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

Objekttyp: **Appendix**

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

Band (Jahr): **28 (1906)**

Heft 14

PDF erstellt am: **31.05.2024**

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. 4. | April 1906

Die Kunst, richtig zu essen.

Das körperliche Gewissen ist bei den Menschen gewöhnlich nicht allzu stark oder wenigstens nicht stark genug ausgebildet. Es gibt nur wenig Leute, die ein sicheres Gefühl dafür haben, was für ihren Körper gut ist, und was ihm schaden könnte. Namentlich in Bezug auf das Essen und Trinken trifft das zu, wobei allerdings nicht zu verkennen ist, daß manche ihr Gewissen übertäuben, indem sie auch gegen seine Warnungen ihrem Geschmackreiz folgen.

Es ist daher durchaus richtig, wenn man von einer Kunst, richtig zu essen, spricht, für die Professor Max Einhorn in der „Zeitschrift für diätetische und physikalische Therapie" geradezu den wissenschaftlichen Ausdruck Euphagie erfunden hat, während er in entsprechender Weise das zu schnelle und zu langsame Essen Tachyphagie beziehungsweise Bradyphagie nennt.

Für die Kennzeichnung der Euphagie, also der guten Art zu essen, gibt bereits die Bibel eine Anweisung in dem Satz: „In dem Schweiße deines Angesichtes sollst du dein Brot essen." Die richtige Vorbereitung für eine Mahlzeit ist vorausgegangene Arbeit mit darauffolgender Ruhe. Die Arbeit ist notwendig, darf aber nicht zu Uebermüdung oder gar Erschöpfung führen, weil dann die Eßlust in der Regel verschwindet oder doch die Verdauung verlangsamt wird.

Zur Mahlzeit selbst soll man sich außerdem Ruhe und Zeit gönnen. Während des Essens soll man weder an seine Beschäftigung noch an ernste oder gar traurige Dinge denken, sondern das Essen als Hauptarbeit betrachten und ihm volle Aufmerksamkeit zuwenden, obgleich nicht zu verkennen ist, daß angenehme Gesellschaft und leichte heitere Gespräche zur Erhöhung des Genusses der Mahlzeit beitragen.

Seit einiger Zeit wissen wir, namentlich durch die grundlegenden Forschungen von Pawlow, daß die Gehirntätigkeit überhaupt von mäch-

tigem Einfluß auf die Verdauung ist. Schwere Sorgen können nicht nur den Appetit rauben, sondern unter Umständen auch geradezu Verdauungsstörungen hervorrufen. Andererseits geht die Mitwirkung des Gehirns daraus hervor, daß nach den Untersuchungen von Pawlow schon der Anblick von Leckerbissen eine Ausscheidung von Magensaft hervorruft. Daraus ergibt sich, daß auch das Aeußere der Speisen, die Art der Anrichtung, die Gefäße, in denen sie aufgetragen werden usw., von einiger Bedeutung für die Bekömmlichkeit der Mahlzeiten sind.

Oft schon ist ferner darauf hingewiesen worden, daß man jede Speise gründlich kauen muß, weil die Verdauung einmal durch die Zerkleinerung, dann aber auch durch die Beimischung von Speichel erleichtert wird. Nach Professor Einhorn sollte Wasser ein steter Begleiter jeder Mahlzeit sein, da es den Appetit verstärkt, den Genuß der Speisen erhöht und außerdem eine Sicherheit dagegen bietet, daß man einen Bissen zu heiß verschluckt. Nach dem Essen muß dann ein wenig Ruhe eintreten, ehe man wieder zur Arbeit schreitet.

Die Tachyphagie, das zu schnelle Essen, ist wohl der meistverbreitete Fehler. Die Folgen ergeben sich daraus, daß die Speisen nicht genügend gekaut und dadurch schwer verdaulich werden. Daraus entstehen viele Störungen des Magens und des Darmes. Auch die Möglichkeit, daß infolge der großen Hast Speisen oder Getränke zu heiß oder zu kalt genossen werden, kommt hier in Betracht.

Das zu langsame Essen, die Bradyphagie, kommt weit seltener vor, so daß die Aerzte im allgemeinen immer für Verlangsamung des Essens zu sprechen haben. Immerhin kann auch die Uebertreibung nach dieser Richtung zu wirklichem Nachteil gereichen. Namentlich kommt der Genuß am Essen dabei zu kurz, und meist nimmt der Mensch bei zu langsamem Essen auch zu wenig Nahrung zu sich. Diesen Fall findet man verbunden mit einer gewissen Angst oder Aufregung vor dem Essen, und er muß mit großer Energie von Seiten des Patienten bekämpft werden. (Echo.)

