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

**Band:** 14 (1892)

**Heft:** 34

**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:** 29.12.2025

**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. 8 | August 1892

## Ueber die Verfälschung der Nahrungsmittel.

II.

Beim Ankauf von Thee ist hauptsächlich darauf zu sehen, daß derselbe rein ist und möglichst frei von fremden Bestandtheilen. Eine Probe, auf weißes Papier geschüttet, läßt Stengel, Holzstückchen, Steinchen, Federchen, Staub und dergleichen leicht erkennen. Bei den verschiedensten medizinischen Theesorten, die in nicht sehr fleißig begangenen Apotheken und Drogueriegeschäften oft lange auf Lager liegen, kommt es sogar nicht selten vor, daß Milben und Käferchen in großer Zahl darin hausen. Ist die Köchin nicht achtsam, so wird solcher Thee doch angebrüht. Es ist also schon aus diesem Grunde rathsam, seinen Waarenbezug in anerkannt guten Geschäften zu machen, die einen reichlichen Absatz haben, so daß man nicht Gefahr laufen muß, alte, verlegene Waare zu erhalten.*) Eine Prise Thee wird angefeuchtet und mit den Fingern auf weißem Papier gerieben. Wenn er gefärbt ist, so zeigen sich auf dem Papier blaue, röthliche oder grüne Farbspuren. Auch kann man eine Portion Thee in ein kleines, weißes Glasfläschchen geben, mit reinem, kaltem Wasser aufgießen, um zu sehen, ob der Thee gefärbt ist. Aechter Thee kann das Wasser wohl schmutzig machen, aber nicht färben. Es kommt auch nicht selten vor, daß abgebrühte, bereits schon einmal zur Verwendung gelangte Theeblätter betrügerischerweise nochmals in den Handel gebracht werden. Um die Aechtheit des Thees nach dieser Seite zu konstatiren, gibt man eine Prise davon auf ein Uhrglas, das mit Papier leicht bedeckt, auf einer heißen Ofenplatte so lange erhitzt wird, bis der Thee sich bräunt. Wenn sich weiße, glänzende, lange Krystalle an die Theeblätter und an das Papier anlagern, so ist der Thee ächt; denn nur solcher enthält das Theïn, welches in den Kristallen zu Tage tritt.

---

*) Für den Bezug von Ceylon-Thee und vorzüglichen Gewürzen ist das Geschäft von Oßwald in Winterthur auf's Beste zu empfehlen.

Die Gewürze kauft man am besten ungemahlen. Beim Zimmt ist darauf zu achten, daß die einzelnen Blättchen dünn, hell gelbbraun und leicht zerbrechlich sind; sie müssen von beiden Seiten nach der Mitte zu eingerollt sein. Zimmtpulver erhält man oft mit fein gepulverter Mandelschale gemischt. Um die Qualität zu prüfen, läßt man etwas von dem Zimmtpulver einen Tag in wenig Wasser stehen. Wird dies letztere merklich sauer und färbt ein Stückchen blaues Lackmuspapier röthlich, so ist das Pulver verfälscht.

Gewürznelken sind ächt, wenn die Blüthenköpfchen beim Drücken mit dem Nagel Oel ausschwitzen. Gute Nelken sinken unter oder stehen mit dem Köpfchen aufrecht unter der Wasserfläche, wenn sie einen Tag in destillirtem Wasser von 12—16 Grad Reaumur stehen. Die schlechten schwimmen schräg oder wagrecht.

Muskatnüsse werden oft vor dem Verkaufe schon ihres ätherischen Oeles beraubt. Man erkennt dies hauptsächlich am Gewicht. Eine gute Muskatnuß ist schwer und beim Anreiben im Innern ölig. Es ist indes anzunehmen, daß ein tüchtiger Kaufmann, dem an seiner Geschäftsehre gelegen ist, sich bei seinen Einkäufen selbst über die Qualität seiner Waare vergewissern wird.

Reines, unverfälschtes Olivenöl muß schon bei einigen Grad Wärme zu einer körnigen Masse erstarren.

Guter Weinessig lockt, wenn er im Sommer offen an's Fenster gestellt wird, die Essigfliege an (sie hat rothe Füße und rothen Kopf). Von verfälschtem Essig wird sie nicht angezogen. Erbsen, Bohnen, Kapern, Gurken und dergleichen, welche ihre schöne grüne Farbe oft dem Kupfer verdanken, prüft man mit einer reinen Stricknadel. Wird sie nach mehrstündigem Stehen roth, so kann sicher auf Kupfer geschlossen werden. Marmeladen, die oft in schlecht gereinigten Kupfergeschirren eingekocht und darin stehen gelassen wurden, werden durch die nämliche Probe als kupferhaltig erkannt.

