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

Band: 14 (1892)

Heft: 3

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: 26.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Erscheint am britten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen

Dv. 1.

Januar 1892

Die Eigenschaften einer guten Hausfran.

Ordnungsliebe, Reinlichkeit, Sparsamkeit, Arbeitsamkeit und Einsicht sind die ersten Ersordernisse, um eine gute Hausfrau zu werden. Wo diese Tugenden nicht in schönem Ebenmaße vereinigt sind, da kann zwar das Hauswesen wohl nach bestimmten Richtungen versorgt sein; es mangelt ihm aber die vollständige Harmonie, die erst das wahre Wohlsein und Behagen zu schaffen vermag.

Diese Tugenden müssen schon dem jungen Mädchen anerzogen werden, denn nur, wo deren Ausübung zur zweiten Natur geworden ist, können

sie sich segensreich wirkend entfalten.

Die Führung des Hauswesens.

Auch in den allereinsachsten Verhältnissen ist die richtige Führung des Hauswesens eine Kunst, die mit allem Fleiß gelernt sein will, wenn sie recht verstanden werden und Nuten bringen soll. Am zuverläßigsten ist sie zu lernen und zu üben an der Hand der Mutter, einer tüchtigen Meisterin oder in einer bewährten, ausschließlich diesem Zwecke dienenden Fachschule — vorausgesetzt, daß der Schülerin Zeit genug eingeräumt werde, um das theoretisch Erlernte praktisch anzuwenden und durch vielseitige, stets sich wiederholende Uebungen sich unauslöschlich einzuprägen. Wo ein Haushalt richtig geführt werden will, da nuß je nach den vorshandenen oder eingehenden Mitteln ein Voranschlag erstellt, es muß eine Berechnung gemacht werden über die Summe, die dem Haushalte jährlich kann zugewendet werden. Und nach dieser zur Verfügung stehenden Gesammtsumme muß die Art und Weise der Lebensführung demessen. Wo Mann und Frau einig gehen in dem Bestreben, nach den gegebenen Mitteln ein möglichst angenehmes Familienleben zu schaffen und die den



Verhältnissen angepaßten Vergnügungen und Genüsse in den Schoß der Familie zu verlegen, da ist das Eintheilen eine Freude, und da ist es keine Kunst, auch im bescheidensten Heim das Wohlgefühl von Genügen

und Behagen zu pflanzen.

In unserer Roch= und Haushaltungsschule werden wir, was die Anordnungen betrifft, hauptfächlich diejenigen Kreise in's Auge fassen, die mit ihren Mitteln rechnen, sich der Ginfachheit befleißen muffen, und wir denken damit beiden zu dienen. Denn auch der Gutgestellte, wenn er verständig und einsichtig ist, geht von dem Grundsatze aus, daß der Mensch nicht lebt um zu essen, sondern daß er ißt um zu leben. Und umgekehrt ist es auch ein Haupterforderniß für die Küche des in seinen Mitteln Beschränkten, daß er das ihm zu bieten Mögliche denkbar sorg= fältig nach Nähr= und Genugwerth auswähle und für den Tisch herstelle. Wenn man nun diese Berührungspunkte festhält und gewissenhaft in Berücksichtigung zieht, so läßt sich ber Rüchenzeddel des Unbemittelten mit leichter Mühe verfeinern und vervielfachen, währenddem der Unbemittelte bei einiger Anleitung auch aus dem Küchenzeddel der begüterten Küche das für sich Vassende und Zweckmäßige ohne Mühe sich wird aneignen tönnen. Die einträglichsten Posten für Ersparnisse sind zu suchen in ber Rubrik für außerhäusliche Genüsse und für die Kleidung. Es kommt ja vielerorts vor, daß der Hausvater oder auch die noch jungen Söhne für ihre Privatbedürfnisse außer dem Hause ebenso große Ausgaben zu verzeichnen hätten im Tage, als der Unterhalt der gesammten Familie in cinem Tage kostet. Und das ist entschieden vom Uebel. Die Ernährungs: weise, die für die Tag und Nacht ruhelos arbeitende Frau und für die wachsenden Kinder außreichen muß, die soll ganz entschieden auch genügend sein für den Mann und für die Söhne. Und wenn sich diese nicht damit begnügen können, so ist es ihre unabweisbare Pflicht, das von ihnen auker dem Hause, am Wirthstisch Verausgabte und Verzehrte zum größten Theil dem Haushaltungsgelbe zuzulegen, damit die Ernährung zu einer gleichmäßigen gemacht werden kann, daß nicht der eine Theil an der nöthigen Nahrung darben muß, währendem der Andere seinen Magen einseitig überbürdet, dadurch seine Gesundheit und Arbeitsfreudigkeit und damit auch das Wohl seiner Familie untergräbt. Wo auch die männlichen Glieder des Haushaltes sich an den gemeinsamen Mahlzeiten satt effen muffen, so daß fie sich nicht im Hintergrunde der Bierflasche und der Wirths= füche getrösten können, da muß auch die Frau wohl oder übel der Rüche mehr Aufmerksamkeit schenken, sie darf nicht mehr vier mal im Tage bloß die Raffeemühle drehen und irgend ein nährstoffarmes Schleckwerk dazu reichen, wie es sonst oft wohl Brauch ist. Solche familiäre Uebelstände werden schon im Reime erstickt, wo unter dem anmuthigen Wortspiel:

