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

**Band:** 29 (1907)

**Heft:** 44

**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

# Roch-& Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Beitung.

Erscheint am ersten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen

Mr. 11.

Mov. 1907

## Der Missbrauch von Kaffee.

eber den Mißbrauch vom Kaffee findet sich in den "Blättern für Volksgesundheitspflege" ein vorzüglicher und für die Praxis lehrreicher Auffat des bekannten Sygienikers Prof. Dr. Hueppe-Prag. Hueppe geht von der Tatsache aus, daß alle Reizmittel, welche uns die überfeinerte Rultur gebracht hat, ausnahmslos ein Agens enthalten, welches sich bei Mißbrauch als Gift geltend macht. Zu den wichtig= sten und verbreitetsten dieser Reizmittel gehört der Kaffee. Das eigent= liche Agens im Kaffee, d. h. der Stoff, durch den die charakteristische Wirkung des Kaffees bedingt wird, ist, wie alle wissenschaftlichen Versuche übereinstimmend ergeben haben — das Koffein. Nach einer Untersuchung über den chemischen Charakter des Koffeins, die vorwiegend fachmännisches Interesse hat, kommt Hueppe auf die spezifischen Erscheinungen zu sprechen, welche durch Roffein-Genug im menschlichen Organismus hervorgerufen werden. Er schildert sie folgendermaßen: Die Verdauungsorgane reagieren mit nerbosen Verdauungsstörungen. Erbrechen und Durchfall; später tritt oft hartnäckige Berftopfung ein; manchmal werden auch Sämorrhoidal-Erscheinungen beobachtet. Auch auf die Nieren und Schleimhäute der Harnblase und Harnröhren übt Roffein eine Reizwirkung aus. Direkter Ginfluß auf die Giweiß= Ber= setzung erfolgt nicht, wohl aber indirekt dadurch, daß es die Muskel= Tätigkeit anregt und damit den Berfall von Muskel-Ciweiß vermehrt. Der dronische Roffeinismus beim Menschen äußert sich in Bergfrämpfen, Mustelzittern, Salluzinationen und Angstzuständen, es treten Ropf= schmerzen, Schwindelanfälle, Schlaflosigkeit ein, die oft verkannt und als Erscheinungen anders gearteter schwerer Systerie gedeutet werden.

Ein vom sozial-hygienischen Standpunkte besonders wichtiges Mosment ist nach Hueppe ferner die ungünstige Wirkung des Koffeins auf das Herz, für welche die moderne Wissenschaft immer mehr unums

stößliche Tatsachen und Beweise liefert. Der Zunahme des Kaffee= Genusses in den Kulturländern ist direkt die erschreckende Ueberhand=

nahme der Bergfrankheiten zuzuschreiben.

Aus den weiteren hochinteressanten Aussührungen Hueppes seischließlich noch ein Punkt herausgegriffen, der in sozialer, hygienischer wie pädagogischer Hinsicht von gleich großer Bedentung ist — nämlich die Schädlichkeit des Bohnenkassees für Kinder, auf welche Hueppe dankenswerterweise mit allem Nachdruck hinweist. Wo aber bei Kindern, so fährt er dann fort, und Erwachsenen eine Gewöhnung an den KasseesGenuß bereits eingetreten ist, mit der man zu rechnen hat, müssen Ersaß Wetränke Plaß greisen, die das Wesentliche des Genußmittels retten. — Damit kommt der berühmte Gelehrte auf die große und brennende Frage des Kassee Ersaßes zu sprechen. Nach seiner Meinung kommen da vor allem Milch und Malzkassee in Betracht, die sich in jeder Hinsicht für Kinder wie für Erwachsene der verschiedensten Berussklassen als zuträglichste und einwandsreieste tägliche Getränke dis jest erwiesen haben.