Terpentin im Haushalt.

Für jeden Haushalt ist Terpentin von größter Wichtigkeit. Auf je 5 Liter Wasser einen Eßlöffel voll, beim Einweichen der Wäsche, löst den Schmutz und verleiht dieser eine blendende Weiße.

Oelfarbenflecke aller Art schwinden, wenn man die Stoffe in Terpentin legt und nachher in mehreren Seifenwassern ausspült. Der Stärke einige Tropfen beigemischt, wird das lästige Ankleben des Bügeleisens

beim Plätten verhindert. Durch Bestreichen mit Terpentinspiritus wird Lackleder wieder glänzend und frisch.

Mit Terpentin getränkte Lappen in Mäuselöcher gesteckt, und fest gepfropft, vertreibt diese lästigen Tiere. Der Geruch vertreibt ebenfalls Motten. Terpentin mit geschmolzenem Wachs verrührt, gibt eine gute Bodenwichse, welche sich viel billiger stellt, als gekaufte (per Pfund gelbes Wachs für 10 Cts. Terpentin). Brandblasen auf der Haut, die eine offene Stelle zeigen, vergehen bei Anwendung von Terpentin. Starke Heiserkeit vergeht fast augenblicklich, wenn man Flanelle in heißes Wasser mit Terpentin taucht, leicht ausringt und um den Hals wickelt. Dies Verfahren, recht heiß angewandt, wirkt sogar bei Kindern (sofort angewandt) in Croupfällen, dazu muß aber gereinigtes Terpentin verwendet werden. Gegen Rheumatismus und Hexenschuß angewandt, bringt er sofort Erleichterung.

Bei ansteckenden Krankheiten verdampft, leistet er gute Dienste zum Desinfizieren.

70 Gramm weißes oder gelbes Wachs mit 40 Gramm reinem Terpentin vermischt (auf gelindem Feuer) die Mischung zum Erkalten gestellt und hernach auf alte Fourniere aufgetragen und tüchtig gerieben, gibt dem Holz seine ursprüngliche Farbe wieder und einen schönen Glanz. Bilder und Spiegelrahmen poliert man mit einer Mischung von 45 Gramm weißem Wachs und 100 Gramm Terpentin. Die Masse wird erwärmt, bis sie gelöst und anfängt fest und weißlich zu werden. Hernach setzt man ihr unter stetem Rühren 25 Gramm Weingeist zu und trägt die Mischung mittelst wollenem Lappen auf und reibt solange, bis der Rahmen Glanz bekommt. Flecken von Wagenschmiere behandelt man mit einem in Terpentin getauchten Schwamm und bestreut dieselben hierauf mit pulverisierter Tonerde. Nach ca. 10 Minuten wird alles mit einem Messer abgeschabt. Ist der Fleck nicht gewichen, so vermischt man Terpentin mit Eigelb und wiederholt das Verfahren. Gummischuhe bessert man aus mit einem Stückchen Kautschuk, bestreicht dieses, sowie die schadhaften Stellen des Schuhes mit Terpentinöl und drückt gut an.

Einfache Desserts.

Apfelscheiben in Ausbacketeig in Schmalz und Butter gebraten, Weinbeeren in dickgekochten Zucker getaucht, mit Puderzucker bestreut und erkaltet und einzeln in kleine Papiermanchettchen gelegt, ebenso kandierte Nüsse, Pflaumen und Datteln bilden eine hübsche, abwechslungsreiche Dessertschüssel, deren Herstellung wenig Mühe verursacht.

— In Förmchen gedrückter Milchreis, den man umgestürzt mit Vanillesauce zur Tafel gibt oder den man, zu Würstchen gerollt, in Semmel und Ei paniert und in Fett ausbacken kann, hilft bei unerwartetem Besuch gut aus der Verlegenheit. Auch in den Fällen, wo das Hauptgericht der Mahlzeit etwas knapp ausgefallen ist, bietet diese billige Nachspeise einen guten Ausweg. Griesflammerie und Griesbeignets, Chokoladenspeise von Gries mit Schlagrahm, Citronen-, Wein- oder Weißbiergelee, sie alle sind bekanntlich wenig kostspielig, in den Rezepten einfach, und doch geben sie dem Menu stets einen willkommenen Schluß.

