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

Objekttyp: **Appendix**

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

Band (Jahr): **30 (1908)**

Heft 23

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. 6. | Juni 1908

Geographie der Küche.

Die meisten unserer Gartenpflanzen stammen aus fremden Ländern. Wo letzteres nicht der Fall ist, haben sicher Veredelungen stattgefunden; denn in den ältesten Zeiten waren Feld und Wald das Gemüsebeet. Von der beträchtlichen Zahl der wilden Pflanzen sind nur wenige unter die Auswahl der Gärten aufgenommen und unter sorgsamer Pflege von Menschenhand veredelt worden.

Die unansehnliche, wilde Kohlstaude hat eine große Reihe edler Spielarten getrieben, von denen sich jede durch besondere löbliche Eigenschaften hervortut. Man wundert sich mit Recht über die mannigfaltigen Farben, mit denen in den Gärten die Aster und Georgine prangt; aber fast noch mehr Verwunderung sollte die Umwandlung der Kohlpflanze erregen. Ihre Blätter zeigen fast alle Farbenstufen vom Weiß an durch das lichteste Grün zum Purpur und Veilchenblau. Man bedenke nur, daß der Kopfkohl (der Kabis), der Krauskohl, der Kohlrabi, der Spargelkohl und der Blumenkohl einer und derselben Mutterpflanze entstammen.

Wie viele tausend Generationen und Abkömmlinge des wilden Kohls mußten blühen und fruchten, ehe durch zufällige und absichtliche Einwirkung alle jene Spielarten entstehen konnten! Wie viele Gärtner verschiedener Länder mußten zusammenarbeiten, um das Ziel zu erreichen! Der Blumenkohl scheint durch seine Empfindlichkeit gegen die Kälte anzudeuten, daß er eine in südlichen Ländern entstandene Abart ist; wahrscheinlich haben sich die Gärtner der sämtlichen gebildeten Völker in die Ehre zu teilen, das schlichte Kind des Seestrandes ausgebildet zu haben. Von anderen einheimischen Kohlpflanzen hat sich fast nur der Gemüseampfer (Rumex Patientia) in den Gärten erhalten, der Erdbeerspinat (Blitum) ist fast verschollen.

Woher stammt nun der weitaus größte Teil jener Gartenpflanzen, deren ursprüngliche Heimat nicht in Deutschland ist? Einige von ihnen haben die Germanen aus ihrer asiatischen Urheimat mitgebracht. Die

meisten unserer Gemüsepflanzen aber kamen von den Römern zu uns. Wir wissen aus den Werken der römischen Schriftsteller, daß verschiedene Pflanzen die Lieblingsspeise der Römer bildeten und sorgsam in den römischen Gärten gehegt und gepflegt wurden. Auch erinnern schon die Ausdrücke wie Lattich (lactuca d. i. Salat), Gurke (cucumis), Zwiebel (Cepa), Porree (porium), Petersilie (petroselinum), an ihre lateinische Abkunft. Römische Soldaten und Ansiedler haben sie wahrscheinlich in das Innere Deutschlands gebracht, Missionäre, Mönche, Entdeckungsreisende und Kaufleute führten sie über die Alpen, damit sie auf deutschem Boden Heimatsrechte erwerben möchten.

Verschiedene Herrscher, wie Karl der Große, liebten und förderten den Gartenbau und suchten das deutsche Volk mehr und mehr an die Pflanzenkost zu gewöhnen. Das gelang ihnen denn auch in dem Maße, daß (nach Raumer) schon zur Zeit der Hohenstaufen fast alle jetzt gepflegten Gemüsepflanzen in den „Krautgärten" zu finden waren. Wenn nun auch eine ansehnliche Anzahl unserer Gemüsepflanzen ihre ursprüngliche Heimat in den um das Mittelmeer gelegenen Ländern hat, so sind die Römer doch nicht immer deren erste Anbauer gewesen. So ist der Porree auch von den Juden, Griechen und Aegyptern angebaut worden. Bei letzterm stand er sogar in göttlichem Ansehen.

Die Stammpflanze der Runkelrübe und roten Rübe, der Mangold, der heute noch wild am Seestrande Griechenlands wächst, wurde schon von den alten Hellenen gepflegt. Letztere hielten auch den Genuß von Sellerie für glückbringend und nahmen deshalb diese als Wildling bittere und ungenießbare Meerstrandpflanze in ihre Gärten über, wo sie durch Zucht und Pflege veredelt wurde. Auch die Petersilie die in den mazedonischen Gebirgen wild wächst, war bei den Alten hoch geschätzt. Der Spargel, der besonders in den letzten Jahrzehnten wieder eine verbreitete Lieblingsspeise geworden ist, ist eine Ufer- und Strandpflanze des südlichen Europa.

