gießt ein halbes Glas Weißwein und ebenso viel Fleischbrühe hinzu und läßt die Kalbsmilch über sehr schwachem Feuer gar werden. Dann nimmt man sie vorsichtig aus der Kasserole und gießt die vorher entfettete Sauce darüber.

*

Madeira-Sauce zu Schinken. Man schneidet 1/2 Kilo mageres Ochsenfleisch in dünne Stücke und brät sie auf beiden Seiten gut braun, fügt etwas aufgelößten Liebig's Fleischextrakt hinzu und läßt alles eine Stunde kochen. Inzwischen röstet man Mehl in Butter, gießt die Brühe von dem Ochsenfleisch, sowie 1/2 Glas Madeira bei und kocht die Mischung 10 Minuten. Im Momente des Anrichtens fügt man unter fortwährendem Umrühren noch etwas Madeira mit Zucker, sowie ein wenig Citronensaft bei, ohne die Mischung jedoch kochen zu lassen.

*

Gedämpfte Kalbskoteletten. Vier Stück gut fingerdicke Kalbskoteletten werden schön geformt, gesalzen und leicht gepfeffert. Dieselben sollen so wenig wie möglich geklopft, unter keinen Bedingungen aber mit dem Messerrücken bearbeitet oder gar gehackt werden. Dann gibt man sie mit zerschnittenen Gemüsen und sehr wenig Gewürz in eine gut mit Butter bestrichene flache Kasserole und läßt sie auf beiden Seiten schön braun braten. Hierauf untergießt man sie mit einem Glas Weißwein, läßt diesen rasch auf ein Vierteil einkochen, gießt Wasser oder leichte Fleischbrühe bis auf halbe Höhe der Koteletten nach und läßt dieselben nun langsam und unter öfterem Wenden gar kochen. Hier angelangt, wird der inzwischen wiederum auf 1/4 eingekochte Jus passiert, entfettet und mit etwas Muggi gewürzt. Die Kotelettes werden angerichtet, mit Manchetten versehen und mit dem Jus übergossen. Als Garnitur kommen gebackene Kartoffeln zur Verwendung. J. W.

*

Apfelschaum. Apfelmus durch das Sieb gestrichen, mit dem Schnee von 3 Eiweiß vermischt. Der Schnee von weitern 3 Eiweiß wird auf die Schüssel gehäuft und die Speise im Oefeli gebacken.

*

Reisauflauf mit Aprikosen. 375 Gramm Reis mit 1 1/2 Liter Milch bekannter Weise gekocht, eine Prise Salz und 125 Gramm Zucker

dazu. Wenn der Reis erkaltet, kommen nach Belieben Eier dazu (das Weiße zu Schnee). In eine gebutterte Form legt man die Hälfte von dem Reis, dann kommt eine Lage gekochte Aprikosen (ohne Saft), darauf wieder Reis, dann wird es eine Stunde gebacken und den Aprikosen Sauce dazu vereint.

*

Räuchern eingesalzener Schinken. Jede praktische Hausfrau sollte es nicht versäumen, sich für den Winter rechtzeitig einen oder mehrere Schinken, je nachdem der Haushalt groß ist, einzusalzen. Für einen Schinken von etwa 15 Pfund rechne ich 3/4 Pfund fein geriebenes Salz und 15 Gramm pulverisierten Salpeter. Zuerst reibe ich den Schinken überall mit dem Salpeter und dann ringsumher mit dem Salz tüchtig ein, lege ihn auf der Schwarte in ein passendns, mit Salz bestreutes Faß, streue das übrige Salz darauf und stelle ihn an einen kalten Ort. Mit der sich nun bildenden Soole muß man den Schinken täglich vermittelst eines hölzernen Löffels gehörig begießen, auch muß derselbe täglich umgelegt werden. In der Soole läßt man ihn 3—4 Wochen liegen und bringt ihn dann, falls nicht eine eigene Rauchkammer zur Verfügung steht, zum Räuchern nach einem Schlächter. Was mundet wohl im Frühjahr, im Sommer besser zu all den jungen Gemüsen, wie Rüben, Erbsen, Wurzeln, Bohnen u. s. w., als ein schön geräucherter Schinken? Wie manches mal kann derselbe der Hausfrau aus der Verlegenheit helfen, denn ein gutes Stück Schinken ist immer willkommen.

*

Schinken à la comtesse. Ein kleiner geräucherter Schinken wird über Nacht gewässert, gut geputzt und in Wasser mehrere Stunden langsam gekocht. Dann gießt man die Brühe ab, legt den Schinken in ein passendes Gefäß, übergießt ihn mit einer Flasche Rotwein, fügt einen Löffel Zucker, mehrere Nelken und etwa den vierten Teil der Brühe, in der man ihn zuerst kochte, hinzu, und dämpft ihn völlig gar. Die Brühe gibt man durch ein Sieb, entfettet sie, verdickt sie mit einer braunen Mehlschwitze, kräftigt sie mit 1/2 Theelöffel Liebig's Fleischextrakt und würzt sie mit einem Glase Madeira. Den Schinken garniert man mit kleinen in Butter und Zucker glacierten Zwiebelchen und reicht den Beiguß dazu.

