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

Band: 14 (1892)

Heft: 25

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: 28.12.2025

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

Koch- & Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Erscheint am dritten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen | No. 6 | Juni 1892

Streke dich nach der Decke!

Mancher Mensch hat vom Geschick eine recht lange Decke erhalten, in welcher er sich behaglich einhüllen kann; das sind die Leute, welche entweder durch Erbschaft oder durch Glücksumstände oder durch besondere tüchtige Leistungen ein hohes Einkommen erlangen; die können und dürfen sich selbstverständlich den Verbrauch manches Gutes gestatten, auf den derjenige Mensch, der ein geringeres Einkommen besitzt, verzichten muß. Es mag in vielen Fällen, namentlich wenn es sich darum handelt, Gutes zu thun, recht angenehm sein, ein größeres Einkommen zu besitzen; aber auch der Mann, dem nur eine kürzere Decke gegeben wurde, erfriert nicht, er muß sie nur so dehnen und strecken, daß alle seine Glieder bedeckt sind. Wenn freilich ein Mensch mit geringem Einkommen gern und oft Kaviar ißt und Wein dazu trinkt, so kann nichts aus ihm werden; wer jährlich 1500 Franken zu verzehren hat, muß eben sein Leben anders einrichten, als ein Mann, der in derselben Zeit über 3000 Franken verfügt, und wenn er auch auf manche sogenannten Genüsse verzichten muß, so ist ihm das kein Schaden. Gutes Essen und Trinken, schöne Kleider und prächtige Schmuckgegenstände machen den Werth eines Menschen nicht aus; das Wissen und Können, das treue edle Herz dagegen adelt den Mann, und wir haben vor dem in bescheidenen Verhältnissen lebenden Menschen, der ehrlich strebt, viel mehr Achtung, als vor dem eitlen Gecken und dem eigennützigen Prasser. Dazu kommt noch, daß viele der Genüsse, nach denen die Menschen jagen, nur einen eingebildeten Werth besitzen, der lediglich für den genauen Kenner der fraglichen Dinge von Bedeutung ist. Dem unverdorbenen Geschmacke mundet der Kaviar, aber Hering genügt ihm auch; der Stutzer muß ein zierliches silberbeschlagenes Stöckchen haben, wir begnügen uns bei Reisen mit einem kräftigen Stocke, im übrigen aber bedienen uns unsere Beine ganz prächtig; der vornehme Herr fährt mit der Eisenbahn in der ersten oder zweiten Wagenklasse, du kommst aber in der dritten Klasse ebenso rasch zum Ziele. Also strecke dich hübsch nach

deiner Decke, wolle nicht höher hinauf, als deine Mittel dir erlauben, sonst bleiben dir die Füße unbedeckt und du hast kein Geld für die Bestreitung der nothwendigen Ausgaben!

Hüte dich vor den kleinen Ausgaben!

Dein Frühstücksbrod will dir nicht munden und du kaufst dir täglich dazu für 5 Rappen einen Käse; das schmeckt besser und du sagst dir, was hat der Fünfer zu bedeuten? Aber diese kleine Ausgabe macht, täglich fortgesetzt, in jeder Woche 35 Rappen und im Jahre über 18 Franken, die du überflüssigerweise verausgabt hast! Hier gefällt dir eine Nadel — sie kostet ja nur 20 Rappen und sie wird gekauft; dort gefällt dir ein Paar neuer Hemdenknöpfe; du bedarfst derselben nicht, aber sie kosten nur 15 Rappen und diese schlüpfen schnell aus der Tasche. So geht es fort von Tag zu Tag, und weil es immer nur wenige Rappen sind, gibst du ohne großes Ueberlegen die kleinen Beträge aus. Das ist ein Unglück, denn viele kleine Summen geben eine große und du hast dieselbe schließlich ausgegeben, ohne einen eigentlichen Vortheil zu erlangen. Ehe man an eine große Ausgabe geht, überlegt man die Frage nach allen Seiten und erst nach längeren Erwägungen trennt man sich von der Summe; bei den kleinen Ausgaben aber ist es die Geringfügigkeit des Betrages, welche sehr häufig die Bedenken nicht aufkommen läßt. Hat man sich aber an das leichte Ausgeben kleiner Summen gewöhnt, so kann man sich diese Unart nur schwer wieder abgewöhnen, trotzdem man bald einsieht, daß man sich auf diesem Wege manche wirkliche Freude an größeren Dingen versagen muß. Es ist eine Thatsache, daß gerade die kleinen Ausgaben eine Gefahr für den Menschen sind und schon oft den Grund zum Ruine eines sonst braven Mannes gelegt haben. Darum hüte dich vor den „Kleinigkeiten", drehe auch den Rappen mehrmals um, ehe du ihn ausgibst, denn wer den Rappen nicht ehrt, ist des Franken nicht werth!