---

## Der Zimmergarten.

Wir denken, es gibt nur wenig Frauen, die an den Blumen nicht ihre Freude haben und sich gerne mit deren Pflege befassen. Es brauchen keine theuren Treibhauspflanzen zu sein, auch das Einfachste macht Freude, wenn es schön gedeiht und sorgfältig unterhalten wird. Die Freude an den Blumen kann sich auch der Unbemittelte ermöglichen. Die halbe Stunde, den Blumen täglich gewidmet, zahlt sich durch den Gewinn an

reiner stiller Freude, an geistiger und gemüthlicher Frische und an körperlicher Gesundheit reichlich. Die Freude an den Blumen und an deren Pflege verdrängt die Vergnügungssucht, die nach einer steten Abwechslung von außerhäuslichen, zum Theil kostspieligen und unedlen Zerstreuungen trachtet. Der Blumenschmuck verleiht sowohl der ärmlichsten, wie auch der prunkvollsten Wohnung einen anmuthsvollen Reiz. Wie hübsch ist ein Heim, wo von den Fenstern und auf dem Flur saftiges Blattwerk uns grüßt und farbenschöne Blumen uns entgegenlachen. Frauen, die mit der Fenster- und Zimmergärtnerei nicht schon länger vertraut sind, begehen in der Regel den Fehler, daß sie sich Pflanzen kaufen, die in den Treibhäusern gestanden oder die zu üppigem Wachsthum künstlich auf den Verkauf getrieben wurden. Solche Blumen halten nicht lange und gewähren deshalb auch nicht das Vergnügen, welches man beim eigentlichen Erziehen der Pflanzen empfindet. In Räumen, wo mit Gas beleuchtet wird, gedeihen die Blumen nicht, auch nicht in solchen, wo mit Gas geheizt wird oder mit Kohlen in eisernen Oefen. Wollen solche Räume dennoch mit lebenden Blumen geschmückt werden, da stellt man sie unter einen großen Glassturz, wo sie weder von der Trockenheit der Luft, noch Staub zu leiden haben. Blumen, die viel am Zugwind stehen, gedeihen nicht gut; auch das stete Wechseln des Standortes taugt nichts. Am Besten eignen sich zum Aufstellen der Blumen Gesimse oder Balkone, wo die Pflanzen von der Morgensonne beschienen werden. Ersichtliche Vortheile erzielt man durch regelmäßiges und sorgfältiges Begießen mit lauem weichem Wasser. Auch das öftere Ueberbrausen ist den Gewächsen sehr zuträglich. Blumen, die Blüthen ansetzen oder bereits im Blühen begriffen sind, müssen fleißiger begossen werden, als solche, die ruhen. Am meisten Bedürfniß zum Gießen ist an jenen Tagen vorhanden, wo ein trockener, warmer Wind weht. Wenn es nicht möglich ist, die Pflanzen zu überbrausen, da müssen die Blätter von Zeit zu Zeit gut abgepinselt werden. Große Sorgfalt erfordert das jeweilige Versetzen, und es ist durchaus nicht gleichgültig, was für Erde zu diesem Geschäfte verwendet werde. Das Beste ist gute Rasenerde, die je nach der Art der zu verpflanzenden Gewächse mit Lauberde, Kuhlagererde, Kohlenerde oder Flußsand versetzt werden muß.

---

## Erschöpfe niemals Dein ganzes Einkommen.

Es mag Dir lange Jahre hindurch gut ergehen, so daß Du für nichts zu sorgen nothwendig hast, als für die Güter, die für Erhaltung

