

<b>Zeitschrift:</b>	Schweizer Frauen-Zeitung : Blätter für den häuslichen Kreis
<b>Band:</b>	15 (1893)
<b>Heft:</b>	29
<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:** 21.02.2026

**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. 7

Juli 1893

## Der Haushalt im Sommer.

So sehr die Haus- und Küchenbesorgerin im Winter die schöne Jahreszeit herbeiwünscht, um von der Arbeit des Ofensäuberns, Holztragens und Heizens entlastet zu werden, so bietet ihr der Sommer doch auch manchen Anlaß zu allerlei Sorge und vermehrter Arbeit.

Es bedarf oft der größten Achtsamkeit und Überlegung, um sich die nötigen Lebensmittel stets frisch zu beschaffen und sie gut zu erhalten. Die Winterkleider und Möbel müssen vor den Motten geschützt, Kisten und Kästen müssen ausgeräumt, die Betten müssen gesonnt und Früchte und Gemüse müssen konserviert werden; die Versorgung der Wäsche erfordert mehr Arbeit und der Garten verlangt seine Pflege. Das Fleisch kann nicht in größerem Quantum zugemommen werden und oft hält es schon schwer, dasselbe vom Metzger frisch zu erhalten. Und wo zu alledem noch landwirtschaftliche Versorgungen kommen, da erscheint die Hausfrau oft allen Ernstes den unfreundlichen Winter als eine Zeit des Ausruhens oder doch der gemächlichen Arbeit.

Da heißt es: den Keller möglichst kühl halten, den Fliegen den Zugang verwehren, die besten Methoden des Konservierens ausfinden, den Einkauf so treffen und den Küchenzettel so zusammenstellen, daß nichts zu Grunde gehen muß.

Nicht weniger als das Fleisch erfordert die Milch und die Butter im Sommer die Achtsamkeit und Sorge der Köchin. Oft wird die Milch beim Transport stundenlang im Wagen oder auf dem Rücken des Trägers an der heißen Sonne durchgeschüttelt. Je besser nun die Milch ist, je mehr Fettgehalt sie hat, um so leichter wird sie sauer werden, oder „scheiden“. Ganz besonders bemerkbar macht sich der Nebelstand des Sauerwerdens da, wo die Morgen- und Abendmilch zusammen geschüttet wird. Das erste Gebot heißt da: Haltet die Milchgefäßrein und stellt die Milch sofort nach Erhalt in den kühlen Keller, womöglich in ein Gefäß mit frischem Wasser. Wo kein

fühler Keller zur Verfügung steht, da muß die Milch abgekocht werden. Die Butter legt man in einen tiefen steinernen Topf, stellt diesen in ein Gefäß mit kaltem Wasser und bedeckt den Topf mit einem reinen weißen Tuche, dessen Enden in das Wassergefäß hineinhängen.

Tagsüber müssen die Kellerefenster und Läden geschlossen sein, des nachts hält man sie geöffnet, nur durch Drahtgitter gegen das Eindringen von Tieren verwahrt.

Uebrig gebliebene, im Keller aufbewahrte Speisen schützt man vermittelst Drahtdeckeln vor den Fliegen. In schadhaftem Email- oder Thongeschirr aufbewahrt, verderben die Speisen viel rascher. Es ist auch sehr darauf zu achten, daß keine Löffel in den von der Mahlzeit übrig gebliebenen Speisen stecken bleiben, was bei sorglosen und unordentlichen Küchenbesorgerinnen oft vorkommt. Ferner muß die Haushfrau darauf sehen, daß die Speisereste sofort nach deren Abtragen vom Tisch in passendes Geschirr getan und in den Keller geräumt werden.

Nachlässige Dienstboten lassen das Essen oft unbedeckt, den Fliegen zur willkommenen Beute, so lange in der heißen Küche stehen, bis das Geschirr gewaschen und die Küche aufgeräumt und gefehrt ist, dann erst, als letztes, versorgen sie das Essen. Diese Unart sollte in keiner ordentlichen Küche geduldet werden.

Gemüse, die man einige Tage frisch erhalten will, legt man im Keller auf feuchten Sand.

Das angeschnittene Brot wird fest in ein leinentes Tuch gebunden und auf die Schnittfläche gelegt.