Etwas über das Obst.

„Obst und Brot macht Wangen roth," heißt ein alter Spruch, der wohl wahr sein muß, denn die Kinder, die noch ihr unverdorbenes, natürliches Nahrungsbedürfniß haben, sind alle lecker auf Obst, und es ist kaum eine Sorte davon, die nicht unter der Jugend begeisterte Liebhaber fände.

Obst in jeder Form, sowohl frisch gepflückt, wie getrocknet oder als Compot und Marmelade zubereitet, ist aber auch ein ebenso treffliches

Nahrungs- als Genußmittel und es ist übel angebrachte Sparsamkeit, die Kinder an Obst darben zu lassen.

Der Verbrauch des Obstes als Nahrungsmittel ist um so stärker, je größer die Wärme und die Vegetation eines Landes ist. In den Tropen und den diesen naheliegenden Ländern ist das Obst bei allen Volksklassen ein ganz allgemeines Nahrungsmittel. Je näher wir nach den Polen kommen, umsomehr nimmt der Verbrauch desselben ab.

Die Verdaulichkeit der verschiedenen Obstsorten ist verschieden; so sind Aepfel leichter verdaulich als Birnen, deren Genuß vortheilhafter ist, wenn sie gleichzeitig zu Brot oder Backwerk gegeben werden. Harte, zusammenziehende, holzige Birnen schaden der Gesundheit.

Die süßen und bittern Mandeln sollen nur mit der nöthigen Vorsicht genossen werden. Erstere sind, in Menge genossen, ihres fetten Oelgehaltes wegen schwer verdaulich und letztere enthalten Blausäure, ein heftig wirkendes Gift. Kleine Thiere sterben schon nach dem Genuß von wenigen bittern Mandeln. Auch die Kerne des Steinobstes enthalten dieses Gift.

Auch die Wallnüsse, Hasel- und Buchennüsse sind schwer verdaulich.

Der Genuß des Beeren-, Stein- und Kernobstes befördert die Verdauung, und die in den Früchten vorhandenen Säuren kühlen und verdünnen das Blut.

Gönnen wir also unsern Kindern den reichlichen Genuß des Obstes in jeder Form; aber vergessen wir nicht, ihnen daneben ein Stück gut ausgebackenes, kräftiges Brot anzuweisen. Vergessen es unsere Hausfrauen auch nicht, die nun nach und nach reifen Früchte irgend welcher Art für den Winter zu konserviren, damit das Gute ihnen auch in der früchtearmen Zeit zu genießen und aufzutischen möglich ist.

Für Küche und Haus.

