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

Objekttyp: **Appendix**

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

Band (Jahr): **29 (1907)**

Heft 5

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 ersten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen | Nr. 2. | Februar 1907

Japanische Kost.

Die Erfolge der Japaner im fernen Osten, vereinigt mit der Unbesiegbarkeit der japanischen Ringer, rufen unser Interesse dafür hervor, wie diese starken, geschmeidigen und behenden Leute leben. Die Frage, was sie essen, ist besonders interessant nach dem Grundsatze, der wenigstens teilweise richtig ist: Sag' mir, was du ißt, und ich sag' dir, was du bist. Die Kost des Insel-Kaiserreichs des Ostens ist von der unseren himmelweit verschieden. Sie besteht hauptsächlich aus Reis, Gemüse und einer außerordentlich nahrhaften und nützlichen, Soja genannten Bohne. Dazu kommt noch Fisch in den Seegegenden, während in einigen Orten als Nachahmung des Westens kleine Mengen Fleisch verzehrt werden. Ein japanischer Korrespondent der „Times" gibt über die Mahlzeiten einer gewöhnlichen japanischen Familie folgende Einzelheiten mit der Bemerkung, daß man dort sowohl in den unteren Volksklassen, als auch den vornehmen Kreisen ziemlich einfach lebt: Frühstück (um 7—7½ Uhr morgens): Miso-Suppe (mit Gemüsen, Tofu 2c.), Eingemachtes, gekochter Reis, Tee (manchmal rohes Ei oder gekochte Soja-Bohnen oder Natto 2c.). Mittagessen (12 Uhr mittags): Gekochter Fisch in Soja, gedämpfte Gemüse in Soja, Eingemachtes, gekochter Reis, Tee. Abendessen (6—6½ Uhr abends): Soja-Suppe (mit Gemüsen, Fisch 2c.), in Scheiben geschnittener, roher Fisch mit Soja-Sauce, gerösteter oder gekochter Fisch mit Gemüse, auch Fleisch oder Geflügel, Reis, Tee. Alle Gerichte werden auf einmal in einer langen Reihe vor dem Speisenden aufgetragen, also nicht in Gängen. Gewöhnliche gesunde Erwachsene verbrauchen täglich ungefähr 1½ bis 2¾ Pfund Reis, d. h. drei kleine Näpfe bei jeder Mahlzeit, neun Näpfe täglich. Miso, Tofu und Soja sind alles Erzeugnisse der Soja-Bohne, die das konzentrierteste der bekannten natürlichen Nahrungsmittel zu sein scheint, da sie durchschnittlich 38 Prozent stickstoffhaltige

Nährstoffe enthält, im Vergleich zu gewöhnlichen Bohnen 25 Prozent, Käse mit 28 Prozent und Fleisch mit 19 Prozent. In einer Art, einer blaßgrünen Bohne, die bei Chichibu, in der Nähe von Tokio, gezogen wird, soll sogar der Stickstoffgehalt den Kohlenstoffgehalt übersteigen, und das wird wohl der einzige bekannte Fall sein, daß ein Nahrungsmittel so viel Stickstoff enthält. Außerdem enthält die Soja-Bohne eine ziemliche Menge Fett, eine Beigabe, die unseren Hülsenfrüchten fast gänzlich fehlt, sodaß aus ihr in der Tat eine Art Käse (Tofu) bereitet werden kann und zwar auf folgende Weise: Gekochte Soja-Bohnen werden mit etwas heißem Wasser gemahlen. Der dünne Brei wird durch ein Baumwollentuch geseiht und eine kleine Menge starkes Salzwasser hinzugeschüttet, worauf er gerinnt und zuletzt einen weichen, weißen, geronnenen Kuchen bildet, der in Würfel geschnitten und entweder so, wie er ist, in Suppe oder gekocht gegessen wird. Der Rest, eine weiche, pulverförmige Masse (Okra), die von den Japanern phantasievoll Schneeballen genannt wird, wird gekocht mit Soja-Sauce gegessen. Soja-Sauce wird ziemlich in derselben Weise wie Miso zubereitet, das folgendermaßen hergestellt wird: Gedämpfte Soja-Bohnen, Gerste, Reismalz und Salz werden zu Brei gestoßen und eine Zeit lang aufbewahrt, während der die Masse gährt. Es entsteht dann eine braune, teigartige Masse, die zu Suppen 2c. verwendet wird. Vor einigen Jahren führte man eine kleine Menge Soja-Bohnen in England ein, aber nur wenige scheinen sie geprüft zu haben; denn es lief keine Bestellung wieder ein. Ein anderes japanisches Erzeugnis jedoch, Agar-Agar, eine zähe, dem Isländer Moos ähnliche Masse, ist dort zur Bereitung von wohlschmeckenden Gallerten als Gelatine benutzt worden. Japanische Artischocken kann man auch im Covent Garden in London bekommen, doch sind sie klein, etwas saftlos und in keiner Beziehung der sogenannten Jerusalemer Artischocke überlegen. Es ist wirklich überraschend, daß solch ein nützliches Nahrungsmittel wie die Soja-Bohne noch nicht in Europa angebaut oder wenigstens eingeführt wird; denn sie hat wirklich einen größeren Anspruch darauf, das Hauptnahrungsmittel der Japaner genannt zu werden, als der Reis.