"Sie bauen ihr eigenes Nest" auch die ernste Berechnung, das richtige Voreintheilen zur Führung des gemeinsamen Haushaltes einbegriffen wird. So nur kann der Spruch zur Wahrheit werden: Eigener Herd ist Goldes werth!

Für Küche und Haus.

Das Kehren oder Aufwischen der Zimmer im Winter wird am leichtesten gethan, wenn man Schnee streut und damit aus den Ecken und unter den Möbeln rasch und gründlich zusammenwischt. Der Staub wird so gebunden, währenddem der Boden nur ganz leicht seucht wird. Auch verbreitet der Schnee eine angenehme Frische, ohne daß er Kälte erzeugte. Neußerst zweckmäßig ist es auch, Schnee in die Gefäße zu legen, welche zum Käumen der Asche aus den Defen bestimmt sind; es wird dadurch dem schlimmen Stauben vorgebeugt, das so viel Husten und Halsleiden verursacht.

Wo in Wohnktuben oder Schlafzimmern eiserne Defen im Gebrauch stehen, da schadet es nicht im Mindesten, wenn rein gewaschene und gespülte Wäschestücke in deren Nähe zum Trocknen gehängt werden. Es versieht dies die Stelle des Wasserbeckens, das sonst auf die heißen eisernen Defen zu stellen angerathen wird.

Einfacher Mittagstisch. Gerstensuppe, Kartoffeln und Speck, je nach Bedarf mit Sauerkraut ober Salat. Zu 1 Liter fertiger Suppe rechnet man 60-70 Gramm Gerste. Diese setzt man am Abend mit dem nöthigen Wasser, etwas Salz und einigen Körnern Selleriesamen in den geheizten Ofen, und läßt gut zugedeckt über Nacht kochen. Wenn Sauer= fraut gegeben wird, so läßt man auch dies über Nacht in einem Emailoder irdenen Gefäß tochen. Der Suppe gibt man am Morgen nach dem Beizen ein kleines Stückchen in Mehl gewälzte Butter bei, ebenso ein Stückchen Lauch und eine Kleinigkeit geriebene Muskatnuß, auch wohl einen Löffel Rahm, wenn solcher vorräthig ist. Das Sauerkraut wird mit zerlassenem Schweinefett und einem Löffel Mehl aut durchgerührt und mit dem vorhandenen Stück geräuchertem Speck (durchwachsen) Hierauf gibt man roh gewaschene und geschälte Kartoffelschnitze mit etwas Salz bestreut. Dies läßt man bis zur Essenszeit aut zugedeckt im Ofen gar dämpfen. Wo nicht im Ofen gekocht werden kann, läßt sich das präparirte Gerstenmehl der verschiedenen Conservenfabriken trefflich verwenden. Anstatt Sauerkraut gibt man Salat, der Speck wird in Scheiben gelb gebraten. In dem ausgebratenen Fett roftet man etwas geschnittene Zwiebeln und schmälzt die Kartoffeln damit.

Reisschmarren. Von 250 Gramm mehrmals abgebrühtem Reis und 2 Liter Flüssigkeit, halb Milch, halb Wasser, kocht man einen recht festen Reisbrei, was am besten am Abend geschehen kann. Am andern Tag wird 50 Gramm Mehl mit 2 gut verklopften Eiern, nebst etwas Salz und dem nöthigen Zucker durchgerührt. Auf gelindem Feuer werden aus dieser Masse zwei Ruchen schön gelb in Fett gebacken. Sie werden vor dem Anrichten mit dem Schäufelchen zu größeren Brocken zerstochen und zugedeckt noch kurze Zeit gedämpst. Der Schmarren ist zu Apfelbrei oder gekochten Zwetschgen passend.