## Senf : Gurken.

Fünf Rilo große, völlig ausgewachsene Burten werden geschält, der Länge nach durchgeschnitten, mit einem silbernen Löffel Mark und Rerne ausgekratt und in beliebig große Stücke geschnitten; schichtweise in einem Topf mit Salz überftreut, läßt man fie 24 Stunden liegen, während welcher Zeit man fie öfter umdreht. Sie werden hierauf auf ein Sieb geschüttet und mit einem Tuche forgfältig abgetrochnet. - Man schichtet die Gurken in Steintopfe mit dazwischen gestreutem Gewurz. Als Gewürz verwendet man auf ca. 5 Kilo Gurken 300 Gramm Berlzwiebeln, 100 Gramm fein würflig geschnittenen Meerrettich, 15 Gr. Pfefferkörner, etwas Reltenpfeffer, Lorbeerblätter, Dill und Estragon= blätter und 120 Gramm gelben Senffamen. — 1-2 Liter Waffer und 2 Liter- guten Ginmach=Effig kocht man einmal auf, nimmt vom Feuer, gibt je nach Geschmack einige Stücken Bucker und ein Backchen Dr. Detker's Salicyl à 10 Cts. hinzu, läßt die Fluffigkeit erkalten und gießt Die Burten muffen mit dem Effig bedectt fein. fie über die Gurken. Auf die Gurken legt man ein Sächten mit gelbem Senffamen. weiteres nochmaliges Auftochen des Essigs ift unnötig, weil das hingugefügte Salicyl ein Berderben des Effigs verhindert. Unter keinen Um= ständen koche man den Essig mit dem Salichl, sondern gebe es stets nach dem Rochen hinzu, sonst verliert es seine Kraft. — But zugebun= den halten sich die Gurken unbegrenzt, sind sehr aromatisch und aus= gezeichnet im Beschmack.

## Rezepte.

### Grprobt und gut befunden.

Eine gute Kartoffelsuppe. Man nimmt ein gutes Stück Fett, läßt eine sein geschnittene Zwiebel ein wenig darin dämpsen, sie kann aber auch wegbleiben. Nun röste man darin einen Eßlöffel Mehl hellsgelb, füllt so viel kaltes Wasser zu, als Suppe nötig ist, gibt Pfesser, Salz, etwas Fleischertrakt und seinwürflig geschnittene Kartoffeln (für 5 Personen einen Suppenteller voll) hinzu, kocht sie wohl eine Stunde oder auch bis die Kartoffeln gar sind und richtet sie an. Der Fleischsertrakt muß nicht durchaus daran, doch macht er die Suppe unversgleichlich besser.

Italienische Reissuppe. Eine große Zwiebel, klein geschnitten, schwitzt man mit Butter oder Del, fügt 1/8 Kilo Keis, der gut abges waschen und gebrüht ist, hinzu und rührt ihn auf dem Feuer unter Hinzusügung von Salz, Pfeffer und etwas Gewürz, alsdann gießt man 2 bis 3 Liter gute Fleischbrühe darüber und läßt den Keis gar, doch nicht zu weich kochen. Indessen schält man 3 Karotten, bratet sie in Scheiben geschnitten in Butter, mischt sie unter die Keisbrühe und gibt diese Suppe mit Parmesankäse zu Tisch.

Suppe von gelben Küben mit Reis. 6 große, gelbe Küben werden auf dem Reibeisen gerieben, mit 3 bis 4 dünnen Schnitten rohem Schinken, einem Stück Butter und etwas Fleischbrühe gedünstet, gut verrührt und so viel Bouillon nachgegossen, als man nötig hat. Nach diesem durchpassiert, 70 Gramm weich gedünsteten Reis, etwas Liebigs Fleischertrakt in die Suppe gegeben, und so zu Tische gebracht. Sie kann auch mit Eidottern legiert werden.