Gute Suppen.

Der Küchenzettel ist die täglich sich wiederholende Sorge unserer vielgeplagten Hausmutter. Aber nicht allein Abwechslung soll im Speisezettel herrschen, sondern ein Hauptmoment liegt auch darin, daß „sparsam" gekocht wird. Die Hausfrau möchte am Monatsschluß eine Ersparnis im Haushaltungsbudget zu verzeichnen haben. Wie aber das anstellen? Gewiß, es ist das eine Kunst, welche nur durch Er-

fahrung gelernt und durch praktischen Sinn betätigt werden kann. Deshalb werden es uns die Hausfrauen zu Dank wissen, wenn wir heute einen Wink zur „sparsamen Küche" geben. Aus dem gerösteten Weizenmehl der Firma O. Fischer in Wildegg lassen sich nämlich ganz prächtige Suppen herstellen, die je nach Art der Zubereitung ganz verschieden im Geschmack werden. Diese Suppen sind nahrhaft, schmackhaft, bequem und schnell herzustellen und haben den großen Vorzug der Billigkeit. Man achte beim Einkauf auf die Zeichen „O. F." Dieses feinst geröstete Weizenmehl, in jedem besseren Spezereigeschäft käuflich, eignet sich auch zur Herstellung guter kräftiger Saucen. Ein Versuch wird ebenso lohnend wie überzeugend sein. Wir wünschen dazu „Guten Appetit".

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Schneckensuppe. Sechzig Deckelschnecken werden sauber gewaschen und in kaltem Wasser aufs Feuer gesetzt, wenn aufgekocht, mittelst eines spitzen Hölzchens aus den Häuschen gezogen, die man ins Wasser legt, während von den Schnecken die Schwänze dicht an dem knorpligen Teil, ebenso wie die schwarze Haut, womit sie überzogen sind, und der gelbliche Streifen vorn entfernt und abgeschnitten werden. Sodann werden sie mehrmals in lauwarmem Wasser gewaschen und in Fleischbrühe weich gekocht, dann fein gehackt, in 125 Gramm Butter, 125 Gramm rohem, feingehacktem Schinken und Zwiebeln angedämpft, mit 90 Gramm Mehl angeröstet und mit drei Litern Fleischbrühe eine Stunde lang zu einer Suppe ausgekocht, abgeschmeckt, mit drei Eigel legiert und über die gerösteten Brotschnitten angerührt.

*

Altbairische Suppe. Reis, Gerste und grüne Erbsen, von jedem 60 Gramm, werden erst blanchiert, dann gut gewaschen und abgetrocknet, mit in kleinen Würfeln geschnittenen verschiedenen Gemüsen und Kartoffeln in 60 Gramm Butter angedämpft und mit Fleischbrühe weich gekocht, hierauf durch ein Sieb gestrichen, mit drei Eigelb und Rahm abgezogen und mit gebackenen Brotwürfeln zu Tisch gegeben.

*

Mandelsuppe mit Wein. 500 Gramm süße abgezogene Mandeln werden fein gerieben, mit eindreiviertel Liter Wein, 150 Gramm Zucker, etwas Zimmt und Butter aufgekocht und zum Durchziehen zur Seite des Herdes gestellt. Das Ganze wird durch ein Tuch einigemal durchgepreßt, dann läßt man die Suppe einmal aufkochen. Man

zieht sie mit sechs Eigelb ab und richtet sie über gehackene Brotwürfel oder kleine Suppenmakronen an.

*

Gefüllte Wildente. Eine fette, schöne, junge Ente wird ausgenommen, gereinigt, gewaschen und mit Salz und Pfeffer eingerieben. Die Leber, das Herz und das Fleischige des Magens werden mit Zwiebeln, Petersilie und 100 Gramm Speck fein gewiegt, in Butter, mit zwei eingeweichten und ausgedrückten Semmeln abgedämpft, zwei ganze Eier und ein Eigelb zugerührt, ebenso Salz und Pfeffer, und die Ente damit gefüllt und zugenäht. In einer Brühe von einem Viertelliter Rotwein, einem Viertelliter Fleischbrühe und Suppengemüse sowie Pfeffer und Lorbeerblatt wird sie nun langsam weich geschmort, an die Brühe eine braune Mehlschwitze gerührt und diese Sauce über die zerteilte und angerichtete Ente und deren Füllung gegossen.

