

<b>Zeitschrift:</b>	Schweizer Frauen-Zeitung : Blätter für den häuslichen Kreis
<b>Band:</b>	14 (1892)
<b>Heft:</b>	12
<b>Anhang:</b>	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:** 11.02.2026

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

# Koch- & Haushaltungs-Schule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Erscheint am dritten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen

No. 3

März 1892

## Der Nährwerth der guten Teigwaaren.

Es ist eine schon längst anerkannte Thatsache, daß die Teigwaaren einen vorzüglichen Nährwerth darbieten. Man nennt gemeinlich die Kartoffel das Brod der Armen. Richtiger sollte es aber heißen: ein armes Brod, und unzureichend im höchsten Grade ist es, wenn die Kartoffeln aus Unkenntniß oder Bequemlichkeit zu der werthlosen Kaffeebrühe aufgetischt werden, wie es — in dem Bestreben, die hungrigen Magen auf möglichst billige Weise zu füllen — noch vielerorts praktizirt wird. Aus gutem Hartweizen hergestellte und mit Sachkenntniß zubereitete Teigwaaren, wie Nudeln, Makaroni u. dgl., abwechselnd mit Hülsenfrüchten und Milchspeisen, würden zur vorzüglichsten Nahrung der arbeitenden Klasse gehören. Von den männlichen Tischgästen werden die Teigwaaren zwar vielfach mit scheelen Augen angesehen. Diese Abneigung ist aber ausschließlich auf Rechnung des sorglosen Einkaufes und der unzweckmäßigen Behandlung im Kochen zu setzen. Die geringe Qualität Teigwaaren, wie sie der Billigkeit wegen in vielen, hauptsächlich in den Konsum-Geschäften gehalten werden müssen, sind freilich nicht dazu angehan, die Menge für den Genuss dieser Speisen zu begeistern. Die geringen Teigwaaren verlieren beim Kochen ihre Konsistenz; sie sinken in der Platte zu einer unansehnlichen Kleistermasse zusammen, und als Suppeneinlagen trüben sie die Fleischbrühe, wogegen die aus Hartweizengries hergestellte Qualität der verschiedenen Teigwaaren durch's Kochen mindestens zwei Mal so groß werden wie in rohem Zustande und dann noch nicht zusammenfallen. Wenn die gekochten Teigwaaren von schönem Aussehen und schmackhaft sein sollen, so müssen sie zum Sieden in scharf kochendes Salzwasser geworfen werden. Dagegen ist es eine irrite Meinung, daß das Wasser oder die Fleischbrühe, darin die Teigwaaren gekocht werden, beständig in scharfem Wallen erhalten bleiben müsse. Einmal in kochende Flüssigkeit geworfene Teigwaaren brauchen, wenn sie einige Minuten angelockt wurden, bloß auf dem Siedepunkt erhalten zu werden. So quellen sie z. B., im Selbst-

focher eingestellt, auffallend schön an und werden äußerst schmackhaft. Von vorzüglichem Wohlgeschmack werden die Teigwaaren, wenn man der kochenden Flüssigkeit etwas süße Butter beigibt. Um Abwechslung zu haben, begießt man die Nudeln oder Makaroni mit in Butter gebräunten Brodbröseln oder mit gelb gebratenen Zwiebeln. Auch untermischt man sie beim Anrichten mit geriebenem Käse, Zieger oder mit Fleisch- und Schinkenresten. Alle Teigwaaren müssen gut gesetzt werden. Sollen die Teigwaaren auf dem Tische die Stelle des Fleisches vertreten, so wird frisches oder gedörrtes Obst, Sauerkraut oder Salat dazu gereicht.