Deines Lebens und Deine Behaglichkeit nöthig sind; endlich kommt aber doch einmal die Zeit, in welcher Dich ernste Krankeit oder ein anderes Unglück trifft; hast Du in den Tagen des Glückes nicht Sorge getragen, daß Dir für die Stunden der Angst besondere Mittel zur Verfügung stehen, so wird sich rasch zur Sorge auch noch die Noth gesellen und das Leiden wird Dich doppelt schwer treffen. Es kann auch jede Minute eine unvorhergesehene Ausgabe an Dich herantreten, die Du nicht verhindern kannst und der Du gerecht werden mußt; hast Du alle Deine Einnahmen für die gewöhnlichen Ausgaben verwendet, so bist Du alsdann ein Herr von Habenichts mit leeren Taschen und kannst in arge Verlegenheit gerathen. Ein strebsamer Mensch begnügt sich nicht mit der Stellung, die er im Anfang seiner Thätigkeit erworben hat, sondern er trachtet danach, durch gewissenhafte und treue Pflichterfüllung, durch vorzügliche Leistungen sich einen immer bedeutungsvollern Platz zu erringen; der Uebertritt in eine besser bezahlte Stellung ist aber in den meisten Fällen mit einer Reihe von Ausgaben für allerlei Neuanschaffungen verbunden, die auch wieder voraussetzen, daß Du von Deinem Einkommen für solche Fälle etwas zurückgelegt hast. Unsere Zukunft kann zuweilen davon abhängig sein, daß wir uns gewisse, nicht vorhergesehene Ausgaben gestatten können, und daraus folgt mit Nothwendigkeit für einen jeden die Verpflichtung, in den Zeiten des gewöhnlichen Lebensverlaufes das Einkommen nicht aufzuzehren, sondern jede Woche einen Theil desselben, und sei er auch noch so klein, zurückzulegen. Die Nothwendigkeit des Sparens liegt auf der Hand und jeder muß mit aller Strenge gegen sich selbst für möglichst viele Ersparnisse Sorge tragen.

---

## Bevorzuge den Erwerb von Gütern mit langsamem Consum.

Die Güter, deren Verbrauch schnell bewirkt wird, sind viel beliebt, denn es sind in erster Reihe die Genußmittel, und viele Menschen haben eine ganz besondere Vorliebe für gutes Essen und Trinken. Das sind Thoren, denn der Genuß, welchen uns diese Dinge verschaffen, ist ein sehr kurzer, zumeist noch ein eingebildeter und zuweilen sogar ein schädlicher, mindestens dann, wenn diese Güter im Uebermaß genossen werden. Auch ich meine, man soll eine nahrhafte, kräftige, gesunde Kost genießen, aber man soll auch in dieser Beziehung die Einfachheit lieben und nicht unnütz Geld für feine Speisen und Getränke ausgeben, die keinesfalls in besserer Weise die Aufgabe lösen, wie dies billigere Genüsse thun. Das Geld, welches man zur Verwendung übrig hat, benutzt man mit viel

größerem Nutzen zum Erwerbe von Dingen, die man lange Zeit gebrauchen kann; wer z. B. sich nicht mit einer engen und dumpfen Wohnung begnügt, sondern sich große, freundliche Räume ermiethet, der hat unausgesetzt seine Freude an seinem Daheim, ganz abgesehen von dem Nutzen, welchen er seiner Gesundheit schafft; wer die ersparten drei Franken in guten Speisen anlegt, hat dieselben binnen einer halben oder ganzen Stunde konsumirt, wer sich aber für denselben Betrag ein nützliches Buch kauft und dasselbe in Acht nimmt, kann es lange Jahre lesen und viele, viele Male sich an demselben erfreuen; wer seine erübrigten Gelder in Wein, Bier oder Tabak anlegt, hat nur ein kurzes Vergnügen und den Jammer bekommt er nachträglich hinzu; wer aber für die fraglichen Beträge seine Wäschevorräthe, sein Schuhwerk vermehrt und sich bessere Kleider kauft, natürlich nach und nach, der wird eine viel längere Freude an diesen Dingen haben und außerdem auch in anständigerer Weise aufzutreten vermögen, als derjenige, der fast alles für Essen und Trinken ausgibt, dabei aber nur einen Rock und einige Hemden besitzt.

---

## Ruhm der Köchin.

(Von Frl. Kosmel am Schlußakt des Kochkurses in Thierachern deklamirt.)

Jeder Lehrer sollte lehren
Jede Köchin zu verehren,
Die da lebet ihrer Pflicht.
Mancher Mensch, so groß und edel,
Vieles denkt in seinem Schädel;
Aber kochen kann er nicht.

Fleißige Romanenschreiber,
Seien's Männer, seien's Weiber,
Kritzeln bis das Auge bricht;
Und der Dichter gibt sich Mühe,
Freut sich seiner Strophenbrühe;
Aber kochen kann er nicht.

Unsre Herren Advokaten,
Flinke Zungen-Akrobaten,
Lieben immer ein Gericht.
Jeder schneidet, bläst und scheuert,
Rupft sein Huhn und schürt und feuert;
Aber kochen kann er nicht.

Schwache Menschen fast berückend
Wirkt der Sänger, wohlentzückend,
Kann, umstrahlt von Bühnenlicht,
Kunstgerechten Lärm verführen,
Töne schmelzen, Herzen rühren;
Aber kochen kann er nicht.

Heil dem wackern Mediziner,
Der so freundlich Herrn und Diener
Reinigt, peinigt, walkt und sticht;
Der da heizt und beizt und röstet,
Alle Welt mit Löffeln tröstet;
Aber kochen kann er nicht.