Noch weiter nach Osten müssen wir unsere Wanderung antreten, um die Heimat vieler Küchengewächse zu finden. Wer uns den Spinat gebracht hat, wissen wir nicht, wohl aber ist bekannt, daß er, obwohl er auf den Speisekarten der Griechen und Römer nicht stand, doch schon seit undenklichen Zeiten in den Gärten gebaut ward und besonders in Persien heimisch war. Dagegen zogen Griechen und Römer schon in Mistbeeten herrliche Gurken, und die Verwandten dieser Gewächse, Kürbis und Melone, wurden schon von den alten Israeliten angebaut, die die Wassermelone in Aegypten kennen gelernt hatten.

Von den Wurzelspeisen stammt aus den Gärten Asiens das ursprünglich im Reiche der Mitte heimische Radieschen. Auch die Endivie ist in China urväterliches Salatkraut. Der Gartensalat, der

bei uns zur sommerlichen Alltagsspeise geworden ist und die Melonen der Südländer ersetzt, ist eine Abart des in den Kaukasusländern heimischen, jetzt verwilderten Lattich. Schon die Perser zu Kambyses Zeiten genossen den Salat. Bei den alten Griechen und Römern stand er in hohem Ansehen, und Virgil singt von ihm, daß er „die edleren Schmäuse beschließe".

Die Hülsenfrüchte, die wir genießen, sind sämtlich Kinder des Ostens. Die Buffbohne (Vicia faba), ursprünglich wohl am Kaspischen Meere zu Hause, wurde schon von den alten Israeliten gebaut und von Griechen und Römern sehr wert geschätzt; bei den ersteren wurde sogar ein besonderer Bohnengott, nahmens Kyanetes, in einem Tempel verehrt und in Athen mit „Bohnenfesten" verherrlicht. Bei den Aegyptern dagegen galt diese Bohne für unrein, und wohl infolge dieses Aberglaubens wurde sie bei den Pythagoäern verboten. Die Schminkbohne, hier und da arabische Bohne (Phaseolus) genannt, stammt nach einigen Angaben aus dem westlichen Asien, nach andern aus Indien; ihre Empfindlichkeit gegen die Kälte macht diese letztere Annahme zur wahrscheinlichsten.

Die Linse wächst am Kaukasus und findet sich als Kulturpflanze bei den alten Aegyptern, Israeliten und Griechen, bei uns wird sie fast nur im freien Feld angebaut. Auch die Erbse scheint in der Umgebung des Schwarzen Meeres ursprünglich zu Hause zu sein, auf der Halbinsel Krim soll sie noch wild vorkommen; ihre Kältescheu dürfte eher für eine wärmere Heimat, vielleicht Indien sprechen. Sie wurde von Griechen und Römern gepflegt, und muß, da sie in der uralten Sanskritsprache einen Namen hat, in Indien seit unvordenklicher Zeit die Pflege des Menschen genossen haben.

Die Inseln des Stillen Ozean liefern uns an Gewürzmitteln nicht nur die gewaltigen Mengen von Pfeffer, Zimmt, Ingwer, Nelken, Vanille, Muskat usw., sondern haben uns auch mit jetzt bei uns heimischen Gewürzpflanzen versorgt. Zur Verfeinerung des Gebäcks liefert Asien den Nebenbuhler des bei uns wild wachsenden Kümmels, den Anis; zur Würzung des Essigs und Senfs den aus der Tatarei und Sibirien stammenden Estragon, eines nahen Verwandten unserer Gänsebratenwürze, des Beifußes; als stechende Reizmittel, die vielen Zungen gerade deshalb zusagen, liefert Asien die mancherlei Lauch- und Zwiebelarten.

Die Griechen waren schon im Altertum so leidenschaftliche Knoblauchesser, wie sie es jetzt im Wetteifer mit den Spaniern sind. In Aegypten war der Genuß des Lauchs und der Zwiebeln den Isispriestern verboten; die Aegypter müssen aber gewaltige Liebhaber dieser Speisen gewesen sein, wenn auch an Herodots Angabe, daß bei dem

Bau einer einzigen Pyramide an Knoblauch, Zwiebeln und Meerrettich für mehr als zwei Millionen Taler verzehrt worden sei, einige Nullen überflüssig sein mögen. Der Knoblauch scheint sein Heimatland in den ungarischen Steppen zu haben. Die Zwiebel findet sich nicht mehr in wildem Zustande, stammt aber jedenfalls aus Asien.