Gebackene Hühner. Die jungen Hühner werden gebrüht, ausgenommen, rein gewaschen und in einen Fleischtopf getan, woselbst man sie einen Wall auskochen läßt. Alsdann in vier oder sechs Teile zerschnitten, mit Salz und leicht mit Pfeffer bestreut und nachdem sie einige Zeit geruht haben, in Wehl umgekehrt, in zerschlagene Eier gestaucht, mit Reibmehl besäet, aus heißem Schmalz zu schöner, goldzelber Farbe herausgebacken und zum Entsetten auf Brotschnitten geslegt. Sie werden erhaben angerichtet und mit Petersilie garniert zu Tisch gegeben.

Ente gebraten. Dieselbe muß zwei Tage vor der Zubereitung geschlachtet worden sein, dann schneidet man den Hals, die Flügel und

die Beine ab, wäscht sie gut, reibt sie inwendig mit Salz ein, dressiert sie, füllt sie entweder gar nicht oder mit einer Fülle von 150 Gramm geriebener Semmel, dem gehackten Magen, Herzen, Lunge und Leber, 60 Gramm Butter, 2 Eier und Salz, oder man füllt sie mit Kastanien solgendermaßen, welches auch sehr gut schmeckt: Man macht in große italienische Kastanien mit dem Messer einen Einschnitt, gibt sie in kochendes Wasser und kocht sie so lange, dis sich die innere und äußere Schale leicht ablösen läßt, dann dämpft man die Kastanien in einem Stück frischer Butter, etwas Zucker und Salz, sowie einem Löffel kräftiger Fleischbrühe weich und braun, fügt die seingehackte Entenleber hinzu, füllt alles in die Ente, näht dieselbe zu und brät sie in Butter unter langsamem Angießen von einigen Löffeln Wasser oder Fleischbrühe schön braun.

Hafenbraten. Man wasche den Hasen mit kaltem Wasser sauber, dann trockne man ihn mit einem Tuche ab, lege ihn auf ein Brett und häute Ziemer und Schlegel. Alsdann spickt man den Braten mit Speck, reibt ihn mit Salz und gemahlenem Pfeffer gut ein und legt ihn in guten Weinessig, so daß der Essig darüber geht. Weinessig füge man geschnittene Zwiebel, einige Lorbeerblätter und etwas Citrone hinzu, laffe ihn einige Tage in der Beize liegen, dann bratet man ihn. Hiezu nehme man eine Brattfanne von Blech oder beffer einen gußeisernen Tiegel, in welchem man Schweineschmalz und Butter zu gleichen Teilen heiß werden läßt, worauf man den Braten hineinlegt und ihn schön dunkelgelb werden läßt. Auf die Oberfläche streut man zwei Eflöffel Mehl und wendet ihn um, wenn die eine Seite gelb geworden, das Mehl muß ebenfalls ein dunkelgelbe Farbe erhalten, nachher wird es mit Wasser und der Beizebrühe abgelöscht. Die Sauce kann vor dem Anrichten mit saurem Rahm abgezogen oder ohne denselben auf den Tisch gegeben werden. Als Beilage sind ge= röstete Kartoffeln, auch Salat, Kartoffelklöße zu empfehlen.

Junge Tauben zu backen. Einige Tauben werden gereintgt, in Hälften zerlegt, mit Salz bestreut und mit einer Zwiebel und etwas Wurzelwerk und wenig Fleischbrühe beinahe weich gedünstet in einer gut zugedeckten Kasserolle. Nachher nimmt man die Tauben heraus, läßt sie gut abtropfen, kehrt sie in zerklopstem Ei und Zwieback oder gestoßenen Brosamen um und backt sie auf beiden Seiten schön braun. Beim Anrichten garniert man sie mit Petersilie.

Hase. Der Hase wird dressiert, abgehäutet, sein gespickt, mit Salz und Pfesser bestreut, mit einigen Speckscheiben belegt, mit 1/4 Liter

Essig und ebensoviel Wasser begossen, Zwiebel, gelbe Küben und Grünzeug dazu, in einem Rohr schön braun und langsam gebraten und mit Salat zu Tisch gegeben.