## Das Glanziren der Glättewäsche.

Das Glätten oder Glanziren hat den Zweck, der Wäsche Glätte und Glanz zu geben, wodurch das Ansehen derselben bedeutend gewinnt; auch wird durch das Glänzen das Anhängen von Schmutz oder Staub weniger leicht möglich gemacht, als bei nicht geglänzter, bloß gebügelter Wäsche. Das Glanziren und Runden verleiht der Wäsche das schöne Aussehen, das frisch aus dem Laden kommenden Stücken eigen ist. Zum Glanziren bedient man sich am besten eines abgerundeten Bolzenessens und einer feinen Glanzpappe, die eine Länge von 37 Em. und eine Breite von 28 Em. haben muß. Das Glänzen der vorher fertig geglätteten und ausgekühlten Wäschestücke geschieht durch ein schaukelndes Hin- und Herbewegen des Eisens, das nur mit dem abgerundeten hinteren Theile an der Wäsche aufruhen darf. Und zwar darf keine Unterlage gebraucht werden, als die auf dem Tische liegende Glanzpappe. Unmittelbar vor dem Glanziren muß die fertige, ausgekühlte Wäsche mit einem nur wenig befeuchteten Schwämmpchen leicht überstrichen werden. Je heißer das Eisen ist, um so schöner wird der Glanz. Will man die Wäsche besonders steif haben, so lege man sie gleich nach dem Glänzen und Formen an die Ofen- oder Sonnenwärme. Zum Glanzplatten bedient man sich folgender Stärkemischung: 1 Liter Wasser, 68 Gramm trockene Reisstärke, 32 Gramm pulverisierten Borax, 8 Eßlöffel dünn aufgelösten Gummitragant. Um neue Wäsche schön zu glänzen, bedarf es des doppelten Quantums von Gummitragant. Mit  $\frac{1}{5}$  Liter Wasser, 17 Gramm Reisstärke, 8 Gramm pulverisiertem Borax und 2 Eßlöffeln dünn aufgelöstem Gummitragant reicht man zum Stärken von 3 Herrenhemden, 3 Paar Manschetten und 6 Kragen. Ohne die Zusätze von Borax und Gummitragant ist eine wirklich elegante Glanzwäsche nicht zu erzielen.

## Was Frau „Practica“ über den Grudeherd sagt.

Du frägst wie mir mein Grudeherd gefalle? Je länger ich ihn habe, desto besser.

Im Anfang zwar konnte ich mich nicht so recht hinein finden, sein stilles Wirken war mir nicht ganz verständlich. So ein Kochen, ohne sichtbares Feuer, ohne Rauch, kein Dampf und kein Brodeln, ich war stets in Aufregung aus Furcht, mein Essen werde nicht zur Zeit fertig. Besonders am Morgen war ich in Verlegenheit; bis ich die nöthige Glut hervorbrachte, dauerte es stets eine Stunde, auch mit dem Backen wollte es nicht gelingen.

Nun lasse ich Abends die Kohlen fast ganz ausbrennen, lege, ehe ich zu Bett gehe, eine ziemlich tiefe Schicht frische darauf, decke sorgfältig mit der kalten Asche zu und schließe den Zug. So habe ich nun am Morgen die schönste Glut, das eingestellte Wasser ist warm und mein Kaffee ist so rasch fertig, wie auf einem guten Petrolherd.

Alle Speisen werden sehr weich und schmackhaft, da der Herd stets eine gleichmäßige, nie zu starke Hitze liefert. Kuchen backe ich im Universalkochtopf, ohne Hülse, aber zugedeckt, indem ich zwei Stäbe auf die, an beiden Seiten befindlichen Leisten lege, und darauf einen großen Blechdeckel decke, um die Hitze zu konzentrieren. Unter diesen Deckel stelle ich den Kuchen, nachdem ich den Herd gut erhitzt habe; direkt unter dem Topf darf kein Feuer sein, weil er sonst am Boden anbrennt. In einer Ecke des Herdes habe ich ein Gefäß mit Wasser stehen, welches immer warm bleibt.

Sobald mein Essen fertig ist, lege ich etwas Kohle auf, streue Asche darüber und schließe den Zug, und wenn ich kochen will, darf ich nur die Asche wegziehen und ich habe wieder die schönste Glut.