Plattenring. Fleischreste aller Art werden mit Fett (etwa ½ des vorhandenen Fleischgewichtes, Speck, Nierenfett oder drgl.) und mit in Wasser geweichtem, fest ausgedrückten Brod und mit Zwiedeln recht sein verwiegt. Damit verrührt man 1-2 Eier, mit etwas weniges Bratensauce oder einigen Löffeln Rahm. Aus dieser mit Salz, etwas sein geschnittener Zitronenschale, gehackter Petersilie und geriedener Muskatnuß gewürzten, streichbaren Masse formt man in einer Emails oder sonst ofensesten Schüssel einen King (die Mitte wird mit einem umgestürzten Tassenkopf ohne Henkel bedeckt) und backt denselben in gelinder Hitze im Ofen. Zum Ansrichten entsernt man den Tassenkopf und füllt den dadurch entstehenden leeren Raum mit einer Buttersauce aus.

Vom Sieden der Eier. Nicht jede Köchin weiß die richtige Zeit einzuhalten, bis zu welcher die zum Sieden bestimmten Gier im Wasser liegen dürfen. Folgende Regeln mögen darum Beachtung finden: Wenn die Gier in lebhaft kochendes Wasser gethan sind, die Hitze hinlänglich und so viel Wasser im Gefäß ist, daß ersteres nicht aus dem Kochen kommt, so haben die Gier, genau vom Ginlegen gerechnet, folgende Kochzeit nothwendig: Nach einer Minute ist der gesammte Inhalt noch flüssig; nach zwei Minuten ist der an der Schale liegende Theil des Weißen bereits hart, die andere Hälfte zitternd weich, der Dotter aber noch ganz flüssig; nach drei Minuten ist das Weiße fast ganz sest, der Dotter angenehm weich; nach vier Minuten ist das Weiße völlig sest, der Dotter angenehm weich; nach vier Minuten ist das Weiße völlig sest, der Dotter halbsest; nach füns Minuten ist das Ei hartgesotten.

Die reinigen wir am besten unsere Kämme. Sehr leicht verstopfen sich eng gezahnte Kämme durch Ansetzen von Staub und Fett. Werden die Kämme längere Zeit in diesem Zustande belassen, so wird die Hornsfaser durch die Fettsäure zerfressen und die geschwächten Zähne brechen dann beim Gebrauche ab. Um dies zu verhindern, ist öfters eine gründsliche Reinigung der Kämme nothwendig; man bürstet dieselben zuerst versmittelst einer zu diesem Zwecke vorhandenen scharfen Zahnbürste mit Salmiakgeist sorgfältig aus, spült dann mit schwachem Sodawasser nach und

kann die Kämme sofort wieder in Gebrauch nehmen. So behandelte Kämme haben eine fast unbegrenzte Haltbarkeit.

Begen Verhrennungen werden alle möglichen Mittel empfohlen; eines der einfachsten aber, welches in jedem Haushalt stets vorhanden zu sein pflegt, wird immer noch nicht genug gewürdigt, das Mehl. Wer sich versbrennt, muß sofort die verbrannten Theile dick mit Mehl bestreuen, nicht etwa blos zart pudern, und das Mehl längere Zeit liegen lassen, dann hört der Schmerz sofort auf und es gibt keine Blasen.

Beizet eure Zimmer nicht zu stark! Man hat im Winter oft Gelegenheit Zimmer zu betreten, darin eine solch hohe Temperatur herrscht, daß der von draußen Kommende es nur ganz kurze Zeit darin auszuhalten vermag. Daß dies der Gesundheit im höchsten Grade schädlich ist, das muß Jedem einleuchten. Der Körper wird verweichlicht und er erträgt

feinen Temperaturwechsel ohne erhebliche Schäbigung.

Wer die Zimmerwärme über 15 Grad erhöht, wird bald bemerken, daß sein Wärmebedürfniß sich stets steigert, und werden ihm bald 15, ja 20 Grad nicht mehr genügen. Der Grund hievon ist folgender: Bei andauernd starkem Beizen trocknen die Wände, sowie die in dem Zimmer befindlichen Gegenstände aus. Je mehr sie ihre Feuchtigkeit verlieren, um so mehr saugt die trockene Luft ihre Feuchtigkeit da auf, wo sie dieselbe fast nur noch allein findet, nämlich beim Menschen. Die unmerkliche Ausdünstung der Haut und der Lunge wird gesteigert. Verdunstung der Feuchtigkeit uns viel Wärme entzieht, so wird durch die gesteigerte Ofenwärme allmälig auch das Wärmebedürfniß gesteigert; ber Dfen erscheint uns dann als der beste Freund, ist in Wirklichkeit aber unser äraster Feind, denn in der erhöhten Zimmerwärme dünsten auch alle andern Gegenstände mehr aus und die Luft wird verschlechtert. In der warmen Luft athmen wir unser nothwendiastes Lebensbedürfniß, den Sauerstoff, weniger ein, der Stoffwechsel wird dadurch langfamer und geringer: der Appetit mindert sich, es tritt mürrische Stimmung ein, der Schlaf wird furz und unruhig, alle Verrichtungen des Körpers lassen zu wünschen übrig. Da haben wir das betrübende Bild der meisten Menschen im Winter. Nur Diejenigen, welche ihrem Dfen niemals gestatten, die Luft über 15 Grad zu erwärmen, sind diesen Leiden nicht unterworfen.