*

Gedämpftes Kaninchen. Man zerlege zwei Kaninchen in gleiche Stücke und bestreue sie mit Salz und ziemlich viel gestoßenem Pfeffer, schneide vier mittelgroße Zwiebeln in Scheiben, lege eine Schicht davon auf den Boden eines Topfes, der gerade groß genug ist, um die Kaninchenstücke aufzunehmen, und einen gutschließenden Deckel hat; über

die Zwiebeln gibt man eine Schicht Fleisch, darüber wieder Zwiebeln und wechselt so ab, bis alles Fleisch eingelegt ist, worauf man nun eine Schicht Speck, in nette, mundgerechte Stückchen geschnitten, legt und über diese noch eine Schicht von Zwiebeln, deckt den Topf jetzt zu und läßt die Kaninchen in einem schwach geheizten Ofen oder auf einer heißen Stelle des Herdes zwei Stunden lang gelinde dämpfen, denn da keine Flüssigkeit zugesetzt wird, würde die Speise sonst leicht anbrennen. Beim Anrichten stürzt man sie auf eine erwärmte Schüssel und serviert sie möglichst heiß mit frisch abgekochten Kartoffeln dazu. Es ist eine kräftige, sehr gute Speise und besonders bei Herren sehr beliebt.

*

Italienische Kotelettes. Das Fleisch wird geklopft, gesalzen, eine Stunde stehen gelassen, dann wendet man die Kotelettes in Mehl, dann in verklopften Ei, dann in Zwieback, der mit Parmesankäs vermischt ist und brät die Kotelettes 10 Minuten.

*

Kräutersuppe. Dazu setzt man einige schöne Suppenknochen mit dem nötigen Grün, Salz und einer geschälten Kartoffel zu und läßt sie möglichst lang auskochen. Zwei Hände voll Suppenkräuter (Kerbel, Petersilie, Kresse, Pimpinelle ꝛc.) wiegt man möglichst fein und setzt sie mit einem Stück Butter an's Feuer, läßt die Kräuter weich dämpfen, stäubt zwei Löffel voll Mehl dran und vergießt sie mit der Knochensuppe, würzt mit Zucker und Zitronensaft und gießt die Suppe durch ein weitmaschiges Sieb über zwei bis drei verquirlte Eigelb in den Suppentopf. Geröstete Semmelschnitten reicht man auf einem Teller daneben.

*

Stachelbeerpudding. Reich gedünstete, durchgestrichene Stachelbeeren vermischt man mit folgendem: 2 Eigelb, 90 Gramm schaumig gerührte Butter, Zucker, 1 Tasse Zwieback, dazu den Schnee der Eier und bäckt es 3/4 Stunden im Oefeli, man kann auch Rhabarber anstatt Stachelbeeren nehmen.

*

Apfelmarmelade. Auf 1 Kilo Aepfel 750 Gramm Zucker. Siede die abgeriebenen Aepfel mit der Haut ganz weich, gib' etwas Citronenschale darunter und reibe, wenn sie ganz weich sind, alles durch das Sieb. Das Durchgedrückte wieder unter beständigem Rühren mit dem Zucker zu Marmelade verkocht.

*

Eierspeise. Man macht süße Butter heiß in einem Geschirr, das auf den Tisch gegeben werden kann, gibt ein Löffel Maggi-Bouillon

dazu und schlägt nach Belieben Eier in die Platte, die man auf langsamem Feuer gar werden läßt, sie immer mit der Sauce beträufelnd. Sind sie bestanden, salzt man die Speise leicht, streut Käse darüber und brennt denselben mit heißer Schaufel, gibt dann die Speise sofort zu Tisch.

*

Feines Gericht von Reis. 200 Gramm Reis wird mit Fleischbrühe dick und weich gekocht mit 2—3 Eigelb vermischt und in eine gebutterte Ringform gethan, im Oefeli gebacken, inzwischen bereitet man ein feines Ragout von Milken, Hirn oder Nieren mit Champignons oder Krebsschwänzen. Stürzt den Reis auf eine tiefe heiße Platte und gibt den Ragout in die Mitte, es darf aber nicht viel Sauce daran haben, man kann die Sauce lieber extra servieren.