Braten vom Suppenfleisch. Ein Stück vom Brustkern eignet sich am besten hiezu. Das gut geklopfte Fleisch wird in so viel kochendes, nach Bedarf gesalzenes Wasser gegeben, als man zur Suppe und zum Abkochen von Gemüse nöthig hat. Die Knochenbeilage und etwelche Abfälle von Fleisch (Milz, Leber ꝛc.) gibt man schon in's kalte Wasser. Wenn das Fleisch halb gar gekocht ist, nimmt man es aus der Brühe, begießt es mit kochendem Fett, wendet es in geriebener Semmel, legt einige Speckscheiben darüber, gibt es in eine Casserole in steigendes Fett und läßt es in guter Hitze schön gelbbraun braten.

*

Schwammnudeln. Das Weiße von vier Eiern wird mit einer Prise Salz zu steifem Schnee geschlagen. Das Eigelb wird zart verquirlt, mit

drei Theelöffelchen voll Mehl vermischt und mit dem Eiweiß vermengt. Man legt die Masse ausgebreitet an einem Stück in die kochende, kräftige Fleischbrühe, läßt sie einige Minuten kochen, wendet den Klos vorsichtig um, damit er völlig durchgebrüht wird, legt ihn in die Suppenschüssel und richtet die Fleischbrühe darüber an. Beim Schöpfen der Suppe vertheilt man den Klos auf die vorhandenen Suppenteller.

*

Ein gutes Kochfett wird hergestellt aus der Mischung von 1 Theil Schweinefett, 1 Theil Rindsnierenfett und 1 Theil süßer Butter oder feines Eßöl. Das Fett muß, eine jede Art für sich, gut ausgebraten werden, worauf die warmen öligen Flüssigkeiten durch anhaltendes, gleichmäßiges Rühren zu inniger Vermischung gelangen müssen.

*

Junge Carotten. Die gewaschenen und geschabten Caröttchen werden entweder ganz oder beliebig geschnitten, in etwas Butter gedämpft, etwas Zucker in Butter schön braun geröstet, mit einigen Löffeln Fleischbrühe abgelöscht, das nöthige Salz und eine Prise Pfeffer, sowie etwas feingeschnittene Petersilie beigefügt und die Carotten weich gedünstet.

*

Tomaten (Liebesäpfel) als Gemüse. Gut ausgereifte, rothe Tomaten werden in Stücke gebrochen (nicht mit dem Messer geschnitten) und in ganz wenig heißem Oel mit fein geschnittener Petersilie, fein geriebenem Brod, Salz und Pfeffer gut gedämpft. Kochzeit 1½—2 Stunden.

*

Junge Kohlrabi werden von den großen Blättern befreit, gründlich gewaschen. Die Haut wird von den Blättern nach der Wurzel abgezogen, die Kohlrabi in passende Scheiben geschnitten, sammt den feingewiegten Herzblättern in süßer Butter gedünstet, mit etwas Mehl bestäubt, mit Fleischbrühe abgelöscht und unter Zugabe von Salz und einer Prise Pfeffer gar gekocht. Die in Fleischbrühe weich gekochten jungen Kohlrabi werden in Scheiben geschnitten, zum Erkalten hingestellt und mit einer Mischung von Oel, Essig, Pfeffer und Salz begossen.

*

Mehlklöschen. 15 Gramm süße Butter rührt man zu Schaum, gibt 1 Eigelb dazu, verrührt dies glatt zusammen, fügt 30 Gramm Mehl darunter, rührt nochmals gleichmäßig durch und schlägt das Weiße des Eies mit Zugabe von einer Prise Salz zu Schnee. Wenn alles gut vermischt ist, sticht man mit einem kleinen Löffel Kügelchen aus von der Größe einer Haselnuß. Diese Klöschen werden in kräftiger Fleischbrühe

eine Viertelstunde zugedeckt leicht kochen gelassen. Für 6—8 Personen müßte das Doppelte der obigen Angaben genommen werden.

