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

Band: 14 (1892)

Heft: 47

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: 28.10.2025

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

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Beitung.

Erfcheint am briffen Sountag jeden Monats.

St. Wallen

Dv. 11

Movember 1892

Meber die Ernährung.

Der menschliche Körper bedarf der fortgesetzten Nahrungszusuhr, um den beständigen Stoff- und Kraftverbrauch theils wieder zu ersetzen, theils neu aufzubauen. Die Wenge an Nährstoffen, welche der menschliche Körper täglich erfordert, sowie das Verhältnis, in welchem die einzelnen Nährstoffgruppen darin enthalten sein müssen, ist nicht unter allen Umständen gleich, sie wechseln nach Alter, Beschäftigung, Gesundheitszustand u. s. w. Ist das Nährstoffverhältnis ein dem Bedürfnis des Körpers nicht entsprechendes, so sindet entweder eine unzureichende Neubildung statt, oder es gelangen die im Ueberschuß genossenen Nährstoffe nicht zur Verwendung und können das Wohlbesinden beeinträchtigen. Eine normale Ernährung ist nur dann mit dem geringsten Auswand an Nahrungsmitteln möglich, wenn diese in der täglichen Kost so gewählt werden, daß die einzelnen Nährstoffgruppen in einem, dem jeweiligen Bedürfnis des Körpers entsprechenden, gegenseitigen Verhältnisse genossen werden.

Nächst dem Nährstoffverhältnis ist die Verdaulichkeit der genossenen Nahrung von größtem Einflusse auf die Ernährung und das Wohlbefinden. Dieselbe hängt aber nicht nur von der chemischen und physikalischen Beschaffenheit der Nahrungsmittel, sondern auch von dem Verdauungsvermözen des Konsumenten selbst ab. Sie wird durch passende Zubereitung (Zcrstleinerung, Kochen, Backen 2c.), sowie durch vernünstigen Genuß (gutes Zerkauen, Einspeichelung, Vermeidung zu großer Mengen u. s. w.), möglichst zu erhöhen gesucht. Nur dann, wenn die Nahrungsmittel sich in einer Form befinden, in welcher die darin vorkommenden Nährstoffe von den Verdauungssäften gelöst werden können, sind dieselben verdaulich

und in's Blut aufnehmbar.

Im gewöhnlichen Leben bildet der Wohlgeschmack der Speisen oft das einzige, jedenfalls das hervorragendste Merkmal zu ihrer Beurtheilung und insofern die Geschmacksempfindung auch im Allgemeinen den Prüfstein für die Zuträglichkeit derselben bildet und der Wohlgeschmack der Speisen erst wahren Genuß gewährt, so ist bei ihrer Auswahl und Zus

bereitung auch hierauf große Rücksicht zn nehmen; dabei ist jedoch nicht zu vergessen, daß manche sehr wohlschweckende Speisen nur in mäßigen Mengen genoffen werden dürfen, wenn das Wohlbefinden nicht gestört werden soll!

Wem die Verhältnisse eine sparsame Hausführung zur Pflicht machen, der hat unter den sich ihm darbietenden Nahrungsmitteln diejenigen vorzugsweise auszuwählen, die bei gleich guter Befriedigung des Nähr-

stoffbedürfnisses den geringsten Kostenaufwand verursachen.

Bei Auswahl und Zubereitung der Nahrung ist auch die allgemeine Buträglichkeit, ihre diätetischen Nebenwirkungen zu berücksichtigen. wird eine Speise von dem Einen sehr gut vertragen und gerne genossen, währenddem sie für den Andern unzuträglich ist und verschmäht wird.

Endlich ist auch noch darauf zu achten, daß in der täglichen Kost und gar bei ein und derselben Mahlzeit nicht solche Nahrungsmittel zu= sammen dargereicht werden, welche sich durch ihren besonderen Geschmack oder sonstiges Verhalten gegenseitig in ihrem Aussehen oder Wohlgeschmack schädigen würden, sowie darauf, daß durch passende Abwechslung der Appetit erhalten und angeregt wird, denn selbst die beste und am liebsten genossene Speise widersteht, wenn sie allzuhäufig muß genossen werden. Nur wenige Nahrungsmittel können täglich und bei jeder Mahlzeit in derselben Form genossen werden, ohne zu widerstehen, wie z. B. Milch und Brod.

Die Frage der Ernährung, foll sie im Hause richtig gelöst werden, erfordert ein ernstes Streben, eingehendes Studium und unausgesetzte Achtsamkeit von Seite der Hausfrau.