Hirnschnitten. Ein oder zwei gutgereinigte Kalbshirne werden verwiegt und mit einer seinverwiegten Zwiebel in heiße Speckwürfelschen gegeben; ein eingeweichtes, ausgedrücktes, verwiegtes Brötchen, ein Löffel gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskatnuß und etwas Zitronensfaft zugefügt und alles über gelindem Feuer gekocht und zuletzt mit einem verklopften Ei und einem Güßchen Maggis Suppenwürze versmischt. Milchbrötchen werden in ein Centimeter dicke Scheibchen geschnitten, auf einer Seite mit Eiweiß bestrichen, eine fingerdicke Lage Fülle drauf gegeben, am Kand schön glatt gestrichen, wieder mit Eisweiß bepinselt, mit Paniermehl bestreut, in heißer Butter schwimmend goldgelb gebacken, abgetropft und heiß serviert.

Ralte Meerrettig = Sauce. Bereitungszeit 10 Minuten. Für 5 Personen. Zutaten: ½ Liter dicken sauren Rahm, 2 Eßlöffel geries bener Meerrettig, ein Teelöffel Senf, ein Teelöffel Zucker, Salz, Pfeffer, zwei Eßlöffel Tafelöl, fünf Gramm Liebigs Fleischertrakt und der Saft einer halben Zitrone. Obige Ingredienzien vermische man gut, schmecke, ob genügend süß oder säuerlich und richte zu Suppenfleisch oder Sulze und Kartoffeln an.

Aal in Madeirasauce. Von 60 Gramm Butter und Mehl wird eine bräunliche Mehlschwiße geröstet und mit Fleischbrühe zu einer sämigen Sauce gerührt und gekocht. In diese wird der in Stücke geschnittene Aal gegeben, gesalzen und in der Sauce langsam geschmort Ist er weich, legt man ihn behutsam auf die Servierschüssel, passiert die Sauce über ein Ragout von weich gekochten Morcheln, Champignons, Klößchen und Krebsschwänzen, gibt ein Glas Madeira zu und schüttet das Ragout über den Fisch.

Kümmelkraut. Ein Weißkohlkopf wird in vier Teile geschnitten, gewaschen, in Salzwasser weich gekocht und mit dem Wiegemesser grob zerkleinert. In 50 Gramm heißer Butter werden gehackte Zwiebeln gedämpft und ebenso das Kraut; nach einer halben Stunde staubt man etwas Mehl auf, gießt einige Löffel mit Fleischertrakt gekräftigte Fleischbrühe daran, streut Kümmel ein und dämpft das Kraut vollends gut weich.

Rartoffel-Alöße. 750 Gramm gekochte Kartoffeln werden gestieben. Stücken dürfen nicht dazwischen sein, weil diese das Zusammenshalten verhindern. Die Krummen von 250 Gramm Weißbrot werden gerieben. Die Kinden in kleine Stücke zerschnitten und in Butter kroß gebacken. Dies alles wird mit 6 Eiern, etwas Salz nach Geschmack und ein Päcken Backpulver verarbeitet. Ist der Teig zu weich, so fügt man Mehl hinzu; hieraus formt man 6 Klöße, kocht sie in Salzwasser. Erforderlich ca. 20 Minuten. Einen Kloß prüft man durch Zerschneisden, ob er gar sei. Sehr gut zu Hasen und Sauerbraten, auch reicht man gekochtes Obst dazu. Besonders im Frühjahr zu empsehlen, wenn die Kartoffeln nicht mehr aut schmecken.