*

Einfache Mayonnaise-Sauce. Eine gesottene Kartoffel von mehliger Sorte wird durch die Gemüsepresse getrieben oder am Reibeisen abgerieben und mit einigen Eigelb anhaltend und sorgfältig verquirlt. Es wird Salz beigegeben. Das nöthige Eßöl tropfenweise eingerührt und die Sauce mit dem Saft einer Zitrone abgeschärft. Anstatt der Kartoffel kann auch in Bouillon dicklich eingekochtes Maizenamehl zur Sauce verwendet werden, worin die Eigelb und nachträglich Oel und Zitronensaft gerührt wird.

*

Gelbe Flecken, welche von Nähmaschinenöl in Weißzeug gemacht wurden, werden leicht entfernt, wenn man die fleckigen Stellen mit einem Stückchen Stoff reibt, welches mit Ammoniak benetzt wurde. Nachher werden die Flecken mit Seife ausgewaschen.

*

Gesunder Essig. Das Fallobst, mit dem man sonst so wenig anzufangen weiß, läßt sich ganz vorzüglich zur Zubereitung eines gesunden Speiseessigs verwenden. Man zerschneidet es in Stücke oder zerstampft es im Mörser, bringt das Ganze in eine Korbflasche, einen großen irdenen Topf oder sonst passendes Gefäß, gießt ein wenig Essig daran, füllt mit Wasser auf und überbindet die Oeffnung mit einem festen Papier, worein mit einer Stricknadel mehrere Löcher gestochen werden, damit etwas Luft eindringen kann. Das Gefäß muß 2—4 Tage an der Sonnen- oder Ofenwärme stehen. Das Gefäß darf aber an der Ofenwärme nicht heiß werden. Nach Verlauf dieser Frist rührt man den Inhalt des Gefäßes durcheinander. Ist die Flüssigkeit hell, so ist die Gährung vollendet und der Essig kann gebraucht werden. Auch die Aepfelschalen, die beim Kochen der Aepfel für gewöhnlich entfernt werden, eignen sich ganz vorzüglich zur Essigbereitung.

*

Kraftsuppe nach Pfarrer Kneipp. Gutes Roggenbrot wird in feine Scheiben geschnitten, die man auf einem Bleche ausgebreitet, auf den heißen Herd oder in den Bratofen stellt. Recht hart getrocknet, wird das Brot in einem Mörser zu grobem Pulver gerieben. Von diesem Pulver rührt man zu einer Portion Suppe 2—3 Löffel voll in siedende Fleischbrühe ein und würzt mit ganz wenig Salz und läßt einige Minuten aufkochen. Wie in Fleischbrühe, so kann das Brotpulver auch in kochende Milch eingerührt werden, was hauptsächlich für Kinder eine vorzügliche Nahrung abgibt. Auch Blutarmen ist sie äußerst zuträglich.

St. Galler Leckerli. 1/4 Kilo Zucker, 1/2 Kilo Honig, 30 Gramm Zimmt, 5 Gramm Nelken, 1/2 geriebene Muskatnuß, 625 Gramm Mehl wird auf dem Feuer gut durcheinander gearbeitet und in bleistiftdicke Tafeln auf die Bleche gelegt und bei mittlerer Hitze gebacken.

*

Viele Landleute vertreiben die **Ameisen** von Bäumen und aus Gärten, indem sie frische Hollunderblüthe oder Petersilie an die von den Ameisen heimgesuchten Orte legen.

*

Die „Zeitschrift für Therapie" empfiehlt gegen **Bienen-, Wespen- und Mückenstiche** kleine Umschläge von scharfem Salzwasser. Bei sofortiger Anwendung trete weder Schmerz noch Geschwulst auf.

*

Wein, welcher in Folge verdorbenen Korkes übelschmeckend geworden ist, sogenannten Zapfengout bekommen hat, wird folgendermaßen wieder hergestellt. Man schütte den Wein aus der Flasche in eine flache Schüssel oder Platte und bedecke die ganze Oberfläche mit Holzkohlen, welche man in haselnußgroße Stücke zerschlagen und frisch geglüht hat. Hierauf rühre man das Ganze einmal durch, lasse 2 Stunden stehen und seihe den Wein durch ein Tuch. Die Kohle hat die fauligen Gase an sich gezogen. Der unangenehme Zapfengout, das Gräuelen, wird verhütet, wenn man die gut gewaschenen und völlig getrockneten Korke in geschmolzenes Paraffin taucht.