Amerika kann sich nicht rühmen, sich gleiche Verdienste um die Bereicherung unseres Gemüsegartens erworben zu haben, wie Asien. Es ist nur mit einer Pflanze vertreten. Aber diese bildet auch zugleich für die größte Masse unseres Volkes das wichtigste Nahrungsmittel. Es ist die Kartoffel, die ursprünglich auf felsigem Boden längs der Küste von Peru und Chile wuchs und heute wohl in alle Kulturländer der Welt ihren Siegeseinzug gehalten hat.

So haben verschiedene Zeiten und verschiedene Völker zusammengewirkt, um für unsern Küchengarten Pflanzen zu liefern, die als Nahrungsmittel heute von uns kaum mehr entbehrt werden könnten. Auf der andern Seite darf die Frage, ob unsere Gemüsegärten in Zukunft noch eine weitere Bereicherung durch exotische Vertreter des Pflanzenreichs erwarten dürfen, verneint werden. Die rein tropischen Gemüsepflanzen sind nicht durchweg von so vorzüglicher Qualität, daß sie auch für uns die Mühe des Anbaues verlohnten. Bei anderen würde eine erfolgreiche Zucht überhaupt unmöglich sein. Unsere seit Jahrhunderten gebauten Gemüsepflanzen liefern für jeden Geschmack so treffliche Vertreter, daß wir keinen Grund haben, uns nach andern umzusehen. Der Transport der Nahrungs- und Genußmittel ist überdies so geregelt, daß wir, ganz abgesehen von der hohen Bedeutung der Konservierung von Gemüsen für die Volksernährung, kaum in Verlegenheit kommen, selbst wenn es sich um die Besorgung von Gemüsen in großen Mengen handelt.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Lebersuppe. Eine Kalbsleber wird eine Stunde in Milch gelegt, abgezogen und in Scheiben geschnitten, die mit Pfeffer und Salz bestreut und in Butter leicht gebraten werden. Nun werden die Stücke fein gewiegt, mit etwas zerlassener Butter und einigen zerschnittenen Schalotten verrührt, alles zusammen noch einige Minuten gedämpft und sodann in kochende Fleischbrühe geschüttet, die man nun noch eine halbe Stunde kochen läßt und dann durch ein Sieb gießt. Die klare Bouillon wird mit Eigelb verquirlt und mit gerösteten Semmelschnitten zu Tisch gegeben.

Englische Suppe. Rohe Kartoffeln werden geschält, mit Wasser und einigen Zwiebeln auf's Feuer gesetzt und weich gekocht. Dann wird dies durchgetrieben, wieder auf das Feuer genommen, ein Stückchen Butter dazu getan, Tapioka darin aufgekocht und kurz vor dem Anrichten noch eine Tasse Milch darein gerührt.

*

Fleischsalat. Resten von gekochtem und gebratenem Fleisch, auch Schinken oder gekochtem magern Speck werden sehr fein geschnitten. In der Salatschüssel löst man ½—1 Kochlöffel voll Esdragonsenf mit ein wenig gutem Weinessig auf, fügt Salz, Pfeffer, feinst geschnittene Zwiebeln, etwas verwiegte Petersilie, nach Belieben 1—2 gehackte, hartgekochte Eier, dann das nötige Quantum Oel bei, mischt alles gut mit dem Fleisch und kräftigt den Salat mit einem Güßchen „Maggis Suppenwürze" oder mit „Liebigs Fleischextrakt".

*

Kalbskoteletten à la napolitaine. Die Koteletten werden mit Salz und weißem Pfeffer gewürzt, in geschlagenes Ei getaucht und in einer Mischung von je die Hälfte geriebener Semmel und geriebenem Parmesankäse umgewendet, dann auf beiden Seiten schön gelb gebraten und zu Maccaroni, die mit etwas Tomatenpuree vermischt sind, gegeben.

*

Gefülte Kalbsbrust. Ein Stück Butter wird leicht gerührt, zwei eingeweichte und wieder ausgedrückte Wecken, gehackte Zwiebeln, Lauch und Petersilie, zwei bis drei Eier und Gewürz darunter gerührt, in die Brust gefüllt, zugenäht und wie ein gewöhnlicher Kalbsbraten gebraten.

