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

Band: 33 (1911)

Heft: 36

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

Koch- & Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Erscheint am ersten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen. **Nr. 9.** September 1911.

„Esset Obst!"

Diese Aufforderung kann nicht oft und nicht dringend genug wiederholt werden. Für Kinder ist Obst die beste Nahrung, aber auch dem Erwachsenen bietet es Anregung zur Verdauung und andere gesundheitliche Vorzüge zur Genüge. Im Hochsommer und im Herbst ist allenthalben der Tisch mit frischem Obst reichlich besetzt, und vielfach drängt sich die Frage auf, ob das Obst nur ein Genußmittel ist oder ob es imstande ist, einen wertvollen Bestandteil der Ernährung auszumachen. Der Geschmack des Obstes beruht hauptsächlich in Pflanzensäuren (Apfelsäure, Zitronensäure, Weinsteinsäure) und verschiedenen flüchtigen (ätherischen) Oelen. Der Nährwert rührt vornehmlich vom Zucker her. Die Salze dienen dem Aufbau der Mineralsalze des Körpers, wie sie besonders im Blut und für den Knochenbau notwendig sind. Im allgemeinen ist das Obst in rohem Zustande schmackhafter und erfrischender als in gekochtem. Denn durch die Hitze ist ein Teil der flüchtigen Bestandteile, die gerade den Wohlgeschmack ausmachen, verloren gegangen.

Da aber gleichzeitig die Pflanzenfaseru dnrch das Kochen zersprengt worden sind und vorher unlösliche, gallertartige Stoffe, sogenannte Pektinstoffe, löslich geworden sind, hat das Obst durch das Kochen an Verdaulichkeit zugenommen, was bei der Ernährung von Kindern und magenempfindlichen Personen von großer Bedeutung ist. Sowohl rohes als auch gekochtes Obst wirkt anregend auf die Darmtätigkeit und läßt oft ärztliche Abführmittel sehr zum Vorteil des Kranken entbehrlich erscheinen. Unverdaulich sind die Schalen und Kerne der Weintrauben und werden daher zweckmäßig nicht mitverschluckt. Um zu jeder Jahreszeit Obst zu haben, konserviert man es durch Trocknen (Aepfel, Birnen, Pflaumen) oder durch Einkochen. Beim Einkochen genügt Zucker als Konservierungsmittel, wenn das Obst bis zum Gebrauch luftdicht verschlossen bleibt, sonst lassen sich chemische Hülfsmittel,

wie Salicilsäure verwenden; doch muß ein Uebermaß vermieden werden. Auch Fruchtsäfte lassen sich durch Kochen vor alkoholischer Gärung bewahren.

Speisezettel einer vegetarischen Ferienkolonie.

1. Frühstück: täglich Hafersuppe (ausnahmsweise Cacao).
2. Frühstück: Obst und Brot.
4 Uhr: Obst und Brot oder Milch und Brot.