Jom Anrichten der Speisen.

Man ift auch mit den Augen. Gine häflich angerichtete Speise fann unmöglich den Appetit reizen, wogegen ein hübsch aufgestelltes, zierlich bekorirtes Gericht noch einmal so gut schmeckt. Gine bentende Hausfrau sollte das nie außer Acht lassen. She sie selbst, oder die Röchin, das Geschäft des Anrichtens beginnt, bei dem größte Reinlichkeit, Geschmack, Aufmerken auf die Liebhabereien der Tischgäste und Liebe zur Sache viel ausrichten können, sollte Folgendes immer zur Sand sein: Betersilie, Brunnenfresse, frische Lorbeerblätter, Drangenblätter, Weinlaub 2c. Bülfe kleiner, grüner Pfeffergurten, Perlzwiebeln, rother Rüben, Zitronen, Rapern, Sardellen, verschieden benuttem Eiweiß und Eigelb, Papier= manchetten 2c. kann manche Speise gefällig hergestellt werden. Die Hauptsache bleibt aber immer die größte Reinlichkeit. Besonders häßlich ist es, wenn die Schüsseln zu voll sind, der Rand muß stets frei bleiben. Fettsschichten auf Suppen oder Saucen sind nicht statthaft. In der kalten Jahreszeit muß darauf gesehen werden, die Schüsseln und Teller vorzuwärmen. Die benöthigten Schüsseln und Geräthe müssen reichlich zur Stelle sein, bevor man mit dem Anrichten beginnt, nicht daß man während der begonnenen Arbeit eilsertig nach diesem oder jenem lausen muß.

Viele Hausfrauen lassen sich den großen Fehler zu Schulden kommen, bem Anrichten, Tischbecken und Servieren nur bann eine gewisse Aufmerksam= feit zu schenken, wenn sie Gaste am Tische haben. Für den Mann und die Kinder dünkt ihnen alles gut genug. Die Speisen werden in zerbrochenen Geschirren unappetitlich auf den Tisch gebracht und das nöthige Eßgeräthe wird ohne jede Ordnung hingelegt. Manche Hausfrau geht von dem Grundsatze aus, wenn nur das nöthige Effen zur Stelle sei, genüge es, das Andere sei Sache der Reichen oder muffe wenigstens nur für Gäste in Betracht gezogen werden. Es ist dies aber ein großer Brrthum, der sich rächt. Dem Manne in seinem Beim versagte Aufmerksamkeit treibt ihn in's Wirthshaus, wo ihm Aufmerksamkeit geschenkt wird, und die Kinder gewöhnen sich an keine Ordnung, so daß sie sich linkisch und unbehülflich benehmen, wenn sie in andere Verhältnisse gestellt Eine verständige Mutter wird dies zu verhüten suchen. wird sich so einrichten, daß bei der größten Ginfachheit stets ein Gast an ihrem Tische Platz nehmen könnte, ohne daß die Hausordnung auf den Ropf gestellt werden müßte.

Meber Behandlung und Aufbewahrung des Obstes.

Obst von Bäumen, welche in schwerem Boden stehen, ist im Allsgemeinen haltbarer und wiederstandsfähiger, als solches aus leichtem Boden.

Spät geerntetes hält sich besser als früh geerntetes. Kühle und reine Luft des Ausbewahrungslokales ist von viel größerer Wichtigkeit als Dunkelheit, denn thatsächlich haben sich in einzelnen Fällen Früchte in ganz hellen, aber kühlen Käumen sehr gut, im dunkeln, aber warmen Keller mit trockener Luft schlecht gehalten.

Neben der Temperatur der Luft, die auf 2 bis 3 Grad Celsius gleichmäßig erhalten werden soll, aber eher unter Null sinken, als über 3 Grad steigen kann, ist die Luftseuchtigkeit zu beachten. In sehr trockener Luft schrumpfen viele Früchte ein, und verlieren dadurch bedeutend an Werth. Ein mäßiger Feuchtigkeitsgehalt der Luft bei entsprechender Kühle

derselben scheint den Früchten nicht allein nicht zu schaden, sondern sogar nütlich zu sein, die Erklärung hiefür können wir nur darin sinden, daß bei seuchter Luft die Verdunstung von Wasser aus den Früchten geringer ist, als bei trockener und daß bei niedriger Temperatur nicht allein die Fäulnißorganismen sich nicht entwickeln können, sondern daß überhaupt ein Zersetungsprozeß in den Früchten nicht stattsinden kann. Auch scheint uns, nach allen Beobachtungen, daß durch kühle aber reine Luft alle Früchte viel sicherer und besser erhalten werden, als durch irgend eine Einpackung und Abschließung von der Luft.