Ich verbrenne im Tag, bei viermaligem Kochen für 20—25 Cts. Kohlen. Soll eine Speise längere Zeit kochen, kann ich sie Stunden lang, auch über Nacht dem Herd getrost überlassen.

Der Herd braucht etwas Aufmerksamkeit und Gewöhnung, ist aber in Bezug auf Leistung und Reinlichkeit ganz vorzüglich.

## Getrocknete Gemüse.\*)

In der gemüsearmen Zeit des Nachwinters oder des frühen Frühlings sind uns die Dörrgemüse, welche die Neuzeit so vorzüglich her-

\*) Hergestellt in der Präservenfabrik Lachen am Zürichsee.

zustellen versteht, daß sie von frisch gepflückten Gemüßen kaum zu unterscheiden sind, sehr willkommen. Die nach dem neuen Verfahren getrockneten Gemüse — und wir finden darunter Schnittbohnen, Kartoffel- und Carottenstreifen, Grün- und Blaukohl u. s. w. — erfordern kein Zurüsten, kein langes Vorweichen. In kleiner verschlossener Dose ist von jeder Sorte der Vorrath für ein Gericht für 6—8 Personen enthalten, und wovon man nach Bedarf nehmen kann. Wer über den Winter getrocknete Gemüse in Verwendung zieht, der kann seinen ganzen nöthigen Bedarf in einem Kistchen aufbewahren. Sauber und hübsch, wie getrocknete Theeblätter, sind die getrockneten Gemüse — an trockenem, kühlem Orte aufbewahrt — jederzeit in unverändertem Zustand zur Hand; es geht auch nicht das geringste davon verloren, und das zeitraubende Zurüsten fällt vollständig weg. Ganz besonders da, wo weder Keller noch Küche zur Verfügung steht und man genötigt ist, im Zimmer zu kochen, da werden die getrockneten Gemüse ganz besonders befriedigen. Es ist demnach im Interesse der Konsumenten sehr zu wünschen, daß unsere Hausfrauen den Artikel kennen lernen. An der raschen Einbürgerung desselben wird es nach geschehener Prüfung jedenfalls nicht fehlen.

## Ordnung.

Ordnung ist das Del in der Maschine der häuslichen Einrichtung; wo sie fehlt, gerathen die Räder in's Stocken, die Federn rosten und der Verfall der Maschine ist die unausbleibliche Folge dieses schwer wiegenden Mangels. Zur Ordnung gehört auch eine den Geschäfts- und Familienverhältnissen angepaßte Zeiteintheilung und der redliche Wille der Beteiligten, diese wo immer möglich nach jeder Richtung zu respektiren. Unordnung und Unpünktlichkeit sind der Grund gar manchen häuslichen Zwistes und recht oft auch die Zerstörer des häuslichen Glückes. Denn nur schwer wird ein Geschäft gedeihen oder ein Hauswesen behaglich sein, an dessen Spitze ein unpünktlicher Hausvater, eine unordentliche Hausfrau steht. Reinlichkeit ist die Zwillingsschwester der Ordnung. Sie ist der erlaubte und mögliche Luxus des Armen und die anmuthenste Zierde des Wohlhabenden. Reinlichkeit erhält gesund und frisch, wenn sie nämlich in der richtigen Weise gehandhabt wird. Es gibt eben auch eine scheinbare Reinlichkeit. Scheinbare Reinlichkeit ist Reinlichkeit nach Außen hin; bloße Schaustellung derselben für die Augen der Welt. Da herrscht im Salon, im Empfangszimmer, in den äußeren Kleidungsstücken Eleganz und Luxus. Die Thürvorlage wird täglich eine Stunde lang mit den

Fingern ausgeklaubt. Wo aber der Blick Fremder nicht hindringen kann, da sieht's bedenklich aus. Eine andere Reinlichkeit ist die übertriebene, wo man vor dem wischenden und fegenden Besen und Lappen keinen Augenblick und nirgends sicher ist, wo Gesundheit und Behagen auf's Spiel gesetzt wird, nur um der Putzwuth zu fröhnen, wo der Mann und die Kinder das Haus fliehen, um der ungemüthlichen nicht endenden Heißjagd willen. Ordnung und Reinlichkeit seien unsere Hausgötter, denen wir stets zur rechten Zeit und in der rechten Art zu Opfern bereit seien.