×

Schwarzwälder Kartoffelragout. Große rohe Kartoffeln werben in dicke Scheiben geschnitten, gesalzen, gepfeffert, und mit in Butter gehackten Zwiebeln und mit Petersilie vermischt. Hierauf wird der Bosden einer gut ausgebutterten Kasserolle mit der Hälfte der Kartoffeln belegt; auf diese gibt man ein Kilo in Scheiben geschnittenes Schweinessleisch vom Bug, ebenfalls mit in Butter gedämpsten gehackten Zwiesbeln und Petersilie sowie mit Pfesser und Salz bestreut. Auf dieses wird die andere Hälfte der Kartoffeln gefüllt, die Kasserolle gut geschlossen und in die Bratröhre gegeben, in der man sie zwei Stunden unter öfterem Kütteln schworen läßt. Kurz vor dem Anrichten gießt man eine Masse an das Kagout, die wie folgt zubereitet wird: Vier ganze Eier zerquirlt man mit ½ Liter saurem Kahm und etwas Kümsmel. Dies wird einigemale kurz durchgeschwungen und dann sosort serviert.

Aepfelspeise. Man schäle sechs gute saure Aepfel, schnitzle sie fein, wälze sie ganz leicht in Mehl und backe sie schön gelb in gutem Fett. Nun bestreiche man eine Kasserolle ebenfalls mit Fett, gebe die ausgebackenen Aepfel hinein mit dazwischen gestreuten Weinbeeren, seinzewiegter Zitronenschale, Zucker und Zimmt, alsdann rühre man drei Sigelb in einer Schüssel mit einer Tasse süßem Kahm gut ab, gebe es über die Aepfel, schiebe das Ganze in den Ofen und backe es zu schöner Farbe. Das Ganze muß man heiß zu Tisch geben.

-X-

Reisring mit verschiedenen Früchten. 150 Gr. Reis werden einigemal gewaschen, dann kalt aufgesetzt, bis zum Kochen gesbracht und abgegossen, mit kaltem Wasser abgeschwenkt und mit einem halben Liter Milch, 60 Gramm Butter, einer Stange Vanille oder Citronenschale langsam weich und körnig gekocht. Etwas Butter wird

darunter gezogen, ebenso 100 Gramm Zucker. Das Ganze wird in eine angeseuchtete oder ausgebutterte Ringsorm eingedrückt und auf eine runde Schüssel gestürzt. Verschiedene gekochte Früchte werden heiß in den Ring eingelegt, die Fruchtsauce mit etwas Rum aufgekocht und über die Speise gegossen.

Auflauf von saurem Kahm. 125 Gramm Mehl werden mit einem halben Liter saurem Kahm und vier Eigelb glatt gerührt, Zucker und Vanille zugegeben, zulett der Schnee der vier Eiweiß daruntersgezogen, in die Auflaufform eingefüllt und langsam im Ofen gebacken.

Preißelbeeren in Gläsern und Steinguttöpfen. Man verwende nur gang reife, schöne, vollkommen entwickelte Früchte. Alle unreifen und schlechten Beeren lese man aus. Man wasche sie dann in reinem Brunnenwasser und lasse sie auf einem Seiher gut ablaufen. Roch einfacher und schneller reinigt man aber die Preißelbeeren, wenn sie durchaus schon reif sind, daß man sie in einem Haarsiebe in Wasser hält und gehörig durcheinanderrührt. Die dadurch fich ablösenden Blätter und Schmutteile steigen an die Oberfläche. Man entfernt diese und bringt die Beeren zum Abtropfen in ein Blechsieb. In einem email= lierten oder glasierten Rochgeschirr (auch im Rupfer= oder Messingkessel) löse man stückweise in Wasser getauchten Hutzucker auf und verschäume ihn. Auf ein Kilo Beeren rechnet man gewöhnlich 300 Gramm Zucker; doch kann man nach Wunsch weniger (nur 100 bis 150 Gramm) nehmen. Ift der Zucker flar geläutert, so schüttet man die abgeschwenkten Beeren hinein, hebe sie mit einer Schaumkelle vom Boden möglichst nach oben, rühre sie mehrmals um, wobei man den Schaum entfernt, lasse sie auf nicht zu star Weuer weich werden, aber nicht zerkochen, und bringe fie mit der Game in eine Porzellan= oder glafierte Schuffel. Diese überdecke mon wie em Tuche und stelle sie 24 Stunden lang an einen kühler andern Tag rühre man die kalt gewordenen Beeren gehörte der der, fülle sie in trockene reine Gläser oder Steinguttigte mon darauf achtet, daß keine Sohlräume bleiben, streiche sie oberauf glatt, lege als Verschluß mit Rum, Arrak oder Fruchtbeat man getränktes Papier auf und binde die Gefäße mit Ba= Der, am Modnäßigsten mit angefeuchtetem Pergamentpapier, gut zu. Um ben id viele unangenehmen scharfen Geschmack der Preißelbeeren au milbon, empfiehlt es sich, auf funf Bewichtsteile Beeren zwei Be= wichtstelle geschälte Birnen und a idere ganz mit möglichst erhaltenem Le zusammen zu kochen und dann so in die Gefäße einzufüllen, daß de von den Preifelbeeren bedeckt find. Die Birnen werden schön rot und schmecken recht vikant, während die Preißelbeeren ihren herben Ge=