Der Pastor, der eifrig brave,
Weckt aus tiefem Sündenschlafe
Selbst den alten Bösewicht.
Er versteht es zu verdammen,
Lodern läßt er Höllenflammen;
Aber kochen kann er nicht.

Dort der Damen wundervollste,
Seht, der Modenarrheit tollste
Steht ihr reizend zu Gesicht.
Schwebt an ihres Gatten Seite,
Wie ein Engel ihn geleite;
Aber kochen kann sie nicht.

Und das Mädchen dort, das liebe,
Kennt des Herzens süße Triebe
Und fast jegliches Gedicht.
Liest den Schiller und den Göthe
Morgens bis zur Abendröthe;
Aber ach! das Kochbuch nicht.

Oft im schlichten Handwerksstande
Kennt man, ich gesteh's zur Schande,
Nichts von einer Küchenpflicht.
Wäschen, bügeln kann man prächtig,
Strümpfe stricken, groß und schmächtig;
Aber kochen kann man nicht.

Dennoch wollen alle essen,
Sind auf Abwechslung versessen,
Lieben stets das Gleiche nicht.
So die Dichter und Pastoren,
Schlosser, Schreiner und Doktoren,
Drum ist kochen können Pflicht!

Und so schaut die Köchin nieder
Auf die Menschen klug und bieder,
Ist auf ihren Ruhm erpicht.
Zeigt der Hohe, Stolze, Grillen,
Lächelt sie und denkt im Stillen:
Aber kochen kann er nicht.

Jede Köchin darf auch lieben,
Wählen unter sechsen, sieben,
Ihrer Zukunft Schutz und Licht.
Und das Männchen soll sich tummeln,
Redlich hausen, ohne Bummeln,
Aber kochen darf er nicht.

Seht, so lebt die Köchin weiter
Und das Leben stimmt sie heiter,
Klärt und rundet ihr Gesicht.
Und so bleibt sie hochverehrlich
Und auf ewig unentbehrlich
Und — verhungern kann sie nicht!

---

# Für Küche und Haus.

**Schafschlegel mit Rahm.** Ein abgelagerter Schafschlegel wird gut geklopft und mit fein gestoßenem Salz eingerieben. Mit ganzem Pfeffer, einigen Zitronenscheiben, etwas gelben Rüben, einigen Speckscheiben und Butter wird das Fleisch in einer Casserole angebraten, eine Zehe Knoblauch und Zwiebel beigegeben und mit Fleischbrühe abgelöscht. Gut zugedeckt, wird das Fleisch 2½—3 Stunden gedämpft (im Selbstkocher wird es vorzüglich). Wenn das Fleisch weich ist, wird das Fett abgeschöpft, ein Löffel Mehl mit etwas Butter verrührt und der Sauce beigegeben und diese unter beständigem Rühren mit ½ Liter saurem Rahm vermischt und noch leicht aufgekocht. Das Fleisch und die Sauce müssen möglichst warm zu Tische kommen.

*

**Senfsauce.** 50 Gramm Butter mit einem Löffel Mehl gemischt, mit einem Löffel Essig, etwas Wasser und Wein aufgefüllt und auf schwachem Feuer langsam abgerührt. Die Sauce wird vom Feuer genommen, mit einem verklopften Eigelb gebunden, mit einem Theelöffel Senf und einem Eßlöffel gestoßenem Zucker durchgerührt.

*

**Rindfleisch mit Zwiebeln.** In Stücke geschnittenes, mürbes Rindfleisch mit einem Teller voll in Scheiben geschnittener Zwiebeln, einigen

Schnitten Schinken, einigen Scheiben geröstetem Schwarzbrod, Salz, etwas geriebene Muskatnuß und so viel heißes Wasser, daß es gut bedeckt ist, wird gut durchgedämpft. Der Deckel muß luftdicht schließen. Vorzüglich wird dieses Fleisch, wenn es am Abend durchgedämpft und über Nacht im Selbstkocher eingestellt wird. Im Ofen muß es fünf Stunden langsam dünsten.

*

Die **Brühe von Rauchfleisch** oder von Zunge bekommt je nach der Art des Räucherns oft eine unangenehme Schärfe, die den Genuß weniger angenehm macht. Wenn nun beim Sieden einige gelbe Rüben beigelegt werden, so wird diese Schärfe bedeutend gemildert. Die Rüben, eine an sich fade und süßliche Frucht, ziehen die Schärfe an, schmecken dann aber mit einer Buttersauce abgekocht, angenehm und kräftig.