*

Huhn mit Kalbsmilchenragout. Zwei junge Hühner werden ausgegenommen, gewaschen und mit etwas Fleischbrühe, Suppengrün und Gemüse weich gekocht. Hierauf werden zwei Kalbsmilchen blanchiert (wobei man alles Häutige entfernt), in flache Scheiben geschnitten, mit gewiegter Petersilie in Butter angedämpft, mit zwei großen Löffeln Mehl überstreut, wenn angezogen, mit einem Liter Fleischbrühe durchgekocht. Die Sauce wird dann durch ein Sieb gegeben, mit zwei Eigelb legiert und mit Citronensaft abgeschmeckt. Ueber die geschnittenen Hühner gibt man die Milchen und die Sauce.

*

Rheinisches Topffleisch. Etwa ein Kilo Hammelbug wird in Stücke geschnitten, gesalzen und gepfeffert, ebenso einige in kleine Würfel geschnittene Zwiebeln. Letztere werden in Butter gedämpft. Ein Porzellantopf wird mit Butter ausgestrichen und mit dünn geschnittenen Speckscheiben belegt, eine Lage Fleisch hineingegeben, darauf die Zwiebel sowie etwas Thymian, Cajennepfeffer und geriebenes Weißbrot und so weiter lagenweise eingeschichtet, bis das Gefäß voll ist, worauf eine halbe Flasche Rotwein darüber gegossen und der Topf ringsum mit einem Teigdeckel verschlossen wird. Man läßt es eine Stunde im Ofen backen und serviert es sofort.

*

Maronenpüree mit gebackener Gänseleber. Nachdem man von 1 Kilo Maronen die äußere Schale weggeschnitten hat, wird die zweite Haut in heißem Wasser durch Abreiben entfernt. Hierauf werden die Maronen mit etwas Butter und Fleischbrühe, sowie Bratensauce langsam weich gekocht, leicht durch ein Sieb gestrichen, glatt gerührt, mit einigen

Stückchen Butter und etwas heißer Milch versetzt, mit Salz abgeschmeckt und auf einer flachen Schüssel angerichtet. Die Gänseleber wird in Streifen geschnitten, gesalzen und leicht gepfeffert, in Mehl umgewendet, dann in zerquirlten Eiern und Semmelmehl paniert und in heißem Fett gebacken.

*

Wiener Paprikahühner. Nachdem zwei zugerichtete Hühner in Viertel geteilt worden sind, dämpft man sie in heißer Butter, fein gehackter Zwiebel, Salz und Paprika etwa fünfzehn Minuten, gießt einen halben Liter sauren Rahm und etwas Bratensauce darüber, deckt das Geschirr gut zu und dämpft noch weitere zehn Minuten. Man richtet die Hühnerstücke sodann an und gießt die Rahmpaprikasauce darüber.

*

Schlei in Dill. 1 Kilo Schleie werden geschlachtet, gut gewaschen, mit Salz eingerieben, leicht auf beiden Seiten eingeschnitten und etwa eine Stunde zur Seite gestellt, dann entweder in Stücke geteilt oder der ganze Fisch mit Wasser und etwas Wein, das über den Fisch geht, mit Zwiebelscheiben, Citronenscheiben und Pfefferkörnern zum Feuer gebracht, aufgekocht und zum langsamen Ziehen zur Seite gestellt. Unter den Sud mischt man etwa 60 Gramm Butter, mit zwei Eßlöffel Mehl und fein gehacktem Dill verrührt, legt die in dieser Sauce fertig gekochten Fische auf die Fischplatte, rührt unter die Sauce noch etwas dick eingekochten Rahm oder zieht die Sauce mit einigen Eigelb ab, macht sie mit Citronensaft schmackhaft und gießt sie über den Fisch.

*

Kartoffelpastetchen mit gekochtem Schinken. Gekochte Kartoffeln werden warm in Scheiben geschnitten, geschnittener gekochter Schinken dazugegeben, sowie etwas Schnittlauch und fein geschnittene, in Butter gedämpfte Zwiebeln, Pfeffer und Salz. Darunter wird folgende Masse gemischt: einige ganze Eier werden mit etwas Stärkemehl und Rahm glatt zerquirlt. Die Masse wird sodann in kleine, mit Butterteig ausgelegte Förmchen eingefüllt und etwa fünfzehn Minuten im Ofen gebacken.

