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

Objekttyp: **Appendix**

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

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

Heft 31

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. 8. | August 1906

Zur Beförderung des Appetits.

Zur Erzeugung des Appetits tragen besonders zwei Sinnesorgane, der Geruch und das Gesicht, bei. Daher die äußeren Formen beim Schmücken und Decken der Tafel, beim Darbieten und Genießen der Speisen. Es ist durchaus nicht einerlei, in welcher Schüssel die Nahrung aufgetragen, wie der Teller ist und das Eßbesteck beschaffen ist; ob die Gerichte achtlos und unschön angerichtet und vielleicht zusammengewürfelt sind, oder ob sie nett und appetitlich serviert werden. Die sogenannte „appetitliche Zubereitung", die Sauberkeit, der Komfort in der Art der Zurichtung und des Servierens der Speisen, die freundliche Gestaltung der Darreichung, die wenn auch noch so bescheidene Ausschmückung des ganzen Arrangements: alles das trägt immer und überall dazu bei, mit größerer Lust an die Aufnahme der Speisen zu gehen, alles das hebt den Appetit, bildet ganz für sich allein einen thatsächlichen Reiz von höchst günstiger Wirkung auf die Verdauungsthätigkeit. Da erfährt man denn die Wahrheit des Wortes „der Appetit kommt beim Essen". Umgekehrt vergeht einem der schönste Appetit, wenn die Speisen und Eßgeräte uns in unschönem und vernachlässigtem Zustand vorgesetzt werden. Es wird sich übrigens keine feinfühlige, mit natürlichem Schönheitssinn begabte Frau aus Bequemlichkeit oder Gleichgiltigkeit diesen Verstoß zu Schulden kommen lassen.

Eisenhaltige, also blutbildende Speisen.

100 Gramm (wasserfreie Substanz)	weiße Bohnen	enthalten	8,3	Gr. Eisen
" "	Erdbeeren	"	9	" "
" "	Linsen	"	9,5	" "
" "	Aepfel	"	13,2	" "
" "	Spinat	"	36	" "

Flüssigkeiten:

1 Liter	Weißwein	enthält 1,4	Milligramm	Eisen
1 „	Rotwein	„ 2,3	„	„
1 „	Apfelwein	„ 20,6	„	„

Leber und Lebergerichte enthalten sehr viel Eisen und dieses geht bei der Verdauung größtenteils ins Blut über. Blutwurst, Bluttorte, vorzüglich für Blutarme.

Vorsicht mit dem Eis!

Nicht nur das natürliche Eis, wie fast ausschließlich angenommen wird, sondern auch das Kunsteis, das in Kältemaschinen hergestellt wird, muß notwendigerweise alle jene Verunreinigungen und Bestandteile einschließen, die in dem Wasser enthalten sind, das zu seiner Bereitung Verwendung findet. Für gewöhnlich besteht aber das künstliche, aus Leitungswasser hergestellte Eis aus zwei verschiedenen Schichten, nämlich aus dem vollkommen durchsichtigen, schneeartigen Kern, dem Trübeis. Beide Schichten sind in ihrer Zusammensetzung verschieden. Das Klareis ist fast reines Wasser; aus ihm sind alle Salze bis auf Spuren, sowie fast der ganze Schwefelsäure- und Chlorgehalt — dieser letztere aber nur bei sehr raschem Gefrieren — ausgeschieden und die Bakterien wesentlich vermindert, während im Trübeis sich wesentlich alle Bestandteile vorfinden. Aus diesem Grunde ist das Klareis vorwiegend zum innerlichen Gebrauch sowie für Wundbehandlungen zu verwenden, während das Trübeis für diese Zwecke als völlig ungeeignet bezeichnet werden muß, man es auch nicht in direkte Berührung mit Nahrungsmitteln bringen, es vielmehr nur zum Kühlen z. B. von Gefäßen und dergleichen, von außen benutzen darf. Das natürliche Eis von Teichen, Seen und Flüssen muß naturgemäß — je nach der Beschaffenheit des Wassers — noch größere Verunreinigungen enthalten. So fand man im kaiserlichen Gesundheitsamt im Berliner Eis, das aus See- und Teichwasser gewonnen war, bis zu 25,000 Keime in einem einzigen Kubikzentimeter Schmelzwasser. Alle Vorsichtsmaßregeln, die man bei der Verwendung des Wassers beobachtet, müssen daher auch der Eisverwendung gegenüber eingehalten werden, und da man Schmutzwasser weder in den Mund noch in Berührung mit Nahrungsmitteln bringen wird, darf dieses auch mit Natureis nicht geschehen.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Taubensuppe. Bereitungsdauer: 1½ Stunde. 3 Personen. Von 2 fetten jungen Tauben löse man, nachdem sie vorgerichtet sind, die Fleischteile der Brüstchen und wiege sie nebst den Lebern recht fein zu Klößchen. Das Gerippe kerbe man ein und koche es, mit den Magen und zerteilten Herzchen, mit Petersilie, Salz, Salatstrünkchen, Sellerieblättchen, in kaltem Wasser zum Feuer gebend, gut aus und kurz ein. Mit dem feingewiegten Brustfleische menge man 2 Eßlöffel weiche Semmelkrume, etwas Muskatnuß, walnußgroß erweichte Butter, Salz, 1 Ei, 1 Eßlöffel Wasser; forme kleine Bällchen mit einem Theelöffel, löse 6 Gramm Liebigs Fleisch-Extrakt in der durchseihten und mit etwas kochendem Wasser vermehrten Fleischbrühe auf, tue, sobald diese kocht, die Klößchen hinein; sobald diese aufsteigen und auf der Oberfläche 10 Minuten kochten, sind sie gar. Man probe 1 Klößchen. In die Suppe gebe man zuletzt 1 starken Eßlöffel mit Wasser glatt gerührtes feines Kartoffelmehl und lasse nochmals durchkochen.