## Für Küche und Haus.

**Die Aufläufe.** Wenn die Aufläufe als tadelloses Gericht recht hoch und locker zu Tische kommen sollen, so kann man bei deren Zubereitung nicht sorgfältig genug verfahren. Eine Hauptbedingung ist, den Teig schnell und stark zu rühren, dann das Eiweiß von einer zweiten Person schlagen zu lassen, damit weder Teig noch Eierschaum einige Minuten stehen müssen, sondern ungesäumt zusammengerührt und sogleich zum Backen in die Form gefüllt werden. Die Aufläufe werden am besten in Formen gebacken, die bis zur halben Höhe in kochendes Wasser gestellt werden. Dabei muß man aber nicht versäumen, dem Wasserbade von Zeit zu Zeit etwas kochendes Wasser zuzusetzen, damit nicht zu viel davon verdunstet. Die Ofenhitze soll nicht zu grell, also nur mäßig sein. Oft werden die Aufläufe auf mit einem Teigrande umlegter Schüssel gebacken.

**Auflauf von gesörrten Zwetschgen.**  $\frac{1}{2}$  Kilo fleischige Zwetschgen wascht man am Abend in lauwarmem Wasser ab und kocht sie, reichlich mit Wasser bedeckt, nebst Zucker, ein wenig ganzem Zimmt und Zitronenschale langsam weich. So bleiben sie über Nacht in ihrer eigenen Brühe stehen. Am andern Morgen drückt man mit einem Löffel die Steine aus und schichtet die Zwetschgen lagenweise mit in Butter gerösteten Semmelscheiben in eine gut mit Butter ausgestrichene Form. Dann verquirlt man 3 ganze Eier mit 3 Tassen Milch, gießt unter beständigem Rühren nach und nach die Zwetschgenbrühe dazu, versüßt sie nach Belieben und gießt sie über die in der Form liegenden Zwetschgen und Semmelscheiben. Zuletzt gibt man noch etwas zerpfückte Butter darüber und backt den Auflauf in mäßigwarmem Ofen im Wasserbade.

**Beringsauflauf.** (Fastengericht). Den Tag zuvor in der Schale gesottene Kartoffeln werden geschält und auf dem Reibeisen fein gerieben.

Darunter mischt man einige gut gewässerte, entgrätete und in Würfel geschnittene Heringe, fügt eine Oberfasse grob geschnittener, in Butter gebräunter Zwiebeln, etwas gestoßenen Pfeffer, gehackte Petersilie bei und das zu festem Schnee geschlagene Weizé von einigen Eiern. Die gut vermengte Masse gibt man in eine tiefe Form und backt sie in mäßigheißen Ofen im Wasserbade.

**Rohe Meerrettigsauce.** 2 rohe Eidotter werden mit 1 Eßlöffel fein gestoßenem Zucker einige Minuten gerührt, nach und nach 2 Löffel Essig, 2 Löffel feines Öl, Salz und Pfeffer nach Gutfinden dazu gegeben und zuletzt so viel fein geriebenen Meerrettig unter die Masse gemischt, daß man eine dicke, gebundene Sauce erhält. Ehe der Meerrettig beigegeben wird, müssen die anderen Bestandtheile der Sauce eine starke Viertelstunde gleichmäßig und anhaltend gerührt werden.