(Aus Schweiz. Zeitschrift für Obst- und Weinbau.)

Für Küche und Haus.

Bebackene Kartoffeln. Große, rein gewaschene Kartoffeln werden weich gekocht, geschält, und wenn sie kalt sind, auf dem Reibeisen gerieben. Auf einen gehäuften Teller geriebene Kartoffeln kommen 2 Gier und 2 Eßlöffel gute Milch oder Rahm und etwas Salz und Pfesser. Mit 3—4 Löffeln Mehl und nach Belieben ebensoviel geriebenem alten Käse (Saanenkäse eignet sich sehr gut) rührt wan die Masse zu einem lockeren Teig. In heißes Backsett wird der Löffel getaucht, mit Teig gefüllt und so auf beiden Seiten schön gelb gebacken. Sie eignen sich als Beigabe zu Braten und grünen Erbsen, oder mit Weglassung des Käse zu einer Fruchtsauce.

Bedünstete Sellerie. Recht gut gereinigte Sellerie schneidet man in kleine Würfel, gibt (auf einen gehäuften Teller Sellerie gerechnet) 4 Löffel seines Eßöl, Salz, Pfeffer, Petersilie und etwas Fenchel in ein Casserol, deckt es zu und läßt es zur Hälfte weich dünsten. Nachher wird etwas kräftige Fleischbrühe beigegossen und völlig weich gedünstet. Der Sellerie, zu irgend einem Fleisch aufgetragen, ist besonders bei den Herren beliebt.

Eierstich in Fleischbrühe. 2 Eier werden mit etwas Salz und feingehackter Petersilie und 1/8 Liter Milch tüchtig geklopft und in ein mit etwas Butter bestrichenes Töpschen gegeben. Man stellt dies, gut verschlossen, so lange in kochendes Wasser, bis die Eier dick geworden sind, hart dürfen sie nicht werden. Die Klöschen werden in fertig anzgerichtete Fleischbrühe abgestochen.

Rindfleischresse in Papilloten. Uebrig gebliebenes, gesottenes ober gebratenes Kindfleisch schneidet man in schöne Schnitten bestreicht sie mit Butter, streut geriebenes Weißbrot und sein gehackte grüne Kräuter, Pfeffer und Salz, auch etwas geriebenen alten Käse (Saanenkäse sind vorzüglich) und legt je zwei so behandelte Schnitten mit der bestrichenen Seite auf einander und bestreut sie auch von außen. Jedes Paar der Schnitten wird in reines Schreibpapier eingehüllt, das vorher recht dick mit Butter bestrichen wurde. Das Fleisch nuß vollständig eingeschlossen sein und wird auf einem Koste in heißem Ofen etwa zehn Minuten gebacken. Die Schnitten müssen ganz heiß aufgetragen werden.

Schaffleischreste (sie dürfen recht fett sein) hackt man und vermischt sie mit einem Drittheil geriebenen Kartoffeln. Je nach der Menge fügt man Eier bei, Pfeffer und Salz, auch etwas in Butter gedämpfte, seinz geschnittene Zwiebel. Die anhaltend durchgerührte Masse formt man zu kleinen Kugeln, Würstchen oder Schnitten und wälzt sie in Ei und Weiße brod und backt sie im Schmalz.

Um kräftige Bouillon sofort herzustellen, thue man ein frisches Eisbotter, reichlich Salz, ganz wenig Mustatblüthe oder Mustatnuß, eine halbe Haselnuß groß frische Butter und einen halben Theelöffel Liebig's Fleischsertrakt in eine Tasse, verrühre dies gut und fülle nach und nach die Tasse mit ½ Liter kochendem Wasser. Die Butter kann auch fortbleiben; statt ihrer dient ein Haselnuß großes Stückhen Kindermark, das man sein hackt und in dem zur Bouillon bestimmten kochenden Wasser zehn Minuten lang kocht. Man füllt es durch ein Sieb auf das Fleischertrakt. Die so bereitete Bouillon wird vorzüglich munden.

Bausleckerli. ½ Kilo feingestoßener Zucker, ⅓ Kilo heißgemachter ächten Bienenhonig (kein sog. Tafelhonig), ⅙ Kilo Mehl, 10 Gramm Zimmetpulver, 2 Gramm Nelkenpulver, 120 Gramm feingehackte Mandeln, 10 Gramm geschnittene kandirte Pomeranzenschale, eine gehackte Zitronensschale, etwas gestoßene Muskatblüthe und 1 Gläschen Kirschwasser oder Marasquino werden so lange durchgerührt, bis sich Blasen bilden und auf einem Kuchenbrett mit Zugabe des nöthigen Mehles singerdick aussgewalzt. Aus dem Teig schneidet man viereckige Leckerli und backt sie bei guter Hitze auf dem mit Mehl bestreuten Backbleche.