*

Braune Bouillonsuppe mit Eiern. Bereitungsdauer: 2 Stunden. 3 Personen. Man nehme ¾ Pfund schieres Ochsenfleisch, schneide dieses in Würfelchen, bräune es mit 30 Gramm Butter, 1 geteilten Zwiebel, 1 Prise Pfeffer und Salz unter stetem Umrühren; fülle das nötige Wasser (kaltes) auf, lasse langsam aber stetig kochen; füge 8 Gramm Liebigs Fleisch-Extrakt, etwas gewiegte Petersilie und 1 Eßlöffel Gries dazu, würze die durchgeseihte Suppe mit Muskatnuß und gebe vordem in die Terrine 3 in Hälften geteilte, hartgekochte, frische Eidotter.

*

Schafsragout mit Bohnen und gelben Rüben. Man schneide ein schönes Stück Schaffleisch, ca. 1 Kilo, in kleine Stückchen, salze und pfeffere diese ein, brate sie in Fett und röste alsdann in diesem einen starken Kochlöffel voll Mehl gelb. Gieße Wasser zu, daß es über dem Fleisch zusammengeht und lege Zwiebel mit Nelken hinein. Hierauf kommt eine dünne Lage Bohnen, feingehackte Petersilie und wieder Bohnen. Dann folgen Rübli, der Länge nach in zwei bis vier Stücke geschnitten, hierauf etwas Salz und Pfeffer und schließlich (wer es liebt) nach einer Weile kochen noch halbgroße beschnittene Kartoffeln obenauf, nochmals eine Prise Salz. Im Dampfkochtopf oder sonst gut zugedeckt langsam gekocht, wird es ausgezeichnet und gibt, jedes Gericht

für sich (d. h. die Rübchen gruppiere man um die Bohnen herum) angerichtet, ein gutes Mittagessen. Die Sauce kann ja noch passiert werden. Bohnen und Rübli geben dem Ragout und letzteres wiederum dem Gemüse einen vortrefflichen Geschmack.

*

Fischpasteli. Von Blätterteig werden kleine Vol au vent (Bouchées à la reine) bereitet. Man legt zwei 1 Centimeter dicke runde Teigplätzchen sorgfältig aufeinander, vom untern Plätzchen wird der Rand mit Wasser befeuchtet, das obere leicht darauf gedrückt, (die Schnittflächen müssen frisch sein und dürfen nicht berührt werden), in der Mitte zeichnet man einen kleinen Kreis an, bepinselt mit Eigelb, backt in heißem Ofen in ca. 20 Minuten, löst die Deckelchen, nimmt den ungebackenen Teig sorgfältig heraus und füllt mit folgender Sauce: Etwas Mehl wird in ziemlich viel Butter blond geröstet, mit Fleisch- oder Knochenbrühe zur richtigen Saucendicke aufgekocht, etwas Wein, das nötige Gewürz, beliebige entgrätete Fischstückchen und, wenn vorrätig, ein wenig Tomatenpuree zugefügt, im letzten Moment vor dem Einfüllen wird die Sauce mit etwas „Maggi-Würze" vorteilhaft abgeschmeckt.