	Mittag	Abend
Montag	Kakao, Butter, Konfitür.	Milchgries.
Dienstag	Erbsensuppe, Eier, Salat.	Brot, Käse, Milch.
Mittwoch	Gerstensuppe, Nudeln, Kompott.	Milchreis.
Donnerstag	Kirschensuppe, Kartoffeln, Spinat.	Milch, Konfitür.
Freitag	Bohnensuppe, Schoten, Salat, Obst.	Griespudding.
Samstag	Mehlsuppe, Kohlraben, Kompott.	Milchsuppe.
Sonntag	Johannisbeersuppe, Kartoffel, Salat.	Käse, Milch, Brot.
Montag	Griessuppe, Bohnen, Rhabarber.	Milch, Konfitür, Brot.
Dienstag	Stachelbeersuppe, Nudeln, Kohlraben, Erdbeerkompott.	Milchreis.
Mittwoch	Gerstensuppe, Kartoffel, Salat.	Milch, Brot, Konfitür.
Donnerstag	Heidelbeersuppe, Makkaroni, Kompott.	Käse, Milch, Brot.
Freitag	Nudelsuppe, Salat, Schoten, Kompott.	Milch, Konfitür.
Samstag	Kartoffelsuppe, Kohl, Bohnen, Heidelbeerkompott.	Milch, Konfitür, Brot.
Sonntag	Erbsensuppe, Spinat, Heidelbeerkompott.	Milch, Käse.
Montag	Kirschensuppe, Reis, Bohnen.	Milchsuppe.
Dienstag	Bohnensuppe, Eier, Kohl, Kartoffel.	Milch, Konfitür.
Mittwoch	Kraut Nudeln, Salat, Kompott.	Griespudding.
Donnerstag	Griessuppe, Rübli, Chefen, Salat.	Milch, Konfitür.
Freitag	Milchsuppe, Kohlraben, Apfelkompott.	Milch, Konfitür.
Samstag	Gemischte Suppe, Rübli, Kartoffel.	Milch, Quark.
Sonntag	Ribelisuppe, Bohnen, Bratkartoffel, rohes Obst.	Milch, Konfitür.
Montag	Erbsensuppe, Chefen, Kartoffelstock.	Griespudding.
Dienstag	Bohnensuppe, Kabissalat, Nudeln, Apfelkompott.	Milch.
Mittwoch	Gerstensuppe, Kraut, Kompott.	Milchsuppe.

Donnerstag	Gemüsesuppe, Kartoffel, Salat.	Milch, Brot.
Freitag	Reissuppe, Kohlraben, Rübli, Chefen.	Milch, Konfitür.
Samstag	Mehlsuppe, Bohnen, Kompott.	Milchreis.
Sonntag	Griessuppe, Nudeln, Kompott, Salat.	Milch, Käse, Brot.
Montag	Kartoffelsalat, Bohnen, Salat, Komp.	Milchsuppe.
Dienstag	Gerstensuppe, Wirz, Kompott.	Milchreis.
Mittwoch	Bohnensuppe, Nudeln Salat.	Milch, Käse.
Donnerstag	Gemüsesuppe, Bohnen, Kartoffel, Salat.	Kakao.

Zu einem jeden Gerichte wird Brot gegessen und zwar kräftiges Schwarz- oder Grahambrod, das tüchtig gekaut werden muß. Auch werden die Gerichte nicht nebeneinander, sondern nacheinander gegessen. Der Salat wird mit Zitronensaft angemacht.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Brotsuppe. Zu etwa 500 Gramm Schwarzbrot gibt man eine Mohrrübe, eine halbe Knolle Sellerie, eine Petersilienwurzel, eine Zwiebel, alles klein geschnitten. In 2 Liter Wasser bringt man dies zum Kochen, treibt die Masse durch ein Sieb, salzt die Suppe, gibt einen Eßlöffel Butter und noch etwas gehackte Petersilie daran und läßt sie aufkochen. Zuletzt zieht man die Suppe mit zwei Eigelb ab.

*

Lebersuppe. Hierzu nehme man eine Kalbsleber und koche diese in siedendem Wasser eine halbe Stunde ab. Nun nimmt man sie heraus, legt sie zum schnellen Abkühlen in kaltes Wasser und reibt sie dann auf einem Reibeisen; hierauf nimmt man zwei Kannen kochende Fleischbrühe, tut eine derbe Portion geschnittene Petersilie hinzu, nach Belieben ein wenig Majoran und läßt dies zusammen aufkochen. Man richtet nun die Suppe über geröstete Semmel- oder Brotschnitten und etwas Pfeffer an.