*

Gutes Mundwasser stellt man sich her, indem man Orangenschalen fein geschnitten mit feinem Spiritus übergießt und denselben gut verkorkt so lange an kühlem Orte stehen läßt, bis der Spiritus die Farbe der Orangen angenommen hat. Zum Gebrauch wird von diesem Spiritus das Nöthige zur Mischung mit Wasser entnommen.

*

Milch- und Apfelspeise. Den Hausmütterchen, welche ihren lieben Kindern gerne Milchspeisen ohne viel Aufwand und Kosten vorsetzen wollen, rathe ich zu folgendem Rezepte: Man nehme ungefähr für sechs Personen ein halbes Pfund Reis und lasse ihn zuerst mit etwas Wasser bei ganz mäßiger Hitze anschwellen; dann gieße man Milch nach und koche den Reis ganz fertig, daß es wie ein nicht zu dicker Brei ist. Hierauf schmiere einen Tiegel mit Butter oder Schmalz aus, gib eine Lage von dem Reis darein, dann eine Lage von geschnitzelten Aepfeln, etwas Zucker und Zimmt darüber u. s. f. bis der Reis eingefüllt ist. Diese Speise ist so gut, so nahrhaft und so sättigend, daß ich sie recht warm empfehlen kann.

Vorzügliches Rezept zu einem Apfelkuchen. Man rühre 3 Eier mit 3 Ei schwer Zucker, mische 1 Ei schwer Butter (zerlassen) darunter und 2 Ei schwer Mehl; fülle die Masse, nachdem sie gut gerührt und beliebig gewürzt worden, in die mit Butter bestrichene, leicht mit Mehl ausgestäubte Backform, belegt die Masse dann mit Apfelschnitten und bäckt sie schön hellbraun. Auch ohne die Aepfel ist der Kuchen recht gut; ich mache zuweilen einen Guß darüber aus zu Schnee geschlagenem Eiweiß, mit etwas Hagenmark oder etwas Himbeergelee vermischt, nebst gestoßenem Zucker. Man schiebt ihn dann zum Trocknen nochmals in den Ofen.

*

Gekochtes Kalbsherz. Ein gut gereinigtes Kalbsherz wird vermittelst eines Pinsels mit Essigessenz gut bestrichen und fest in ein reines, nasses Tuch eingeschlagen. Wenn dies am Abend gethan, wird das Herz am Morgen mit einer kräftigen Mischung von in Milch geweichtem und ausgedrücktem Brod, zwei Eiern, fein geschnittenem Speck, Zwiebeln und Küchenkräutern (gesalzen und gewürzt) gefüllt, oben mit einigen Stichen zugeheftet und in einer tiefen Pfanne 3/4 Stunden angebraten. Dampfend in den „Selbstkocher" gestellt, sind 3 Stunden erforderlich, um ein äußerst weiches, saftiges Gericht auf den Tisch zu bringen. Die gezogene Brühe wird vor dem Auftragen mit einer Kleinigkeit Kartoffelmehl sämig gemacht und mit einer Messerspitze Fleischextrakt gewürzt.

*

Einfache Leberklöße. Die Kalbs- oder Rindsleber wird gründlich aus Haut und Sehnen geschabt, fein gewiegt oder durch die Maschine getrieben und mit Brodbröseln und gehacktem Rindsnierenfett innig vermengt. Unter dies mengt man je nach der Portion 1—3 Eier und einige Löffel voll Gries. Das Ganze wird nach Bedarf gesalzen und davon werden Klöße in siedendes Salzwasser oder Fleischbrühe geschlagen. Nach 1/4 Stunde Kochens werden die Klöße auf einer warmen Platte angerichtet und mit gelbgebräunten Brodbröseln abgeschmälzt. Die Brühe ergibt mit einer beliebigen Einlage eine gute Suppe.