*

Fleischpfannkuchen. Drei große Eßlöffel Mehl werden mit Salz und Milch zu einem dicken, glatten Teig angerührt, gesalzen, worauf drei bis vier ganze Eier zuzugeben sind. Nun wird noch übriggebliebener Braten, von Haut und Sehnen befreit, sehr fein gewiegt, in Butter mit feingehackten Zwiebeln angedämpft und in den Teig eingerührt. Sodann werden in Butter, in eiserner Pfanne dünne Pfannkuchen gebacken, die man aufrollt und serviert.

*

Piroggen mit Pilzen. Bereitungszeit 1 Stunde. Für 4 Personen. Zuthaten: 250 Gramm Mehl, 110 Gramm Butter, 4 Eidotter, 1 Löffel Milch, 1 Teller frische oder 60 Gramm getrocknete Pilze, 18 Gramm Liebigs Fleisch-Extrakt, Butter, Zwiebeln, Salz und Pfeffer nach Geschmack. — Mehl, 40 Gramm Butter, Eidotter, Milch und etwas Salz werden so fest zusammengeknetet, daß der Teig sich leicht ausrollen läßt. Die sauber gewaschenen Pilze werden fein gewiegt, mit 8 Gr. Liebigs Fleisch-Extrakt, aufgelöst in 2 Eßlöffel Wasser, 60 Gr. Butter, den Zwiebeln, Salz und Pfeffer eingeschmort. Darauf wird die Farce durch ein Sieb gegossen. Alsdann rollt man den Teig auf einem mit Mehl bestäubten Brette dünn aus und bestreicht ihn mittelst eines Pinsels mit Ei, setzt Häufchen von der Pilzfarce auf zwei Finger breit

vom Rande und drei Finger breit von einander entfernt in der Größe einer Wallnuß, schlägt die untere leere Seite des Teiges darüber, drückt den Teig rings um die Häufchen mit einem Weinglase halbmondförmig aus, worauf die Piroggen in Salzwasser gar gekocht werden. 1/8 Liter Pilzbrühe wird noch mit 10 Gramm Liebigs Fleisch-Extrakt gekräftigt, mit 50 Gramm Butter vermischt und als Sauce über die Piroggen gegeben.

*

Tomaten als Gemüse. Einige schön reife Tomaten werden zerschnitten und mit wenig Wasser ganz weich gekocht, dann durch ein Sieb getrieben, mit fein verwiegtem Brot vermischt, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker gewürzt und mit einem Stück frischer Butter etwa eine Viertelstunde lang zu einem dicklichen Brei gekocht.

*

Gebackene Käsekartoffeln. Eine feuerfeste Porzellan-, Thon- oder Gratinierschüssel wird gut ausgebuttert, der Boden wird fingerdick mit in Scheiben geschnittenen Kartoffeln belegt, auf die man etwas von folgendermaßen bereiteter Masse gießt: 150 Gramm geriebener Käse wird mit vier ganzen Eiern und 1/4 Liter saurem Rahm, etwas Salz, Pfeffer und Muskatnuß zerquirlt. Nun legt man wieder Kartoffelscheiben ein, gießt abermals von der Käsemasse darüber und bestreut die Speise oben dick mit geriebenem Käse. Die Käsekartoffeln werden in scharfer Hitze im Ofen etwa 45 Minuten gebacken.

*

Zugabe zum Kaffee. In kinderreichen, einfachen Haushaltungen ist folgende Zugabe zum Morgen- oder Abendkaffee sehr gesund und sättigend: Zu 12—15 übrig gebliebenen geschwellten Kartoffeln braucht es 5—7 saure Aepfel. Diese werden geschält und halbiert, in heißer Butter und Wasser, ohne Zucker, weich gekocht, die geriebenen oder fein geschnittenen Kartoffeln nebst Salz dazu getan, tüchtig gerührt; dann wird etwas gute Milch nachgegossen, doch darf die Speise nicht breiig werden. Dieses Gericht ist vortrefflich als Zugabe zu Fleisch, wenn es mit frischen Kartoffeln bereitet wird. Man läßt die Kartoffelstücke halbweich werden, gibt Salz und die Aepfel dazu, dann Butter und Milch, und macht das Gericht bei tüchtigem Rühren fertig wie Kartoffelstock.