Begen Zahnschmerzen. Ein einfach und sicher helfendes Mittel gegen heftige Zahnschmerzen soll folgendes sein: Man taucht ein kleines, mehrsfach zusummengelegtes leinenes Läppchen in recht heißes Wasser und bestreicht und bedeckt damit das Zahnsleisch und den schmerzhaften Zahn.

Nach mehrmaliger Wiederholung dieses Verfahrens wird der Zahnschmerz verschwunden sein. Je wärmer man die Aufschläge macht und dulden kann, desto schneller und besser wirken sie.

Eine Tasse ganz feinen schwarzen Kaffee bereitet die Hausfrau für den Hausherrn oder für Gäste folgendermaßen: Der Kaffee wird in einem eisernen Mörser mit einer schweren Keule zu einem feinen Pulver gestoßen, dieses in einem Topfe ohne Wasser über gelindes Feuer gesetzt und, wenn er warm wird und einen angenehmen Geruch verbreitet, mit dem nöthigen Quantum siedendem Wasser übergossen. Er bleibt so lange auf dem Feuer stehen, dis sich auf der Obersläche ein weißlicher Schaum bildet. Zum Sieden darf er nicht kommen, sondern nur gelinde in die Höhe steigen. Er wird dann einige Male sorgfättig von einem Topf in den andern gegossen, damit er sich schneller klärt. Ein Eßlössel voll kaltes Wasser beigegeben befördert die Klärung. Diese orientalische Zusbereitungsweise des schwarzen Dessert-Trunkes wird sich unzweiselhaft Freunde erwerben.

Befrorene Kartoffeln wieder in genießbaren, guten Zustand zu bringen wünscht wohl manche Hausfrau, der das Mißgeschick begegnet ist, die eingekellerten Erdfrüchte zu spät oder nicht genügend einzudecken. Sie schäle die reingewaschenen Kartoffeln und gebe sie ohne Wasser in einem luftdicht verschlossenen Topf am besten in den Ofen oder auf den Herd zur Seite des Feuers, wo sie durch die aus ihnen selbst sich entwickelnden Dämpse zum Kochen gebracht werden. So zubereitet sind sie im Geschmack von gesunden, guten Kartoffeln nicht zu unterscheiden.

Durch das Einsalzen (Einpökeln) des Fleisches geht demselben ein Drittel seines Nährstoffgehaltes verloren. Die Salzbrühe, welche diese Nährstoffe in sich aufgenommen hat, ist deshalb werthvoll. Das Wegsgießen derselben ist daher eine arge Verschwendung. Um die Salzbrühe für die Dauer nuthar zu machen, verfährt man folgendermaßen: Man seiht die Salzlake durch ein reines, wollenes Tuch, um die darin enthaltenen Fetttheile auszuscheiden. Die durchgeseihte Flüssigkeit erhitzt man so lange in einem gut glasirten, irdenen Topfe, die sich sämmtlicher Sieweißstoff ausscheidet, welcher durch Abschäumen oder Durchseihen entsernt wird. Die hiedurch gewonnene klare Flüssigkeit wird im Topfe weiter erhitzt und so lange abgedampst, die sich eine Salzkruste gebildet hat. Zetzt bringe man den Topf an einen kühlen Ort und wenn die Flüssigsteit erkaltet ist, gieße man sie ab und dampst sie unter beständigem Umrühren weiter ein. Das so nach und nach erhaltene rothbraune Salzfüllt man, vollständig getrocknet, noch warm in gut zu verschließende

Gläser. Dieses Salz eignet sich nun vorzüglich, um damit Suppen und Saucen nach dem Fertigkochen zu würzen. Schwache Suppe wird dadurch in fräftige Fleischbrühe verwandelt.