*

Ragout fin. 250 Gramm Rindfleisch, 3 Zungen, 500 Gramm Kalbsmilch, 250 Gramm Kalbfleisch, 250 Gramm frischer Speck (d. h. nicht geräuchert, nur festes Speckfleisch) kocht man gar, doch nicht mürbe, damit es sich erkaltet in sehr kleine Würfel schneiden läßt. Dann nehme man die Rindfleischbrühe, lasse in dieser kleine Perlzwiebeln und Champignons mit einem guten Stück Butter etwas kochen, schüttet dann alles in Würfel geschnittene Fleich hinein, tue gehackte Sardellen etwas

Suppenwürze und Zitronensäure hinzu, und wenn es hievon nicht pikant genug wird, kann man ein wenig sehr guten Essigsprit nehmen und rührt die ganze Masse zuletzt mit Eigelb, mit etwas Weizenmehl verrührt, ab und stürzt es aus; wenn es erkaltet ist, füllt man es in Muscheln, streut Parmesankäse und Kapern darauf und bäckt es im Ofen gelbbraun. Läßt sich durch weitere Zutaten vermehren und verfeinern.

*

Moskauer Solianka. Uebriges Fleisch aller Art (auch Wurst- und Speckreste) wird mit einer größeren oder zwei kleinen Zwiebeln fein gehackt oder durch die Maschine gelassen. Zuletzt nimmt man 1—2 Hände voll gedörrtes Brot, die nicht nur das letzte Atom Fleisch aus der Maschine schaffen, sondern auch das Quantum erheblich vermehren. Das ganze wird gut mit Salz, etwas Nelkenpulver und Pfeffer, besonders aber mit Muskatnuß gewürzt. Dann wird es in eine flache Email- oder feuerfeste Porzellanform getan und mit Milch so begossen, daß dieselbe darüber zusammengeht. Oben wird dann noch falls man hat, ein Löffel dicker Rahm darauf verteilt, daß die Fläche wie mit Butterflöckchen belegt aussieht. Das Gericht wird in den Brat- oder Stubenofen gestellt und ist fertig, sobald es oben schön gelb und unten von der Milch nichts mehr zu sehen ist. Dieselbe hat ihre Pflicht getan, indem sie die Platte saftig und nahrhaft gemacht hat. Hat man übriges Sauerkraut, Makkaroni, Reis oder Kartoffeln, so kann dies als Mittelschicht, wobei Fleischmasse oben und unten, auch verwendet werden.

*

Speckbraten. Man zerläßt Butter und Speck in einer Pfanne legt das Fleisch (am besten Huft) hinein und bratet es schön gelb; dann fügt man ein Rübli bei und läßt es so dämpfen, bis das Rübli ganz zermalmt und fast schwarz ist. Dann gibt man soviel kaltes Wasser bei, bis es das Fleisch deckt und fügt das gewöhnliche Gewürz bei. Etwa eine halbe Stunde vor Essenszeit macht man ein Teiglein von Mehl und Wein und rührt es bei; ebenso legt man etwa 8—10 kleine Zwiebeln dazu und kocht es so noch fertig.

*

Englisch-Stew. Recht zartes Rindfleisch schneidet man in Scheiben, läßt es in Butter einige Minuten auf beiden Seiten anbraten und dann in etwas Bouillon langsam weich schmoren. Hierauf fügt man ein Glas Portwein, einen Teelöffel voll Reismehl, einige gehackte Champignons, Zitronenschale, den Saft einer halben Zitrone, etwas Liebigs Fleischextrakt, sowie das nötige Salz hinzu, läßt das Gericht

noch eine Viertelstunde leise kochen und serviert es mit Kartoffeln und Gemüsen.

*

Frikassiertes Hirn. Für 6 Personen werden 3 Kalbs- oder 2 Ochsenhirn gerechnet. Die in warmem Wasser gereinigten Hirn werden in 1—1½ Liter siedendem Sud einige Minuten über schwachem Feuer gekocht, herausgezogen und abgetropft. In einem Pfännchen werden 50—60 Gramm frische Butter zerlassen, 30 Gramm Mehl darin leicht gedünstet, mit 1 Schöpflöffel Fleischbrühe zu einer glatten Sauce angerührt, die Hirn hineingegeben, den Saft einer Zitrone, oder 1—2 Löffel Weinessig, etwas Salz, Pfeffer und Muskatnuß, und eine Messerspitze Fleischextrakt zugefügt, die Pfanne zugedeckt und der Inhalt in 10—15 Minuten über schwachem Feuer fertig gekocht. Nach dem Anrichten wird noch etwas Kräuterbutter darüber zerbröckelt und der Plattenrand mit gebackenen Brotcroutons garniert.