*

Kartoffelnudeln. Tags zuvor gekochte Kartoffeln werden gerieben, dann wird aus Eiern, Salz, Muskatnuß und Mehl ein Teig gemacht, der

sich auswallen läßt. Von diesem werden länglich viereckige Stücke abgeschnitten, diese auf ein bestrichenes Blech gelegt, mit Eigelb bestrichen und im Ofen gebacken. Man kann diese Nudeln auch in einer Pfanne auf beiden Seiten gelb braten, oder in heißem schwimmenden Schmalz backen, natürlich dann ohne dieselben mit Eigelb zu bestreichen.

*

Herzogkrapfen. Man gibt ½ Liter Wasser oder Milch, 140 Gr. Butter, 100 Gramm Zucker in einen Kochtopf, würzt mit etwas Salz und läßt die Masse zum Kochen kommen, worauf man 400 Gramm gesiebtes Mehl langsam einrührt. Der Teig muß so lange auf offenem Feuer kochen, bis er sich von dem Geschirr loslöst. Hierauf wird er in eine Schüssel gegeben, um auszukühlen. Er muß noch halb lau sein, wenn man acht ganze Eier nach und nach unter die Masse einrührt. Sodann wird die gehackte Schale einer Citrone dazugegeben oder etwas Vanillezucker. Von dieser Masse werden nun mittels einer Spritztüte (Spritzsack) 10 Centimeter lange Streifen auf ein mit Butter bestrichenes Blech gespritzt, die, mit feingehackten Mandeln und Zimt bestreut, in mittelheißem Ofen gebacken werden. Wenn die Streifen fertig und erkaltet sind, werden sie an der Seite aufgeschnitten und mit einer beliebigen Marmelade gefüllt; man kann aber auch eine dicke Vanillecreme hineingeben.

*

Apfelpudding. Acht bis zehn Aepfel werden geschält und auf dem Reibeeisen gerieben oder 150 Gramm Ringäpfel zu Mus gekocht, ebenso drei alte Semmel. Hierauf werden 180 Gramm Butter schaumig gerührt, nach und nach mit sieben Eigelb, den geriebenen Aepfeln und dem geriebenen Brot langsam vermischt, worauf 180 Gramm Zucker, etwas feiner Zimt, 30 Gramm Sultanrosinen, 30 Gramm Malagatrauben und 60 Gramm geschälte, geriebene Mandeln dazu gerührt werden. Zuletzt zieht man noch den steifgeschlagenen Schnee der sieben Eiweiß unter die Masse und füllt diese in die mit Butter und Zucker ausgestrichene Puddingform. Hierauf bäckt man sie im Wasserbad in dreiviertel Stunden.

*

Schokoladenmakronen. 250 Gramm süße, abgezogene Mandeln werden fein blätterig geschnitten, mit 60 Gramm Stoßzucker gemischt und auf einem Blech im Ofen leicht geröstet, worauf 250 Gramm Zucker mit 125 Gramm geriebener Chokolade und den Mandeln gemischt werden. Hierauf werden 30 Gramm Vanillezucker zugegeben und der steife Schnee von vier Eiweiß daruntergezogen. Von dieser

Masse formt man kleine, runde Makronen und legt sie auf ein gewachstes Blech oder setzt sie auf Oblaten auf. Man bestreut sie mit Staubzucker und läßt sie einige Stunden in der Luft trocknen. Hierauf backt man sie in schwacher Hitze.

*

Gestovte Eier in saurem Rahm. Ein Mittelgericht für den feinen Tisch, sowie auch als Fastengericht für den bürgerlichen Tisch. — Bereitungszeit 3/4 Stunden. Für 5 Personen. — Zutaten: 6—7 Eier, frische oder konservierte Pilze, Champignons oder kleine Bratenreste, 6 Gr Liebigs Fleisch-Extrakt, 1/4—1/2 Liter saurer Rahm und geriebene Semmel, Mehl, Pfeffer, Salz. — Die Eier kocht man 10 Minuten, schält und schneidet sie quer durch. Alsdann sondert man das Eigelb und macht auf dem Feuer eine Mehlschwitze von ca. 10 Gramm Mehl, 1/15 Liter Wasser, worin 6 Gramm Liebigs Fleisch-Extrakt aufgelöst, gibt die Pilze fein geschnitten daran, sowie sehr fein gewiegte Fleischreste (wenn solche vorhanden, erübrigt sich das andere), würzt das ganze mit Pfeffer und Salz und bröckelt das Eigelb hinein. Die so gewonnene geschmeidige Masse füllt man fest in die Weißei-Hälften, möglichst bergartig, setzt sie nebeneinander in eine Form oder Schüssel, worin man wenig Butter mit geriebener Semmel zergehen ließ, füllt den sauren Rahm darauf, bestreut sie mit geriebener Semmel und bäckt sie im Ofen 1/2 Stunde.