**Wenn Petrol in Feuer gerathen ist, so darf als Löschmittel kein Wasser zur Verwendung kommen, das würde die Sache nur verschlimmern. Das Aufschütten von heißer Milch ist das Zweckmäßige.**

**Schafffleisch mit Kohl.** Festes Schafffleisch, ohne viel Knochen und Fett, wird roh in Stücke geschnitten und mit dem nöthigen Salz in siedendem Wasser halb weich gekocht. Während dies geschieht, schneidet man Kohlköpfe in 4 Theile und entfernt die großen Blattrippen nur soweit, als daß die einzelnen Blätter nicht auseinander fallen können. Der Kohl wird in kaltem Wasser gewaschen, in siedendes Wasser auf's Feuer gesetzt und 5—8 Minuten gekocht. Wenn dies geschehen ist, läßt man den Kohl auf einem Durchschlag oder Sieb gut abtropfen. Ein Casserolle legt man gut mit Speckscheiben aus, schichtet darauf lagenweise den Kohl, dann Fleisch und wieder Kohl. Dann wird so viel Fleischbrühe darüber gegossen, daß Alles bedeckt ist und so wird das kräftige Fleischgericht, gut zugedeckt, 1 Stunde auf gleichmäßigem Feuer geschmort. Es wird besonders gut im Selbstkocher, im Grudeherd oder im Ofen.

**Praktische Verwertung der Blechbüchsen von Cocosnussbutter im Haushalte.** Dieselben eignen sich, da sie von sehr gutem Blech sind und genau passende Deckel haben, vorzüglich zu Puddingformen oder den modernen Timbals. Wer im Besitz eines Grudeherdes ist, kann sie zum Kochen brauchen, eine 10 Pfund haltende Büchse dient, in einer Ecke des Herdes stehend, als Warmwasserreservoir, auch können bei geschlossenem Deckel in einer solchen Pudding trefflich gekocht werden. Sie lassen sich sehr leicht blank putzen, rosten nicht und dienen jeder Küche zur Zierde, wenn sie zum Aufbewahren von Reis, Gerste, Soda oder dgl. verwendet werden.

**Für's Frühjahr.** Mit dem Anbruch des Frühlings treiben an den Hecken, Steinhaufen und Wegen auch die jungen Nesseln aus. Es lohnt sich, dieselben zu sammeln. Sie geben ein gutes Frühlingsgemüse und sind gehackt ein werthvolles Futter für das junge Geflügel. Viele kochen die Nesseln in Wasser auf und benützen das Wasser zum Waschen der Kopfhaut. Es wird behauptet, den Haarwuchs damit zu befördern und die Kopfhaut zu kräftigen. Mit einem Büschel zusammengebundener Brennesseln reibt man verdorbene, blind und farbig gewordene Fensterscheiben wieder völlig rein.

**Fettflecken aus Wolle zu entfernen.** Ist der Fleck noch neu und frisch, so lege man das Zeug so, daß der Fleck sich zwischen Fließ- oder Löschpapier befindet und bügle ihn mit einem heißen Platteisen; sind die Flecken schon älter, so tränke man sie mit Benzin und reinige sie durch vorsichtiges Reiben und Bürsten.

**Gegen Tintenflecke.** Alte, durch nichts mehr weichende Tintenflecken sind durch Benebung mit Salzsäure auszubringen. Nur wird das Holz, wenn es allzulange befeuchtet werden muß, etwas faserig. Die Stelle muß reichlich mit Wasser nachgewaschen werden. Für frische Tintenflecken, namentlich in Weißzeug, ist die, möglicherweise dieser oder jener Hausfrau unbekannte Citronensäure zu empfehlen. Man kann krystallisierte Citronensäure oder nur eine schon abgeriebene Citrone benützen. Die Tinte wird in kaltem Wasser ausgespült und mit den Krystallen oder dem Innern einer Citrone eingerieben, bis der Fleck verschwunden ist. Die Stelle soll dann in kaltem Wasser leicht ausgewaschen. Die Citronensäure ist der schneller wirkenden Orals- oder Zuckersäure vorzuziehen in Familien, wo Kinder oder Dienstmädchen sind, weil Oralsäure ein sehr gefährliches Gift ist.