*

Feinschmeckergericht. Man schneidet aus einer abgelegenen Kalbskeule kleine Schnitzel, klopft sie, zieht sie durch zerlassene Butter und salzt sie dann. Nach einer Viertelstunde erst wendet man sie in zerquirltem Ei und geriebener Semmel. Bevor man die Schnitzel brät, bereitet man die übrigen Zutaten vor. Man schneidet von dem unter der Bezeichnung „Bacon Speck" käuflichen Frühstücksspeck den Schnitzeln an Form und Größe gleiche Scheiben, kocht kleine runde Kartoffeln in

der Schale und teilt entwässerte Sardellen in Hälften, die man locker aufrollt. Dann erhitzt man eine halbe Kilobüchse junger Kaiserschoten und ebenso viel zarter Pariser Karotten im Wasserbad, läßt die Gemüse abtropfen und schwenkt jedes für sich nur mit Butter, wenig kräftiger Fleischbrühe, einer Prise Pfeffer, Zucker und etwas Salz und gehackter Petersilie heiß. Die Schnitzel, der Speck und die Kartoffeln, die man geschält hat, werden jedes für sich rasch gebraten und in derselben Zeit auch so viel Spiegeleier bereitet, wie man Schnitzel hat. Man häuft die Erbsen in der Mitte einer großen Schüssel an, umlegt sie im dichten Kranz mit den Karotten und legt nun die Schnitzel um das Gemüse. Auf jedes Schnitzel legt man erst eine Speckscheibe und dann ein Spiegelei und auf dieses eine aufgerollte Sardellenhälfte, die mit Kaviar gefüllt wird. Als Abschluß werden die runden gebratenen Kartoffeln als Kranz herumgelegt. Alle Zutaten müssen gleichzeitig fertig sein, das Anrichten muß sehr rasch geschehen, dann ist dies Gericht in der Tat ein Feinschmeckergericht.

*

Würstchen von Hammelfleisch. 1/2 Kilo Hammelfleisch befreit man sorgfältig von allem Fett und allen Knochen, dann wird es nebst einer großen Zwiebel, Petersilie, Citronenschale und 50—100 Gramm geräuchertem Speck fein gehackt, und zwar so lange, bis es eine zarte, weiche Masse ist. Hierauf wird Salz und Pfeffer darunter geknetet und fingerlange und ebenso dicke Würstchen davon gedreht, die in feinen Semmelbröseln gewälzt und in heißer Butter hübsch braun gebraten werden. Dazu kann man Maccaroni, gedünsteten Reis, Wasserspätzchen geben.

*

Gebackene Suppenküchelchen. 250 Gramm Mehl wird in einer Schüssel erwärmt, dann gibt man in die Mitte desselben 20 Gramm in lauwarmer Milch aufgelöste Preßhefe und läßt diese an einem warmen Orte aufgehen. Hierauf rührt man das Mehl mit etwas warmer Milch, Salz und einem Ei zu einem feinen Teig zusammen, den man so lange schlägt, bis er sich vom Kochlöffel löst. Von diesem Teig werden mittelst eines Eßlöffels kleine Kügelchen geformt, diese in Mehl gedreht, auf ein Holzbrett nebeneinander gelegt und in die Nähe eines warmen Ofens zum Aufgehen gestellt. Sind die Kügelchen nochmal so groß geworden, so werden sie in heißem Schmalz schwimmend hellbraun gebacken und bis zum Gebrauch warm gestellt. Unmittelbar vor dem Servieren legt man sie in die Suppenterrine, gießt gute, heiße Fleischsuppe darüber und überstreut sie mit Schnittlauch.

*

Sternchen. 375 Gramm Mehl, 250 Gramm Butter, 125 Gramm Zucker, 1 Ei werden gut durcheinander gearbeitet, bis der Teig ganz glatt ist und sich schön ausrollen läßt. Dann sticht man mit einem Blechförmchen, in der Form eines Sternes, den ziemlich dünnen Teig aus, legt die Stückchen auf ein mit Mehl bestreutes Backblech, streut auf jedes „Sternchen" etwas Zucker und Zimmt und backt sie in einem nicht zu heißen Bratofen hellbraun.

*

Krausgebackenes. 500 Gramm gesiebtes, getrocknetes Mehl werden auf den Tisch oder das Nudelbrett gegeben und mit 90 Gramm zerlassener Butter, 125 Gramm Zucker, vier ganzen Eiern und zwei Eigelb, sowie etwas Rahm wird ein fester Teig angewirkt. Dieser wird dann federkieldick ausgerollt, mit dem Backrädchen in längliche Stücke geschnitten, in Schmalz schön gelb gebacken, mit Zucker bestreut und mit Vanillesauce serviert.