Schmorbraten. 1-11/2 Kilo mürbes, furz und dick geschnittenes Stück Rindfleisch wird gut, unter naffer Serviette, geklopft, mit gestoßenem Salz eingerieben, mit feinen Speckstreifen gespickt und 1/2 Stunde liegen Dann wird ein Tassenkopf Rothwein mit ebensoviel heißem Wasser in einem thönernen oder Email-Casserol über starkem Feuer auf-Man fügt Butter, ausgelassenes Rindsnierenfett bazu, gibt bas Fleisch hinein, deckt den Topf fest zu und läßt das Stück über mittelstarkem Feuer unter öfterem Begießen mit der Sauce ungefähr 13/4 Stunden Sobald der Braten beinahe weich ift, gießt man die Sauce dämpfen. von demselben ab, schöpft das Wett ab und gießt dieses Lettere über den Braten, setzt eine mittelgroße Zwiebel bei und läßt das Fleisch im Fett braun werden und gar bampfen. Sollte die Sauce zu bick fein, so gibt man einige Löffel voll heißes Wasser, Fleischbrühe oder Rahm bei und läßt damit noch etwas aufkochen. Mehl= oder Semmelklöße, auch Kartoffel= puree eignet sich gut zu diesem fräftigen Schmorbraten.

Das Verwenden der Refte. Mit dem Verwenden der Speisereste fieht es in mancher Haushaltung nicht zum Besten aus. Wo die Hausfrau nicht ein besonderes Auge darauf hat, da werden diese vermeintlichen Kleinigkeiten selten gehörig verwahrt und zur rechten Zeit in richtiger Weise verwendet. Entweder werden sie von Unberufenen benascht, oder sie werden vergessen und sind dem Verderben ausgesetzt. Eine soraliche und überlegende Hausfrau wird aber nicht nur die sich von selbst ergebenden Reste sorgsam verwerthen, sondern sie wird durch kluges Gintheilen und Berechnen auch gegebenen Falls für zweckmäßige Reste sorgen. Ein mit dem gestrigen Mittagessen vorbereitetes Gericht kann der Haus= frau heute in der Kiiche so viel Zeit ersparen, daß sie schon am Vormittag sich einer anderen Arbeit widmen kann. Zum Wegstellen von Resten sollen stets ältere Teller oder Töpschen verwendet werden und es soll das Weg= schließen der Reste gleich nach dem Tischabräumen geschehen. Fleisch und Fischreste überdeckt man im Sommer mit einem in Essig getauchten dünnen Stückchen Muffeline ober man dämpft sie zum Wegstellen mit etwas frischer Butter an. Was sich zu kaltem Aufschnitt nicht gebrauchen läßt, baraus lassen sich gefüllte Omeletten ober Ragouts und Salate herstellen. Reste, die einfach aufgewärmt werden sollen, stellt man mit sammt dem Töpschen in leise kochendes Wasser, bis das Gericht durchaus heiß ist. Reste von Pfannkuchen, Bratwurst, geräucherter Wurst und Schweinefleisch geben, in passende Stückchen geschnitten, gute Einlagen in Fleisckertraktsuppen, ebenso

Reste von Gemüsen wie Blumenkohl, grüne Erbsen, gelbe Küben und Schwarzwurzeln. Die Reste von jeder Sorte Milchspeisen geben die Grundlage zu kleinen oder größeren Ruchen, und Brotreste werden geröstet und gestoßen oder eingeweicht und zu Klößen oder Suppe verbraucht. Eine sorgliche Hausfrau denkt an das Wort: Sammelt die Brocken, auf daß Nichts umkomme.

Gedanken und Sprüche.

Und drinnen waltet Die züchtige Hausfrau, Die Mutter der Kinder, Und herrschet weise Im häuslichen Kreise, Und lehret die Mädchen, Und wehret den Knaben; Und reget ohn' Ende Die fleißigen Sände, Und mehrt den Gewinn Mit ordnendem Sinn, Und füllet mit Schätzen die duftenden Laden, Und dreht um die schnurrende Spindel den Faden, Und sammelt im reinlich geglätteten Schrein Die schimmernde Wolle, den schneeigen Lein, Und füget zum Guten den Glanz und den Schimmer, Und ruhet nimmer.

(Schiller.)

Mit Vielem hält man Haus, Mit Venigem kommt man aus.

Es gibt kein besseres Schonungsmittel im Hause, als Ordnung und Reinlichkeit der Frauen, und kein schlechteres, als ihre Unordnung oder ihre Bequemlichkeit.

> Vor dem Ueberflüssigen das Nothwendige, Jedes im Hause zu seinem Zwecke und Jedes an seinem Platze.

Soll die Speise schmackhaft sein, Muß die Köchin nett und rein, Teller, Schüsseln, Gabeln, Schränke, Alles blank und sauber sein! —