*

Omelette soufflée. 1/2 Liter Milch wird mit 125 Gr. Butter und 125 Gramm Zucker aufgekocht, worauf 200 Gramm fein gesiebtes Mehl zugerührt werden und die Masse so lange abgerührt wird, bis sie sich vom Geschirr loslöst. Nun gibt man sie in eine Schüssel, läßt sie halb erkalten und rührt nach und nach zwei ganze Eier und acht Eigelb dazu. Nun kommt noch die abgeriebene Schale einer Citrone und zum Schluß der geschlagene Schnee der acht Eiweiß darunter. Aus dieser Masse werden in einer Omelettenpfanne etwa sechs bis acht Omeletten in Butter hellgelb gebacken, und mit je irgend einer Frucht-Marmelade bestrichen auf eine Platte aufeinandergesetzt. Hierauf stellt man die Schüssel in den Ofen und bäckt die Omeletten noch etwa 20 Minuten. Man bestreut sie oben gut mit Zucker, glasiert sie mit einer glühenden Schaufel und serviert sie sofort.

*

Essiggurken. Man nimmt 30 Stück mittelgroße Gurken und legt sie in einen Steinguttopf, indem man abwechselnd folgende Kräuter darüberstreut: 500 Schalotten 30 Gr. Knoblauch, 1 Handvoll Basilikum,

Gurkenkraut und Estragon, 60 Gramm weiße Senfkörner und 1 Schote spanischer Pfeffer. Dann kocht man Weinessig und schüttet ihn siedend darüber. Der Essig muß die Gurken bedecken. Nach 14 Tagen kocht man den Essig wieder auf, gießt ihn kalt über die Gurken und läßt sie ungestört 6 Wochen stehen.

*

Pfannkuchen. 250 Gramm Mehl, 1/2 Liter Milch, 1/8 Liter Wasser, 4—6 Eier verrührt man zum Teig; gibt den Schnee der Eiweis hinzu und zum Schluß 1/2 Päckchen Dr. Oetkers Backpulver. In einer Pfanne in Fett auf beiden Seiten schön braun gebacken und sofort serviert. Sehr nahrhaft und wohlschmeckend.

*

In Gährung übergehender Honig wird wieder brauchbar und schmackhaft dadurch, daß man das Gefäß in warmes Wasser stellt und mit demselben soweit erhitzt, daß der Honig vollständig schmilzt, also statt trüb oder teigig wieder völlig klar und flüssig wird. Der oben sich ansammelnde Schaum ist sorgfältig abzuschöpfen.

*

Schwarze Pianinos erhält man stets blank und glänzend, wenn man sie von Zeit zu Zeit mit Leinöl und Spiritus abreibt. Man macht aus alter, weicher Leinwand einen mittelgroßen Ballen, den man behutsam erst in Leinöl und dann in Spiritus taucht, worauf man das Pianino damit rasch abreibt. Mit einem neuen Leinwandtuch wird dann gut nachgeputzt und mit einem Ledertuch zuletzt trocken und glänzend gerieben. Jeglicher Schmutz wird auf diese Weise entfernt und die Politur lange glänzend erhalten.

*

Bronze statt Schaumgold. Das zum Vergolden von Nüssen, Tannenzapfen usw. verwendete Schaumgold ist wenig haltbar und muß fast jedes Jahr neu aufgelegt werden. Es ist daher ein Bronzieren (Gold, Silber oder Kupfer) der Gegenstände weit mehr zu empfehlen. Die Gegenstände werden zu diesem Zwecke zunächst mit Mixium, welches in jeder Drogerie oder Farbenhandlung zu haben ist, dünn bestrichen, 10 Minuten lang trocknen gelassen und dann mittelst eines weichen Haarpinsels mit dem Bronzepulver bestaubt und hierauf 1—2 Tage liegen gelassen. Eine derartige Vergoldung hält unbegrenzt lange.

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