*

Hachis von Geflügel. Von übrig gebliebenem Geflügel wird das Fleisch von Bein und Haut losgelöst und die Abfälle mit etwas Fleischbrühe ausgekocht; von der Brühe wird mit zwei Kochlöffeln voll Mehl und etwas Butter eine Sauce gemacht und mit zwei Eigelb, Rahm, Zitronensaft und dem nötigen Gewürz über den Hachis gegossen. Derselbe wird heiß erhaben angerichtet, mit wachsweichen Eiern und Brotkrusten garniert, oben etwas Jus und gehackte Petersilien darauf gegeben.

*

Russische einfache Pastete „Pirog". An Wasch- oder Putztagen ist ein Mittagessen zu empfehlen, dessen Bestandteile wenig Arbeit machen und schon am Abend vorher zurecht gemacht werden können. Man hacke die vorhandenen Fleisch- und Speckreste mit gedörrtem Brot wie oben, würze nach Geschmack, mit Salz, Pfeffer und Muskat und dämpfe das Ganze mit reichlich Fett, dem, wenn die Masse bratet, noch 1—2 Löffel saurer Rahm zugefügt wird. Dann holt man beim Bäcker 1—1½ Pfund Teig, teilt ihn in zwei Hälften und walzt dieselben aus. Auf die eine kommt die Fleischmasse, die andere wird darüber gelegt, so daß das Ganze wie ein bedeckter Kuchen aussieht. Hat man etwas Eigelb, so wird er damit bepinselt, sonst genügt auch Butter oder, wenn er aus dem Ofen kommt, etwas Milch. Auf einem Nebenteller zur Suppe gegessen, ersetzt dieser Pirog an dem Tag die übrigen Speisen. Man macht am besten eine nahrhafte Suppe von Gemüseresten dazu. Vielleich versucht auch eine oder die andere Hausfrau die Krautsuppe (Sehtchi), die in Rußland täglich, sowohl auf die

kaiserliche Tafel, als auf der niedrigen Bauernhütte kommt. Sie wird aus frischem oder saurem Kabis mit Fleischbrühe bereitet. Doch kann sie zum Pirog auch von einem Resten Sauerkraut gemacht werden. Wenn das Kraut mit dem nötigen Wasser und Salz kocht, werden Kartoffelschnitze hineingewaschen, und einige Minuten vor dem Anrichten wird ein Teiglein aus saurem Rahm und Mehl daran gerührt. Ist nicht viel Rahm vorhanden, so hilft man mit einer Zwiebelschweize nach.

*

Tomatensauce. 100 Gramm Schinken oder magerer Speck wird in kleine Würfel geschnitten, mit einer großen Zwiebel, einer Karotte und etwas Butter in einer Kasserolle gedünstet, dann werden 10 Stück ausgedrückte Tomaten nebst einem halben Lorbeerblatt, ein bis zwei Nelken, Pfefferkörnern und einem halben Glas Weißwein dazu gegeben, läßt es langsam dick einkochen, preßt es durch ein Haarsieb und tut es in eine Kasserolle mit einem Stückchen frischer Butter und zwei Löffel voll kräftiger Kalbfleischjus eventuell Fleischextrakt nebst dem nötigen Salz und erwärmt es.