*

Schweinebraten, sauer. Man salze einen nicht zu fetten Schlegel gut ein, lege ihn in eine tiefe Schüssel, siede Essig, Lorbeerblätter, Nelken, Pfeffer, Petersilie, Thymian, eine Zitronenscheibe und Zwiebel, gieße dies über den Schlegel, decke ihn zu, lasse ihn drei bis vier Tage liegen und wende ihn täglich einmal um. Alsdann bringe man ihn in die Bratpfanne, gieße von der Beize zu und lasse ihn schön braten.

*

Rote Bearnaisesauce. Man kocht etwas fein verwiegte Schalotten mit 3 Löffeln voll gutem Essig zur Hälfte ein und streicht sie durch ein Sieb. — 4 Eigelb werden mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß gut verklopft und mit 80—100 Gramm frischer Butter, sowie etwas wenig Mehl in einem Pfännchen im bain-marie zu einer glatten,

dicken Sauce geschwungen. Alsdann gibt man 2—3 Löffel Tomatenpuree und den Schalottenessig bei, kocht kurz mit und schmeckt beim Anrichten mit einem halben Löffelchen Liebigs Fleischextrakt ab. Diese vorzügliche Sauce soll unmittelbar vor dem Auftragen bereitet werden.

*

Cabliau gefüllt. Ein schönes Mittelstück vom Cabliau wird mit folgender Farce gefüllt und zugenäht: Eingeweichte und ausgedrückte Brötchen werden mit fein verwiegter Petersilie, Thymian oder Kerbelkraut, mit Salz, Pfeffer und 1—3 Eigelb vermischt. Der gefüllte, leicht mit Salz bestreute Fisch wird mit etwas Butter in die Bratpfanne gegeben, mit etwas Essig beträufelt, Rüben und Zwiebelscheiben zugelegt und der Fisch in 20—25 Minuten gebacken. Allfällig vorhandene Brühe wird passiert, mit einigen Tropfen „Maggis Würze" gekräftigt und über den angerichteten Fisch gegeben.

*

Brunnenkressesalat. Wasche die Kresse gut und trockne sie im Sieb. Eine Schalotte wird zerrieben, mit ½ Glas Weinessig verrührt, eine Prise Zucker und so viel dicker, saurer Rahm, bis die Sauce dickflüssig ist. Erst vor dem Servieren schütte die Kresse hinein, mische den Salat gut.

*

Mixed Pickles. Grüne Bohnen, Blumenkohl, kleine Karotten, kleine Zwiebelchen, wenn erhältlich kleine Maiskölbchen. — Blumenkohl verteilt man in kleine Röschen. Jedes Gemüse koche in mäßig gesalzenem Wasser nur halbweich. Abgetropft, untereinander in eine Schüssel legen. Schwach gesalzener, kochender Essig darüber gießen. Am zweiten Tag den Essig wieder aufkochen und erkaltet über die Gemüse gießen. Am dritten Tag legt man die Gemüse in Gläser oder Steinguttöpfe, — kocht frischen Essig mit etwas Nelken, Pfefferkörnern und Salz. Gießt erkaltet denselben durch ein Sieb über die Gemüse. Verbindet mit Papier.

*

Rhabarberschnitten. Beliebige Anzahl Einbackschnitten werden in heißer Butter auf beiden Seiten braun gebacken; hierauf mit Rhabarbermus bestrichen und so 1 Stunde beiseite gestellt. Zuletzt vor dem Servieren geschwungenen Rahm obenauf.

*

Spinat. Der Spinat wird gut gereinigt, mit ganz wenig Wasser (etwa 1 Tasse voll) aufs Feuer gebracht und weich gedämpft. Dann schüttet man ihn in ein Sieb und läßt ihn abtropfen. Das Abtropf-

wasser wird aufgehoben und nachher zum Abkochen verwendet. Fein gehackte Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie, 1—2 Löffel Mehl werden mit einem guten Stück süßer Butter gedämpft, mit Spinatwasser (und wer es liebt mit etwas Milch) abgelöscht und gut verrührt. Wenn die Sauce kocht, kommt der fein gewiegte Spinat dazu. Wenn man ein wenig Rahm beigeben kann, erhöht es den Geschmack.

*

Kartoffelpuffer. Man rechnet drei Eier und eine 5 Cts.-Semmel auf 15 große Kartoffeln. Letztere werden geschält und roh gerieben. In diese Masse macht man eine Vertiefung, schöpft die Brühe, die sich darin ansammelt, ab, salzt nach Geschmack, gibt die 3 Eigelb nebst der eingeweichten Semmel, sowie das zu Schnee geschlagene Eiweiß dazu, vermischt alles gut und backt in halb Butter, halb Schmalz, die nicht zu dicken Küchlein hübsch braun.