Biscuit. 1/4 Kilo Zucker rührt man mit 16 Eigelb eine Stunde, vermischt damit das zu festem Schnee geschlagene Eiweiß, eine Stange

gestoßene Vanille und ½ Kilo Mehl. Diese Masse gießt man in eine beliebige längliche, ofenfeste Form und backt sie goldgelb.

Speckpfannkuchen. Der Speck wird federkieldick in der Größe eines Kartenblattes geschnitten und in der Omlettepfanne auf beiden Seiten einige Minuten gebraten. Tarüber wird ein guter Omletteteig geschüttet und auf beiden Seiten gebacken. Dieser Pfannkuchen versieht die Stelle des Fleisches.

Kleine Desserkuchen. ½ Kilo Butter wird mit ¾ Kilo Mehl, 10 hartgekochten und fein abgeriebenen Eigelb, 2 ganzen, rohen Eiern, ¾ Kilo Zucker und etwas gestoßener Muskatblüthe, sowie abgeriebener Schale einer Zitrone gut mit kalten Händen, rasch geknetet, bis der Teig sich gut ziehen läßt, dann sticht man kleine Kuchen aus, bestreicht sie mit Eiweiß, belegt sie mit grobgehackten Mandeln und gereinigten Rosinen und backt sie auf einem eingesetteten Blech.

Baselnushrödchen. ½ Kilo feingestoßenen Zucker wird mit 2 ganzen Giern dick und blasig verrührt. Darunter mischt man ½ Kilo auf's feinste gewiegte Haselnußkerne und eine Messerspitze Zimmt sammt zwei Löffel Mehl. Auf ein bebuttertes Blech setzt man kleine Häuschen von diesem Teig und backt die Brödchen bei mittlerer Hitze.

Macronen. 1/4 Kilo fein gestoßene Mandeln, 1/4 Kilo Zucker und die abgeriebene Schale einer Zitrone werden mit dem Schnee von drei Eiweiß gut verrührt. Von dieser Masse tropfe man runde, nußgroße Kuchen auf ein Blech, legt auf jedes Stück eine abgeschabte Mandel und läßt sie hellbraun backen.

Frikandellen von gebratenem oder gekochtem Fleisch. Fleischreste von Rind: oder Kalbfleisch mit etwas Speck vermischt werden ganz sein vershackt, alles sehnige weggeschnitten, es kann etwas Zitronenschale dazu genommen werden. Dann wird etwas geriebenes Weißbrod, einige Löffel voll saurer Sahne und einige Eigelb nebst dem nöthigen Satz darunter gemischt, zuletzt das zu Schnee geschlagene Eiweiß. Die Masse wird zu Bällchen geformt und in heißer Butter gebacken.

Obststecke tilgt man aus Wäsche, indem man die besleckten Stellen trocken mit Kindertalg von beiden Seiten einreibt und Seisenbrei darüber streicht. Man weicht die Wäsche, wie gewöhnlich, ein und wäscht sie

tags darauf oder nach zwei Tagen. Zur vollständigen Beseitigung der letzten Fleckspuren läßt man die Rasenbleiche einwirken.

Civet von Basen. Man schneibet alle Theile außer dem zum Braten bestimmten Rücken in Stücke. Dann brät man 150 Gramm Speck, den man in Würsel geschnitten, mit etwas Butter aus, entsernt die Würsel, thut die Stücke hinein, brät sie auf allen Seiten an und überstreut sie dann mit Mehl, bedeckt sie mit den vorher entsernten Speckwürseln und gießt nun eine halbe Flasche Rothwein und ½ Liter kräftigste Bouillon aus Fleischertrakt an. Als Gewürz setzt man noch Zitronenscheiben, ein Kräuterbündelchen, Wachholderbeeren und Psesserförner zu und dämpst alles eine halbe Stunde. Indessen dünstet man zwei Dutzend kleine Zwiedeln und ein Dutzend kleinste Champignons in Butter und Zucker, thut diese zu dem Fleisch und dämpst es langsam völlig gar. Man richtet das Gericht erhaben mit dazwischen gesteckten, gerösteten Brodherzen an, entsettet die durchgeseihte Sauce, begießt sie mit etwas Hasenblut und giebt die Speise sofort mit Kartossellsüchen zu Tisch.