*

Gedämpfte Sellerie. Gute feste Selleriekollen werden gewaschen, geputzt, in dünne Scheiben zerschnitten, nochmals ausgewaschen, mit Butter gewiegter grüner Petersilie, Salz, Pfeffer mit Wasser oben bedeckt, weich gedünstet, mit einem Kaffeelöffel Mehl gestaubt, mit einigen Löffeln Rahm gewürzt. Zu gebratenem oder gebackenem Fleisch als Beigabe passend.

*

Apfelspeise. Ein Teller voll geschnitzter Aepfel wird in 60 Gramm Butter weich gedämpft, 5 Eigelb mit 60 Gramm Zucker und etwas abgeriebener Zitronenschale schaumig gerührt, die Aepfel, wenn sie erkaltet sind, dazugegeben, auch einige Löffel voll sauren Rahm und zuletzt der Schnee von 5 Eiweiß. Alles in einer Auflaufform im Ofen aufgezogen.

*

Griesnudeln. Von zwei Eiern, 600 Gramm feinem Mehl und etwas heißer Milch wird ein fester Nudelteig gemacht, ausgewalkt und liegen gelassen. 125 Gramm Schweinefett wird in einer Kasserolle heiß gemacht und darin 6 Eßlöffel voll mittelfeiner Gries gebräunt, dann mit etwa 1/4 Liter kaltem Wasser ausgelassen, gesalzen und so lange gekocht, bis das Wasser verdampft ist und der Gries locker und hell aussieht. Nun werden aus dem Teig kurze, nicht zu breite Nudeln geschnitten, in Salzwasser aufgekocht und zu dem Gries in die Kasserolle getan und gut durcheinander gerührt.

Kürbis für den Winter einmachen. Nur die kleineren, nicht ganz ausgewachsenen Kürbisse schält man, nimmt das Kernhaus aus und schneidet sie etwa fingerlang nudelförmig, salzt sie ein und drückt sie in Dunstgläser oder Töpfe, die mit Pergamentpapier verbunden werden. Man läßt sie sodann in einem mit Wasser zur Hälfte gefüllten Kessel, dessen Boden mit Stroh bedeckt ist, dreiviertel Stunden kochen (im Wasserbad) und verwahrt sie kühl. Einfach und gut hebt man die Kürbisse auf, wenn man sie, doch auch nur kleinere, unausgewachsene, mit dicklicher Aetzkalklösung überzieht und im Keller oder Speiseschrank kühl verwahrt.

*

Zwetschgen einzumachen. Geschälte und ausgesteinte Zwetschgen kocht man mit der Hälfte so viel Zucker, etwas ganzem Zimmet und etwas Zitronenschale ganz langsam unter fleißigem Rühren, so lange, bis kein Saft mehr davon abläuft. Alsdann füllt man sie in Gläser oder Steintöpfe, bedeckt sie mit in Branntwein getränktem Papier und bindet die Töpfe mit Pergamentpapier zu. (Die Zwetschgen können auch ungeschält verwendet werden. D. R.)

*

Aepfel einzumachen nach russischer Art. Reife, frisch abgenommene und fehlerfreie Aepfel werden ungeschält in einen großen Steintopf gelegt, dann kocht man so viel Wasser, daß es die Aepfel gerade bedeckt, mit etwas Salz, Roggenmehl und Honig auf, gießt dies nach dem Erkalten über die Aepfel, bindet das Gefäß gut zu und stellt es in den Keller. — Ein anderes Verfahren ist das Einmachen der Aepfel mit Essig, wobei man die Aepfel ungeschält in große Gläser legt, auf den Liter Essig 1 Kilo Zucker rechnet und denselben zu einem dicken Sirup einkocht, auskühlen läßt und über die Aepfel gießt. Auch säuert man in Rußland die Aepfel häufig ein wie die Gurken, indem man in einen Bottich oder ein Faß eine Schicht frisches, kurzgeschnittenes Stroh legt, darauf eine Schicht Sauerkirsch-, Johannisbeer- oder Berberitzenblätter, dann die Aepfel, zwischen die immer wieder Stroh und Blätter gelegt werden, damit sie einander nicht berühren. Hierauf gießt man ausgekühlte, schwache Salzlake, mit etwas Essig vermischt, über die Aepfel, legt zu oberst eine Schicht Stroh, deckt das Faß mit einem beschwerten Deckel zu, streicht flüssiges Harz ringsherum, daß keine Luft dazu kommt, und stellt es an einen kühlen Ort.