*

Gurkengemüse. Nimm hiezu möglichst kernfreie Gurken, schäle sie und zerschneide sie in fingerdicke, ca. 10 Zentimeter lange Stücke. Diese werden in Salzwasser weichgekocht (ca. 20 Minuten), eine weiße Buttersauce bereitet, welche ziemlich mit Pfeffer gewürzt ist; die Gurken darin aufgekocht und serviere.

*

Kartoffeln mit Käse. 4 Löffel geriebenen Käse, 1/4 Liter Rahm und 2 Eier werden zusammen verklopft, mit geriebenen Kartoffel vermengt und löffelweise in Butter gebacken.

*

Gefüllte Kartoffeln. Mittelgroße, gleichmäßige Kartoffeln werden sorgfältig ausgehöhlt und mit folgender Fülle gefüllt: Fleischresten werden fein gehackt, mit Butter, feingeschnittener Zwiebel, Salz, Pfeffer und Petersilie gedämpft. Beim Aushöhlen der Kartoffeln sorgt man für ein passendes Deckelchen, mit welchem dann die gefüllten Kartoffeln wieder geschlossen werden. Die so zugerichteten Kartoffeln werden in reichlich Butter oder Oel auf allen Seiten angebraten; wenn sie hellbraun sind, wird das Fett abgeschüttet, und Fleischbrühe oder Wasser und Fleischextrakt nebst etwas Salz beigegeben. Zugedeckt werden die Kartoffeln weich gekocht. Man wähle zu diesem Gericht, das sehr gut schmeckt, solche Kartoffeln, die nicht leicht zerfallen.

*

Gebackene Schneeballen. In 3/4 Liter Milch gebe man 125 Gramm frische Butter und etwas Salz, lasse dieses aufkochen, rühre 3/4 Kilogramm feines Mehl hinein und dämpfe die Masse auf dem Feuer

ab, bis sie sich von der Kasserolle loslöst, lasse sie einen Augenblick verkühlen und rühre 12 ganze Eier darunter. Aus dieser Masse steche man nußgroße Stückchen heraus, lege diese in heißes Backfett ein, backe sie schwimmend unter stetem, leichtem Bewegen heraus, lasse sie abtropfen. Sie werden in Zucker und Zimmt gewendet und bergartig angerichtet. Nach Belieben kann man eine Creme, Weinsauce oder Sabayone dazu servieren.

*

Anisbrötchen. Nimm ein halbes Kilo geriebenen Zucker, 5 Eier und ein Löffel Anis, rühre das ziemlich lange, dann gib Mehl (etwa 1 Kilo) dazu, bis es sich auswallen läßt, stich Formen aus, lege sie einige Stunden auf Papier oder ein Blech und backe sie im Ofen oder lasse sie dir vom Bäcker backen. Sie halten sich in einer gedeckten Blechschüssel aufbewahrt ein ganzes Jahr lang.

*

Frische Tintenflecke lassen sich aus Teppichen und Wollstoffen leicht mit Hilfe von Milch entfernen, ohne daß eine Spur davon zurückbleibt, wenn die Tinte noch feucht ist. Man tröfelt zu diesem Zwecke, nachdem etwa noch vorhandene Tinte durch Löschpapier oder Watte abgesaugt ist, ein wenig süße Milch auf den Fleck und saugt diese mit Löschpapier oder Watte auf. Dies wird mehrere Mal mit frischer Milch und Watte wiederholt, bis der Fleck verschwunden ist. Es scheint, daß die emulgierten Fettpartikel der Milch die farbegebenden Metallsalze der Tinte einhüllen und mit fortnehmen.

*

Brandwunden schmerzlos und rasch zu heilen. Wenn man sich bei der Wäsche durch Dampf oder kochendes Seifenwasser verbrüht hat, wickelt man den verletzten Körperteil schnell in ein mit Terpentin getränktes Tuch vollständig ein und behält ihn ungefähr eine Stunde verpackt. Man spürt alsdann keine Schmerzen mehr, entfernt das Tuch, reibt den verbrühten Körperteil mit Glyzerinöl ein, und auch nicht eine Blase oder ein roter Fleck werden am anderen Tage zu sehen sein.

*

Weißblechgeschirre wieder weiß zu machen. Man mischt Holzasche mit gewöhnlichem Oele, so daß sich eine Art Brei bildet, und mit diesem bedecke man das Gefäß. Dann reibt man es mit einem wollenen Lappen ab. Sollte die schwarze Farbe nicht gleich verschwinden, so wiederhole man das Verfahren. Der Erfolg bleibt nicht aus und die Geschirre werden wie neu.

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