*

Französische Küchlein. Löffelbiskuits, die man stets vorrätig haben kann, schneidet man mit scharfem Messer mitten durch, streicht auf die Schnittflächen beliebiges Fruchtgelee und drückt die Küchlein zusammen. Indes schlägt man rasch auf bekannte Weise einen Weinschaum, richtet die Küchlein gitterförmig an und bedeckt sie mit dem Weinschaum. Als Rand legt man im Kranz eingemachte, abgetropfte Kirschen herum.

*

Französische Rumomelette. Acht ganze Eier werden gut zerquirlt, einige Löffel Vanillezucker zugerührt, sowie einige Stückchen zerpflückte Butter in eine mit heißer Butter versehene, eiserne Pfanne gegeben. Wenn sie auf einer Seite angebacken sind, werden sie auf beiden Seiten nach der Mitte zu eingeschlagen, auf die Platte gestürzt und dicht mit feinem Zucker bestreut, der mit einer glühend gemachten Eisenstange gebrannt wird. Einige Löffel Rum werden darüber gegossen, angezündet und die Omelette sofort zu Tisch gegeben.

*

Französischer Milchreis. 150 Gramm Reis, blanchiert und mit Milch und Butter langsam weich und körnig gekocht, werden mit 60 Gramm Butter, Zucker, Sultanrosinen, zerstoßenen Maccaronen, eingemachten Kirschen und mit vier Eigelb gemischt. Auf eine tiefe Gratinierschüssel hoch aufgerichtet, mit gehackten Mandeln und Zucker bestreut und mit braun gekochtem Zucker (Karamel) beträufelt, wird die Masse etwa fünf Minuten in den Ofen zum Abflammen gegeben und sofort serviert.

Entfernung von Rost-, Ruß- und Loheflecken aus Weißzeug. Das Weißzeug bekommt in der Wäsche zuweilen gelbliche, bis braune Flecken, die den gewöhnlichen Reinigungsmitteln, wie Chlor, schweflige Säure, Kleesalz, vollkommen Widerstand entgegensetzen; man bezeichnet sie als Loheflecken und schreibt sie der Anwendung neuer Geräte von Eichenholz zu, wohl auch der Lauge von der Asche, die zum Teil von der Eichenlohe herrührt; in weißen Strümpfen entstehen sie durch das nasse Leder des Schuhwerks. Solche Flecken lassen sich durch gepulverten Weinstein, der auf die feucht erhaltenen Stellen gestreut wird, in 24 Stunden vollständig ausziehen.

*

Reinigung weißer Glacehandschuhe ohne Benzin. Zur Reinigung weißer Glacehandschuhe ohne Anwendung von Benzin wird eine Auflösung von Seife in heißer Milch empfohlen. Es ist zweckmäßig, auf den halben Liter dieser Auflösung einen zu Schaum geschlagenen Eidotter einzurühren und einige Tropfen Salmiakgeist zuzumischen. Die Handschuhe werden über die Hand gezogen und mittelst eines Wollläppchens, das in die Mischung getaucht wird, abgerieben. Hängt man die Handschuhe im Schatten zum Trocknen auf, so bleibt das Leder stets weich.

*

Reinigen weißer Lederballschuhe. Weiße Lederballschuhe reinigt man am besten mit Cremser Weiß. Für 10 Rappen hiervon genügt für zwei Paar Schuhe. Man löst es in Salmiakgeist und Wasser, trägt die Masse dick auf, läßt sie trocknen und bürstet sie dann mit einer sehr reinen (womöglich vorher gewaschenen, dann getrockneten) Bürste sorgsam ab.

*

Hart gewordenes Schuhzeug wieder weich zu machen. Durch Nässe hart gewordenes Schuhzeug weicht man so lange in lauwarmem Wasser ein, bis es genügend weich geworden ist. Dann trocknet man es ab und reibt es sehr stark mit Ricinusöl ein. Dann stopft man das Schuhzeug gut mit Heu aus und läßt es an einem nicht zu warmen Orte trocknen.

*

Ein durststillendes Mittel für die Reise. Getrocknete Zwetschgen sind ein vorzügliches durststillendes Mittel, das zugleich vorübergehend auch einen knurrenden Magen befriedigen kann. Bei recht langsamem Zerkauen erfrischen sie durch ihren säuerlichen Geschmack Gaumen und Mundhöhle und leisten wirklich den Reisenden große Dienste.

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