**Hölflecke aus Tapeten zu entfernen.** Hölflecke können aus Tapeten, an welche nachlässige Leute ihre Köpfe angelegt haben, mit einem Brei aus Pfeifenerde und kaltem Wasser entfernt werden. Man legt den Brei nur auf die Tapete, ohne ihn hineinzureiben, läßt ihn die Nacht über darauf und kann ihn dann Morgens abbürsten. Wenn der Fleck nicht sehr alt ist, wird er verschwunden sein; im andern Fall wiederholt man das Verfahren.

**Pelzwerk zu waschen.** Man kocht gute weiße Haussaife in Wasser und gießt die Brühe durch ein Tuch. In der lauwarmen (ja nicht heißen) Brühe wäscht man weißes Pelzwerk ohne Reiben, blos durch sanftes Drücken und Eintauchen, wiederholt dies einige Male mit frischer Seifenbrühe und zuletzt mit reinem Fluß- oder Regenwasser. Man trocknet es

an der Luft, bestreut das Pelzwerk mit Puder (Stärkemehl) und fähmt dasselbe so aus. Zuletzt klopft man es mit einem weichen Riemen aus.

**Schuhwerk gegen Nässe zu sichern.** Ist das Schuhwerk naß geworden, so sollte man es am besten auf dem Leisten trocknen, und nachdem es trocken geworden ist, reibe man es mit dem Fette ein, welches der Gerber aus den Thierhäuten zieht. Das Schuhwerk mit Fischltran einzureiben, ist weniger anzurathen, schon des üblen Geruches wegen; besser ist schon, das Schuhwerk mitunter mit Vaseline einzureiben. Hat das Schuhwerk neue Sohlen erhalten, so sichert man diese gegen das Durchweichen mittelst Einträufung mit Leinöl und daß dies Schuhwerk mit den Sohlen oberwärts zu stehen kommt, bis das Leinöl in die Sohlen gezogen und trocken geworden ist.

**Kitt für Steingut und Thongeschirr.** Der beste und einfachste Kitt dazu wird bereitet aus einem Theil getrocknetem und zu Pulver geriebenem Käse und einem Theil ungelöschtem Kalk mit Eiweiß. Dieses alles wird zusammengemengt, und mit dieser Masse werden die gebrochenen oder gesprungenen Theile wieder zusammengesetzt.

---

### Aus Hermann und Dorothea.

Dienen lerne bei Zeiten das Weib nach ihrer Bestimmung;  
Denn durch Dienen allein gelangt sie endlich zum Herrschen,  
Zu der verdienten Gewalt, die doch ihr im Hause gehöret.  
Dienet die Schwester dem Bruder doch früh, sie dienet den Eltern,  
Und ihr Leben ist immer ein ewiges Gehen und Kommen,  
Oder ein Heben und Tragen, Bereiten und Schaffen für Andere.  
Wohl ihr, wenn sie daran sich gewöhnt, daß kein Weg ihr zu sauer  
Wird, und die Stunden der Nacht ihr sind wie die Stunden des Tages,  
Daß ihr niemals die Arbeit zu klein und die Nadel zu fein dünkt,  
Daß sie sich selbst vergißt, und leben mag nur in Andern!  
Denn als Mutter, führwahr, bedarf sie der Tugenden alle,  
Wenn der Säugling die Krankende weckt und Nahrung begehret  
Von der Schwachen, und so zu Schmerzen Sorgen sich häufen;  
Zwanzig Männer verbunden ertrügen nicht diese Beschwerde,  
Und sie sollen es nicht; doch sollen sie dankbar es einsehn. (Göth.)

---

### Gedanken und Sprüche.

Guter Rath ist in der Regel da am theuersten, wo man ihn am nöthigsten braucht.

\* \* \*

Besser Schwielen an den Händen, als Falten am Gewissen.