Rettig, Radieschen, Stangensellerie, Tomaten in Salz und Essig, Oliven vom Stein geschält, Käse, geröstete Peanuts, Paranüsse, Indianalmonds (Mandeln), Kokosnuß, Salzmandeln, Käsestangen, Chesterkakes, Käsefondues, die bei Dieners nicht fehlen dürfen, sollte man der Abwechslung wegen auch zuweilen die Speisenfolge des täglichen Tisches beschließen lassen. In einigen Familien werden sogar als Nachtisch Mixed-pickles, saure oder Salzgurken, rote Rüben in Essig eingelegt und sauer eingemachte Pilze serviert. Daß alle süßen, warmen und kalten Mehl-, Milch-, Eier-, Saft- und Weinspeisen in das Gebiet des Nachtisches aufgenommen werden können, bedarf nicht erst der Erwähnung.

Stanniolpapier.

Wer Gelegenheit hat, Stanniolpapier zu sammeln, wie solches vielfach zum Verpacken von Chokolade, Thee, selbst Käse u. s. w. Verwendung findet, der mag diese Gelegenheit nicht versäumen, denn es lassen sich ganz hübsche Sachen damit zuwege bringen. Man kann mit Hilfe von Stanniol ein ganz ungefährliches Zimmerfeuerwerk ausführen, kann aber auch Zinkweiß daraus fabrizieren. Stanniolpapier ist nämlich nichts anderes als fein ausgewalztes Zinn, also eigentlich kein Papier, sondern ein Metall und darum ist es auch sehr schwer. Wird nun Zinn in Glühhitze gebracht, so oxydiert es, d. h. es verbindet sich mit dem Sauerstoff der Luft, und dadurch entsteht die bekannte Farbe Zinkweiß. — Dies ist der chemische Vorgang bei unserem Experimente. Um Zink in wirkliche Glühhitze zu versetzen, genügt allerdings eine einfache Kerzen- oder Lampenflamme nicht, hiermit könnte man das Zinn höchstens zum Schmelzen bringen. Wir müssen also ein sogenanntes Lötrohr zu Hilfe nehmen, um der Flamme noch mehr Sauerstoff zuzuführen und dadurch eine ungleich größere Hitze zu erzeugen. Am Ende erreicht man diesen Zweck aber auch schon ganz gut mit Hilfe einer Thonpfeife oder einer gebogenen Glasröhre, die vorn etwas zugespitzt wurde. Haben wir dies einzige erforderliche Werkzeug

bei der Hand, so schneiden wir aus dem Vorrat unseres Stanniolpapieres schmale, lange Streifen und rollen einige derselben bis etwa zur Stärke einer Stricknadel zusammen. Nun zünden wir die Flamme an, halten das Lötrohr links von der Flamme, den Zinnfaden rechts von derselben und blasen durch ersteres Luft hindurch. Sofort bildet sich eine Stichflamme, das Zinn wird glühend, als glühende Tropfen herabfallen, in Hunderten von glühenden Kügelchen umhersprühen, mittlerweile aber verbrennen und schließlich als weißes Pulver liegen bleiben, eben als Zinkweiß, das man dann sammeln und als weiße Farbe benützen kann. Am schönsten nimmt sich die Sache aus, wenn man die Verbrennung nicht auf einem Tische vornimmt, sondern wenn Jemand das Licht frei im Zimmer hochhält, so daß die glühenden Tropfen hoch herab bis auf den Fußboden fallen müssen. Das Feuerwerk spielt sich sonach nicht in der Luft, sondern am Fußboden ab. Den Teppich muß man natürlich vorher wegnehmen, im Uebrigen aber braucht man nicht viel Angst zu haben; die auf dem Fußboden hinterlassenen weißen Linien und Flecke lassen sich sofort beseitigen, denn sie sind eben nichts weiter als Zinkweiß.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Brotsuppe. Man weicht Brot in Wasser, drückt es aus und röstet es mit Zwiebel in Fett, streut ein Löffelchen Mehl darüber, gibt ebenfalls ein wenig Kümmel oder gestoßenen Ingwer und Nelken hinein, oder auch gar kein Gewürz, und beim Anrichten ein Ei, sowie etwas sauren Rahm. Selbstverständlich kocht man das Brot tüchtig zart durch.

*

Brotsuppe mit Parmesankäse. Man schneidet von drei gestrigen Brötchen die Rinde ab, schneidet das Innere in halbfingerdicke Scheiben, diese dann in kleine Vierecke, taucht sie in zerlassene Butter, legt sämtliche nebeneinander auf ein Blech, bestreut sie dicht mit Parmesankäse und läßt sie im heißen Ofen gelbe Farbe annehmen. Nun werden die Schnittchen in die Suppenschüssel gelegt und mit guter kräftiger Fleischbrühe übergossen und die Suppe mit Muskatnuß gewürzt serviert.