*

Handschuhkuchen. Auf zwei gerührte ganze Eier kommen 2 Löffel Rahm und 2 Löffel Zucker, nebst etwas Zimmt und soviel Mehl, daß man den Teig ausrollen kann. Man rädert lange Vierecke, macht in der Mitte einen Schlitz und zieht die eine Ecke durch den Schlitz, worauf man die Küchlein in schwimmendem Schmalz bäckt und heiß mit Zucker bestreut.

*

Alkermes-Liqueur von Florenz. In 3 Liter 6% Alkohol destilliert man 1 Dezigramm Zimmtessenz, 2 Dezigramm Calmusessenz, 5 Dezigramm Girafleessenz, 3 Dezigramm Rahmessenz und 4 Dezigramm Muskatessenz an der Wärme, filtriert es nach 14 Tagen, gibt 4 Liter Wasser dazu, das man mit 4 Kilo Zucker zu leichtem Syrup gekocht hat, vermischt alles und gibt es in Flaschen. In Italien wird es dem Sodawasser beigegeben.

*

Pfannkuchen. 1/2 Liter Milch, 8 Löffel gute Hefe lauwarm gemacht, 10 Eier, 250 Gramm Zucker, eine Citrone, 4 Gramm Macisblüte, mit Mehl ein nicht zu steifer Teig gemacht, gut gehen lassen, dann nimmt man etwas von dem Teig, rollt ihn aus, daß er einen Centimeter dick bleibt, legt Häufchen Eingemachtes darauf, klappt den Teig über und sticht mit einem Ausstecher jeden Pfannkuchen ab, legt sie auf ein mit Mehl bestaubtes Brett, läßt sie gut aufgehen, bäckt sie in Butter und wälzt sie, wenn sie noch warm sind, in Zucker und Zimmt.

*

Weißkrautwürstchen. Eine Anzahl Weißkrautblätter, von denen man die dicken Rippen entfernt hat, werden in Salzwasser überkocht, dann mit kaltem Wasser überspült, worauf man sie ablaufen läßt. Ein Pfd. übrig gebliebener Braten wird mit Zwiebel, Petersilie und einem

Stückchen frischem Speck verwiegt und mit 1—2 in Wasser geweichten, ausgedrückten Brödchen, 2 ganzen Eiern, etwas Salz und Pfeffer vermischt. In jedes Krautblatt streicht man 1 Eßlöffel dieser Masse, formt sie zu Würstchen, legt sie mit etwas Bratenfett nebeneinander in ein passendes Geschirr, brät sie erst auf beiden Seiten gelb und läßt dann mit einem Schöpflöffel fetter Fleischdrühe übergossen noch eine Weile dünsten, um sie mit ihrem eigenen, mit einigen Tropfen Maggi gehobenen Saft aufzutischen.

*

Hängelampen. Die von Hängelampen ausstrahlende Hitze muß durch geeignete Schutzvorrichtungen aufgefangen und von der Decke abgehalten werden. Das Anbringen eines Schutzbleches unmittelbar an der Decke bietet keine hinreichende Sicherheit; vielmehr muß zwischen der Schutzvorrichtung und der Decke ein genügender Zwischenraum, der die Verteilung der Wärme ermöglicht, vorhanden sein oder es ist statt eines Metallschildes ein Metallbehälter anzubringen, der mit Sand, Asche u. dergl. die Wärme schlecht leitendem Materiale, gefüllt ist.

*

Entfernung von Oelflecken aus Tapeten. Es wird ein Brei aus Pfeifenton mit kaltem Wasser eingerührt, auf die befleckten Stellen gebracht, jedoch ohne zu reiben, damit das Tapetenmuster nicht verletzt wird. Während der Nacht läßt man den Brei darauf, bürstet ihn am nächsten Morgen vorsichtig ab und wiederholt dieses Verfahren so lange, bis der Fleck verschwunden ist. Zu zart gefärbten Tapeten empfiehlt sich ein Brei aus Magnesia und Benzin, der ebenso wie der obige Brei behandelt wird.

*

Reinigen von Goldketten. Feine goldene Hals- und Uhrketten legt man in eine Glasflasche mit folgender Lauge: 1 Liter Wasser, 5 Gramm Seife und 5 Gramm calcinierte Soda wird gekocht und heiß in die Flasche gegossen. Längeres Schütteln reingt die Ketten sorgfältig und gründlich, worauf sie mit reinem Wasser abgespült und abgetrocknet werden.

*

Um Sammt zu reinigen, bürste man denselben frei von Staub und reibe ihn danach mit feiner, trockener Kleie ab, die, wenn sie ein schmutziges Ansehen bekommt, so lange erneuert werden muß, bis der Samt sauber ist. Sehr unsaubern Samt reibt man mit einer zolldick geschnittenen Brotrinde und zwar mit der Krumenseite; man thue dieses vorsichtig, aber mit fester Hand, und erneuere die Rinde so oft als es nötig ist.

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