Altbackenes Brod frisch zu machen, dadurch, daß man es in den Ofen bringt oder auf Rost legt, ist bekannt. Weniger bekannt dürste es sein, daß dieses Ziel auch erreicht wird, wenn man altbackenes Brod (einen ganzen Laib oder ein Stück) in einer Blechbüchse, einem irdenen Topse oder einem gläsernen Gesäß wohl bedeckt in siedendes Wasser stellt. Man macht sein Brod wieder neubacken, ohne daß dasselbe austrocknet, und man kann diese Operation nöthigenfalls noch mehrmals wiederholen. Dies gelingt auch mit monatealtem Brod, wenn man ihm durch Aufsbewahren an einem seuchten Ort wieder den nöthigen Gehalt an Feuchtigsteit gibt. Es bekommt in jeder Beziehung die Eigenschaften des neusgebackenen Brodes, seinen Geschmack, die Sprödigkeit der Kruste und die Weichheit der Krume; es verhält sich am zweiten Tage so, als ob es am Tage vorher gebacken worden wäre.

Die Bartenkresse als Salatpstanze im Winter. Im Winter, wo grüne Salate rar sind, kann man sich aus unserer Gartenkresse sehr leicht einen schmackhaften Salat schaffen, und sei es auch nur, um sie als erfrischende, pikante Beigabe zu Kartoffelsalat zu benutzen. Die Anzucht kann in halb-warmen Mistbeeten, in Glashäusern und in geheizten Zimmern oder sonstigen warmen Käumen skattfinden. Unter allen diesen Verhältnissen ist es aber rathsam, die Gartenkresse nur in leichten, flachen Holzkästen oder flachen Töpsen oder auch nur in Untersetzern oder auch Tellern zu

ziehen. Bei der Mistbeetkultur hat man es bei solchen flachen Gefäßen beim Ernten der Kreffe viel bequemer, als wenn selbige in's Mistbeet gesät wurde, benn man kann das mit Rresse befäte Gefäß herausnehmen und in die Rüche tragen, braucht die Kresse nicht im Mistbeete abzuschneiden, braucht so das Mistbeet bei Kälte weniger lang offen zu halten. Hohe Gefäße mit vieler Erde haben bei der Kressezucht eigentlich gar keinen rechten 3meck, indem die Begetationszeit eine fehr furze ift, denn die Gartenkresse wird gang jung abgeschnitten; die Gefäße werden wieder mit neuer Erde gefüllt und gleich wieder von Neuem befät. Die zu verwendende Erde soll vor allem leicht und nahrhaft sein; in schwerer Erde wächst die Kresse langsam. Romposterde, zur Hälfte mit Sand vermischt, ist die zweckmäßigste Erdmischung; im Uebrigen ift aber die Gartenkresse mit jeder Erdart zufrieden, begnügt sich auch schon mit Sand, läßt sich sogar auf angefeuchteter Leinwand oder Wolle zur Salatgewinnung für den Winter fultiviren, wird dann natürlich nicht so fraftig, als wenn sie in Erde (Schweiz. Gartenbau.) gefät ift.

Gedanken und Sprüche.

Daß Dir ziehe Glück in's Haus, Schaue nicht zu weit hinaus! Früh zur Arbeit, früh zur Ruh', Nicht am Tag die Augen zu! Handle wahr, regiere flar, Lebe mäßig, zahle bar! Halt' den Frieden ja recht neu, Bleibe Deiner Liebe treu! Deffne gern Dein Herz der Roth, Wo es fehlt an täglich Brot! Lade nicht der Gäste viel, Die da suchen Wein und Spiel; Doch willkommen sei der Freund, Der es treu und redlich meint! Dann glaub' das Glück - es fehret ein, Und wär' die Hütte noch so klein.

Willst Du dein Leben genießen, so vermeide unpünktliche Menschen. Sie hemmen die Arbeit und verbittern das Bergnügen. Mache es Dir selbst zum Gesetz, nicht nur pünktlich, sondern immer ein wenig vor der Zeit sertig zu sein. Eine solche Gewöhnung sichert Dir die Gemüthsruhe, die unentbehrlich zum Glück ist. Unpünktliche Menschen leben beständig wie im Fieber und versetzen auch ihre ganze Umgebung in sieberische Erregung. Niemand sühlt sich behaglich in ihrer Nähe und in der häuslichen Gemeinschaft verschließen sie sich selbst die Thüre des Paradieses.