*

Birnen in Essig. Man schält und halbiert die Birnen, welche nicht überreif sein dürfen, schneidet das Kernhaus heraus und kocht sie im Wasser und Zucker (auf 1 Kg. Birnen 500 Gramm Zucker) gut weich, bringt sie dann mittels eines Schaumlöffels auf ein Haarsieb

und kocht in dem zurückgebliebenen Wasser alle übrigen zum Einmachen bestimmten Birnen. Ist dies geschehen, so kocht man den Saft mit so viel gutem Weinessig, als zur Bedeckung der Birnen notwendig ist, dicklich ein, fügt etwas Zimmt, Zitronenschale und einige Nelken bei, läßt alles aufkochen und gießt es über die in Einmachgläser geschichteten Birnen, um sie dann luftdicht zu verschließen.

*

Reiseis. Schöner Karolinareis wird ausgequollen, abgegossen, mit süßem Rahm und Zucker gar, aber nicht ganz weich gekocht. Auf 500 Gramm Reis 1¼ Liter Rahm. Dann zehn Eigelb darunter gerührt, zuletzt der Schnee. Dies wird in kleine hübsche Förmchen oder Tiegelchen gestrichen, auf Eis sehr kalt gestellt, gestürzt und mit eingemachten Hagebutten bekränzt zur Tafel gegeben.

*

Zwetschgenküchli. Hiezu werden recht reife große Zwetschgen genommen. Man macht beim Stiel einen kleinen Einschnitt, drückt die Kerne heraus, nach Belieben kann man auch die Haut abziehen, gibt die Zwetschgen in eine Schüssel, und streut etwas feinen Zucker darüber und läßt sie stehen. Inzwischen rührt man ½ Kilo Mehl mit einem halben Liter lauwarmem Bier oder weißem Wein mit zwei Eßlöffeln feinem Olivenöl oder zerlassener Butter zu einem glatten Teig an, welcher mit dem festgeschlagenen Schnee von drei Eiweiß vermischt wird. Der Teig muß so dick sein, daß er sich stark messerrückendick an die zum Ausbacken bestimmten Früchte anlegt. In diesem Teig werden die Zwetschgen getaucht und in heißem Fett schwimmend zu rotgelber Farbe gebacken, einige Augenblicke auf Löschpapier gelegt und in Zucker und Zimmt gewendet.

*

Jede Hausfrau halte sich eine Blechbüchse mit gedörrtem Brot. Kann sie sich dasselbe nicht aus Ueberbleibseln verschaffen, so schneide sie getrost vom Laib und lege die Stücke, unter denen eine gute Menge kleiner Würfelchen, in den Ofen. Es ist dies kein Luxus, denn wie wir sehen werden, ist das gedörrte Brot nicht nur zu Restengerichten zu verwenden, sondern dient auch zum Verlängern frischer Fleischspeisen. Auch etwas saurer Rahm sei immer vorhanden. Man gewinnt ihn, indem man sich mit der Milch so richte, daß sie einen Tag und eine Nacht stehen kann. In manchen Familien wird das Abgenommene zu Butter verarbeitet, aber man tut besser, sich diese Mühe zu ersparen, denn schmackhafte Tafelbutter bekommt man bei längerem Sammeln doch nicht, und für Küchenzwecke genügt statt Butter der dicke Rahm in vielen Fällen. Man muß ihn nur in der Wärme halten, bis er gestockt ist und dann immer umrühren, wenn süßer dazu kommt, sonst wird er gern bitter.

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