*

**Gekochte Birnen.** Gute Birnen werden geschält, halbirt, das Kernhaus herausgestochen, in reichlich Wasser mit Zucker und einem Stückchen Zimmt zum Kochen gebracht, langsam sehr lange gekocht (vorzüglich im Selbstkocher) und auf eine erwärmte Schale angerichtet. Die Sauce wird rasch zur Hälfte eingekocht, mit einem Löffelchen Kartoffelmehl sämig gemacht und warm über die Birnen angerichtet.

*

**Aepfellotte.** 10—12 Reinette-Aepfel werden geschält, halbirt, vom Kernhaus befreit, in feine Scheibchen geschnitten, mit einem Glas Weißwein 5 Minuten auf dem Feuer geschwenkt und weggestellt. Inzwischen werden von der Rinde befreite Semmelscheiben zwei Messerrücken dick geschnitten, in zerlassener Butter und gestoßenem Zucker umgekehrt, Boden und Seiten der Form damit ausgelegt, die halbverkühlten, gezuckerten Aepfel darein gefüllt und 20 Minuten lang gebacken. Zum Anrichten wird die Lotte umgestürzt und mit einer beliebigen Fruchtsauce aufgetragen.

*

**Obstcharlotte.** Eine gute Bratpfanne wird dick mit Butter ausgestrichen. Darauf gibt man eine Lage dünn geschnittene Semmel- oder Weckenschnitten und zerpflückt süße Butter darüber, die mit reichlich Zucker und etwas Zimmt bestreut werden. Von 8 Eiern, 8 Löffeln Mehl und Milch wird ein nicht zu dünnflüssiger Teig verquirlt, der zur Hälfte in die Pfanne gegossen wird. Darauf wird eine beliebige Sorte gut ausgereiftes Obst gelegt, dies mit Semmelscheiben bedeckt, wieder mit Butter, Zucker und Zimmt bestreut, die zweite Hälfte der Teigmasse mit etwas süßem Rahm darüber gegossen und in mäßiger Hitze gebacken.

*

**Griesmehlauflauf.** 1/2 Liter versüßte Milch wird zum Kochen gebracht, 1 Tasse Griesmehl hineingequirlt und zu dickem Brei verkocht und verkühlen lassen. 6 Eigelb werden geschlagen, das Weiße der Eier zu Schnee geschlagen, unter den Griesbrei gemischt und in einer gut ausgebutterten, mit Bröseln oder Paniermehl ausgestreuten Form 20 Minuten gebacken. Dazu wird eine Fruchtsauce gereicht.

*

Wer sich von den lästigen **Mücken und Schnacken** nicht will heimsuchen lassen, der überreibe sich die unbedeckten Köpertheile mit einer Mischung von 32 Theilen Alkohol, 8 Theilen Kölnischem Wasser und einem Theil Nelkenöl. Eine Räucheressenz aus 4 Theilen konzentrirtem Essig, 2 Theilen Nelkenöl, 2 Theilen Benzoetinktur, 12 Theilen von einer ölig aromatischen Mischung mit 12 Theilen Spiritus vertreibt die Mücken aus den Zimmern. Wo diese Plage herrscht, muß darauf geachtet werden, daß die Fenster geschlossen bleiben, so lange Licht in den Zimmern brennt. Wo ausländischer Dünger, Guano u. s. w. gelagert wird, da hat man durch den Import dieser blutgierigen Insekten viel zu leiden.

*

Das billigste Mittel, um **Sommerkleider,** Vorhänge und dergleichen kremefarben herzustellen, ist das mehrfache Eintauchen der Stoffe in einen reinen Absud von Heu.

*

Eine Zugabe von gutem Essig in's kochende Waschwasser ist vorzüglich, um die **blaßrothe und grüne Farbe** der Stoffe zu erhalten. Für purpurroth und blau ist Soda vorzuziehen.

*

Als einfaches **Mittel gegen Hühneraugen** wird empfohlen: Streiche gelbes Wachs ohne irgend welchen Zusatz auf ein Stück Papier, so groß, als zur Verdeckung des Hühnerauges nöthig ist, lege es auf und nach einigen Tagen kann man das Hühnerauge vollständig schmerzlos ausheben.

*

Im „Landwirthschaftlichen Zentralblatt" gibt ein Gärtner, nachdem er verschiedene Mittel umsonst versucht, die **Raupen von dem Kohl** (Kraut) fern zu halten, folgendes an. Man lasse alte wollene Lappen von Schwefeldampf anrauchen und lege dann diese etwa fünf Schritte von einander zwischen die Setzlinge; es wird sich dann dort kein Schmetterling und damit auch keine Raupe sehen lassen.

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