*

Lebersuppe. 125 Gramm Kalbsleber werden fein verwiegt und mit Salz, Muskatnuß, Schnittlauch, Petersilie und 1 Ei gut verrührt und dieses sodann in die siedende Fleischbrühe gerührt. Hat man nur Wasser, setzt man der fertigen Suppe etwas Fleischextrakt bei. Die Leber darf nur noch 2—3 Minuten aufkochen, sonst wird sie hart; auch soll die Suppe gleich aufgetragen werden.

Huhn à la Marengo. Zwei junge Hühner werden ausgenommen, abgesengt und roh in sechs bis acht Stücke geschnitten und gesalzen, mit einigen Löffeln Olivenöl, einer Scheibe Zwiebel und Petersilie etwa 30—40 Minuten zur Seite gestellt. In einer flachen Kasserole mit Deckel gibt man einige Löffel Olivenöl. Ist dieses heiß (wenn es raucht), so gibt man die Geflügelstücke mit den Gemüsen zu und bratet sie mit geschlossenem Deckel rasch auf allen Seiten an, dämpft sie dann etwa zehn Minuten, stäubt einige Löffel Mehl auf, gibt drei Löffel Tomatenpüree, einige Löffel Fleischbrühe zu und schmort das Geflügel in etwa 20—25 Minuten fertig. Dann richtet man es an und gibt mit Butter übergossene Nudeln dazu.

*

Kleine englische Bratwürste. 2 Pfund Schweinefleisch, 2 Pfund derbes Kalbfleisch, 2 Pfund Nierentalg werden ganz fein durch die Fleischhackmaschine getrieben, mit etwa 1/2 Pfund eingeweichter Semmel, Salz nach Geschmack, gestoßenem Pfeffer, Gewürz, Nelken, fein geriebenem Wurstkraut, als: Pfefferkraut, Majoran, Thymian und Salbeiblättchen, sehr wenig Beifuß und geriebener Zwiebel oder Schalotte (auch nach Geschmack ein wenig Knoblauch) vermischt. Die Masse wird in dünne Därme gefüllt (die jetzt auch in Pergamentpapier imitiert werden) und fingerlang abgebunden. Sie werden fein gespeilert und in Butter oder Schmalz hellgelb gebraten.

*

Hirn mit Ei. In heiße Butter gibt man geschnittene grüne Petersilie und ein wenig Semmelbrösel, die man gelblich anlaufen läßt. Dann gibt man dazu das gut ausgewaschene und passierte Hirn von Kalb oder Schwein, Salz und Pfeffer und läßt es dünsten; dann schlägt man ein Ei darüber und läßt es noch einige Minuten dünsten.

*

Hecht in Eiersauce. Man macht ein Füllsel von 100 Gramm gehacktem Speck, 4 Zwieback, 2 ganzen Eiern, thut Salz, Muskatnuß und etwas Citronenschale dazu und füllt dies in den sauber ausgenommenen Hecht. Dann setzt man den Fisch mit reichlich Butter in den Backofen, bestreut ihn mit halb Zwieback und Mehl und läßt ihn schön gelblich braten. Hierzu bereitet man folgende Sauce: 100 Gramm Butter läßt man mit Zwiebeln und einem Eßlöffel voll Mehl schwitzen, löscht es mit 1/4 Liter Fleischbrühe ab, gibt einige Citronenscheiben hinein, läßt die Sauce durchkochen und rührt sie mit 3 Eidottern ab. Den Hecht legt man auf eine Schüssel mit der Butter, worin er gebraten wurde.

Forellen blau mit Kartoffeln. Die Forellen werden schnell getötet, sauber ausgewaschen und in kochendem Salzwasser, dem etwas Essig beigefügt worden, 5 Minuten gekocht; zerlassene Butter und rund ausgestochene Salzkartoffeln werden dazu serviert.

*

Selleriesalat. Man reinigt einige große Selleriekköpfe, entfernt die schönen, grünen Blätter und wäscht letztere in Wasser. Dann legt man den Sellerie eine halbe Stunde in kochendes Wasser, läßt ihn auf einer Serviette trocknen, schneidet ihn würflig, gibt die Blättchen dazu nebst Salz und Essig, schüttet ihn einigemal herum, läßt den Essig ablaufen, gibt Oel und Pfeffer dazu und mengt das Ganze gut durcheinander.

*

Warmer Weißkrautsalat. Nachdem das Kraut geschnitten, wird es gesalzen, fein geschnittene Zwiebel dazu gegeben, dann ein Stückchen Schmalz in einem Pfännchen mit Essig und Wasser kochend heiß gemacht, sogleich über das Kraut geschüttet, gut durcheinander gemengt und zu Tisch gegeben. Man kann auch statt Schmalz Speckwürfel nehmen.