schmack durch die süßen Birnen verlieren. Man kann beide Fruchtarten zusammen oder jede für sich auf den Tisch bringen.

Eingesalzene Petersilie. Um Petersilie auch zur Winterszeit zu haben, kann man sich im Sommer frisches Kraut von ihr trocknen, oder Pflanzen in Töpfe pflanzen und an frostfreien Orten zum Weiterswachsen aufstellen. Weniger ist dagegen bekannt, daß Petersilie auch in eingesalzenem Zustande zum Weiterverbrauche tauglich ist. Das frische Kraut wird hierzu im Herbst mit samt den Stilen in ein Gefäß gelegt, mit gekochtem und abgekühltem Salzwasser übergossen und dann noch reichlich Salzwasser hinzugetan. Das Kraut ist dann noch mit einem reingewaschenen Steine zu beschweren und darf nicht auf der Flüssigkeit schwimmen.

Rhabarber auf einfache Art zu konservieren. Die geswaschenen Stengel werden nicht abgezogen, nur leicht geschabt, damit den Stengeln die hübsche rote Farbe erhalten bleibt. In kleine Würfel geschnitten wird der Rhabarber in gut gereinigte Verschlußgläser eingesfüllt, mit klarem Wasser übergossen und das Glas verschlossen. So eingemacht hält sich Rhabarber wie auf andere Weise. Beim Gebrauch wird beliebig Zucker beigefügt.

Um Flaschen zu reinigen, in denen Flüssigkeiten, Rückstände zurückgelassen haben, bediene man sich der Schalen von zwei bis drei Eiern. Diese werden klein gedrückt, in die Flasche geschüttet und mit reinem Wasser tüchtig darin herumgeschwenkt. Ein ebenso praktisches Mittel sind kleine Kartosselstücken, mit denen man die Flasche zur Hälfte füllt. Mehrmaliges Abgießen des trüben und Nachsüllen frischen Wassers macht die Reinigung vollständig. Für ölige Flaschen sind Brennesseln oder frisches Gras ein vorzügliches Mittel zum Keinigen. Man steckt das Kraut in die Flaschen, füllt etwas Wasser darauf, und schüttelt sie gut, worauf alle Unreinigkeit verschwinden wird.

Um Linoleum lang glänzend zu erhalten, behandelt man es auf folgende Weise: Bevor man zum Wichsen desselben schwitet, wäscht man es mit gleichen Teilen Wilch und Wasser sauber ab, svoann reibe man es mit Terpentinspiritus, in dem Bienenwachs gelöst wurde, ein, und glätte es mit reiner, weicher Bürste oder Flanellappen. Drei bis vier Wochen reibe man das Linoleum täglich trocken ab. Erst nach Verlauf dieser Zeit wiederhole man dies Verfahren und man hat stets reine und glänzende Teppiche und Läuser.