*

Kartoffeln mit Häring. Der Häring wird von Haut und Gräten befreit und klein gehackt. Rohe oder gesottene Kartoffeln schneidet man in Scheiben, läßt in einer Casserole Schmalz heiß werden und füllt die mit dem Häring vermengten Kartoffeln ein. Zu salzen braucht man nicht. Mit etwas Fleischbrühe oder Milch begossen wird das Gericht zugedeckt und gar gedämpft.

*

Grüne Erbsen. Frisch ausgehülste, junge grüne Erbsen werden rasch gewaschen, in stark kochendes Wasser geschüttet, das nöthige Salz dazu

gethan und unbedeckt schnell weich gekocht, wozu höchstens 1/2 Stunde erforderlich ist. Sobald sie weich sind, schüttet man das Wasser von den Erbsen ab und gibt sie gleich in eine heiße Casserole, worin ein gutes Stück süße Butter geschmolzen wurde. Gut umgeschwenkt werden die Erbsen auf einer erwärmten Schüssel angerichtet und sofort aufgetragen. Eine andere beliebte Kochweise ist folgendes Verfahren:

Die frisch ausgehülsten, jungen Erbsen werden mit einem Stück süßer Butter, einem Büschelchen Petersilie, einer kleinen Zwiebel und mit dem Herz eines Salatkopfes in wenig siedendes Wasser gegeben, etwas Salz und ein Theelöffel gestoßener Zucker dazu gethan und mit einem tiefen Teller oder umgekehrten Deckel zugedeckt, der mit heißem Wasser gefüllt wurde. Nachdem die Erbsen auf diese Weise 1/2 Stunde langsam gekocht haben, entfernt man den Deckel, nimmt Zwiebel und Petersilie heraus, legt das Salatherz auf die Mitte einer Schüssel, läßt die Erbsen mit einem in Mehl gewälzten nußgroßen Stück süßer Butter sämig kochen, rührt sie mit zwei verquirlten Eigelb ab und richtet die Erbsen über das Salatherz an.

*

Sauerampfer als Gemüse. Die Blätter werden von den Stielen gepflückt, in reichlich Wasser sorgfältig gewaschen und mit kaltem Wasser in unverdecktem Geschirr auf's Feuer gebracht. Der Sauerampfer darf nur recht heiß werden, aber nicht bis zum Kochen kommen. Auf ein Sieb geschüttet, gießt man kaltes Wasser darüber und drückt die Blätter leicht aus. Süße Butter, etwas Mehl und Milch oder süßen Rahm mischt man zu einer dickflüssigen Brühe, worin man den Sauerampfer mit dem nöthigen Salz und etwas Muskatnuß noch leicht aufkochen läßt. Sehr beliebt ist eine Mischung von Spinat mit Sauerampfer. Das Gemüse wird über gebackene Brodschnitten angerichtet.

*

Ist ein Messer oder eine Scheere durch längeres Liegen an der Nässe über und über mit Rost bedeckt, so reibt man den Gegenstand mit frischen Apfelschalen ab. Hat die Apfelschale den Rost aufgeweicht, so putzt man nachher mit gutem Putzpulver blank.

*

Ein rostiges Kuchenblech wird blank, wenn man es heiß macht, eine Hand voll Salz darauf streut und es mit einem wollenen Lappen abreibt.

*

Spinat als Salat. Sorgfältig verlesenen und gut gewaschenen Spinat behandelt man wie Lattichsalat, man mischt ihn mit Oel, Essig, Pfeffer und Salz.

Redaktion und Verlag: Frau Elise Honegger in St. Gallen.
Druck von Th. Wirth & Co. in St. Gallen.