*

Das Kochen der alten Kartoffeln. Um diese von dem üblen, fauligen Beigeschmack vollständig zu befreien, werden dieselben vor dem Kochen ganz rein gewaschen, dann übergießt man sie mit kochendem Wasser, setzt sie auf's Feuer, läßt einen Wall darüber gehen und gießt das Wasser vollständig ab, setzt sie abermals mit kochendem Wasser aufs Feuer und kocht sie weich. Durch dieses Verfahren erzielt man wenigstens noch eine genießbare Kartoffel.

*

Grüne Kartoffeln. (Basler Art.) Ein Kilo kleine, nicht mehlige Kartoffeln wird gewaschen, geschält, in nicht zu dünne Scheibchen geschnitten und in siedendem Salzwasser halb weich gebrüht. In etwas frischer Butter wird ein aufgehäufter Eßlöffel voll verwiegtes Grünes (Spinatblätter, Petersilie und Zwiebelröhrli) samt 1—2 Kochlöffel Mehl gedünstet, mit Fleischbrühe oder Kartoffelbrühwasser zu einer glatten Sauce aufgekocht, etwas Salz, eine halbe Tasse Milch oder ein halbes Glas Weißwein den Kartoffeln zuletzt zugefügt, diese noch gar gekocht und beim Anrichten mit einem Güßchen „Maggis Würze" abgeschmeckt.

*

Käsekrapfen. Man rollt ein wenig Blätterteig, schneidet denselben in längliche Stücke, legt auf den Teig ein wenig fein geschnittenen Käse, schlägt die Kanten um und läßt das Gericht im Ofen gar werden.

Bratenschmalz und Kochfettreste wieder klar zu machen. Verschiedenartige Fettreste, die natürlich tadellos unverdorben sein müssen, stellt man mit ebenso viel kalter Milch (es kann abgerahmte Magermilch sein) in einem großen Topf aufs Feuer und läßt es so lange zusammen gut aufkochen, bis das Fett völlig klar oben schwimmt. Dann läßt man es zusammen erkalten, nimmt das Fett ab, schabt alles an der Unterseite angesetzte Unreine sorgfältig ab und schmelzt es nochmals ein, worauf man es in die dazu bestimmten Vorratstöpfe füllt. Es ist wieder ganz rein und zu allen Kochzwecken brauchbar. Besonders empfehlenswert für Backfett, das durch Ausbacken irgend welcher Speise trübe geworden ist.

*

Ein gutes Würzemittel hat vornehmlich zwei Bedingungen zu genügen. Einerseits muß es so konzentriert sein, daß es schon in kleiner Gabe volle Würzekraft entfaltet; in dieser Ausgiebigkeit liegt sein wirtschaftlicher Nutzen. Anderseits darf es nur milde, keine reizende Wirkung auf den Organismus ausüben. Beide Forderungen erfüllt „Maggis Würze" in idealer Weise, wie aus dem Gutachten erster Fachleute und aus den zahlreichen Untersuchungen wissenschaftlicher Autoritäten erhellt. Ein solches Anregungs- oder Genußmittel ist nach den Lehren der neueren Forschung für unsere Ernährung ebenso wichtig, als die eigentlichen Nährstoffe, denn es macht diese durch seine günstige Wirkung auf die Verdauung und Nervensystem dem Körper erst nutzbar.

*

Vanille sparsam zu verwerten. Man nehme eine Stange Vanille, stecke diese, aufgeschnitten, in eine mit Zucker gefüllte Flasche und versehe dieselbe mit einem guten, reinen Kork. Es bildet sich alsdann in der Flasche der schönste Vanillezucker. Nachdem man von dem Zucker gebraucht, fülle man die Flasche wieder mit Zucker. Diese Prozedur kann man mehrmals wiederholen, bevor die Vanille ihren Geruch und Geschmack vollständig an den Zucker abgegeben hat.

*

„Heute gibt's Maccaroni!" Dieser Ruf, mit dem sich die neapolitanischen Schiffer begrüßen, sollte noch weit mehr als bisher auch in unseren Haushaltungen ertönen, umso mehr, als unsere Maccaroni den „ächt italienischen" an Reinheit des Geschmacks und Aussehens weit überlegen sind. Speziell die von C. H. Knorr nach neuem patentierten automatischen Verfahren hergestellten sind in dieser Beziehung unerreicht. Bei den hohen Fleischpreisen sind wohlschmeckende Eierteigwaren die beste, billigste und zuträglichste Ergänzung des Mittagstisches.

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