Warm gewordene Getränke in Fläschchen werden rasch abgekühl, wenn man diese mehrfach in ein nasses Tuch einschlägt und für kurze Zeit im Schatten an den Zugwind hängt.

Einen einfachen Eisbehälter schafft sich die Haushfrau mit zwei Kisten von erheblich ungleicher Größe, wovon die eine in die andere zu stehen kommt. Der leere Raum, der sich in der äußeren Kiste ergibt, wird mit Sägespänen ausgefüllt. Susanna Müllers Sohn eignet sich ebenfalls sehr gut zum Aufbewahren von Eis.

Die Abfallkübel in den Küchen sind fleißig zu entleeren. Wo aber dies, wie in Städten gebräuchlich, nur zu bestimmten Tagen geschehen kann, da muß streng darauf gehalten werden, daß die in die Kübel geschütteten Speise- und Gemüseabfälle sofort mit einer Schicht Asche bedeckt werden. Der Kübel muß mit einem gut schließenden Deckel versehen sein.

Große Achtsamkeit ist auch den Aborten und Wasserausgüssen in Küche, Waschhaus und Badzimmer zu widmen. Der Aus-

guß muß täglich in allen Teilen gründlich gereinigt und mit einer beliebigen desinfizierenden Flüssigkeit ausgespült werden. Die Ausgüsse müssen mit Wasserverschlüssen versehen sein.

In den Schlafzimmern und Betten muß durch tägliches Nachsehen und Säubern dafür gesorgt werden, daß keine Insektenbrut aufkommen kann. Beschmutzte Wäsche darf nicht in Bündeln liegen bleiben, sondern es soll dieselbe möglichst rasch einmal ausgewaschen und getrocknet werden. Es ist streng darauf zu sehen, daß solcherweise durch Auswurfstoffe verunreinigtes Wasser nicht im Küchenausguß entleert werde, sondern nur in den Abort.

Wo die Wohn- und Schlafzimmer sehr der Sonne ausgesetzt, etwa unter dem Dach gelegen sind und nicht kühl gehalten werden können, empfiehlt es sich, ein in Wasser und Essig getauchtes größeres Tuch aufzuhängen; es kühlst und erfrischt dies in angenehmster Weise.

Kleine Kinder und Kranke wäschte man fleißig mit frischem Wasser ab.

Die Betten von leicht schwitzenden Schläfern müssen täglich dem Luftruge ausgesetzt werden. Federkissen und Federdecken müssen für solche ganz in Wegfall kommen.

Auch der Küchenzettel einer denkenden Hausfrau wird der Sommerhitze Rechnung tragen; es werden darin die leichten, kühlenden Speisen vorherrschen; Scharfes, Erhitzendes, Fettes ist nach Möglichkeit zu beschränken. Was auf diese Weise quantitativ und qualitativ an einer Mahlzeit gespart wird, das weiß eine sorgende Hausfrau in kleinen Erfrischungen anzulegen, die zwischenhinein gereicht, von jedem Tischgenossen gern wird angenommen werden. Eine Erleichterung kann die Hausfrau den Ihrigen auch schaffen, wenn sie die Frühstücksstunde am Morgen früher und die Abendmahlzeit auf eine spätere Stunde anordnet. Sie wird es auch den Kindern ermöglichen, es sich in der erfrischenden Abendfülle etwas länger als sonst wohl sein zu lassen; wenn das Bedürfnis vorhanden ist, so kann der Ausfall an Schlaf in der drückenden Mittagsstunde nachgeholt werden.

Die gute Hausfrau besitzt auch einen Wunderhorn, der in der heißen Jahreszeit kühlst und erfrischt und in der Kälte erwärmt: das ist ihre gleichmäßige Heiterkeit, die Hitze und Kälte siegreich überstrahlt, ihr herzliches Bestreben, den anderen wohl zu thun und die Fähigkeit, über diesem Bestreben die eigenen Unbequemlichkeiten nicht zu achten.

## Zimmer und Rüde.

Wer seinen Aufenthalt in der Stadt nimmt, der bemühe sich eine Wohnung zu finden, die hell, luftig und geräumig ist; denn Luft, Licht und reichlicher Raum zur Bewegung sind die Hauptbedingungen zum gesunden Leben. Eine Unzahl von frankhaften Zuständen dankt ihre Quelle einzig dem Mangel an luftigen, gehörig belichteten und geräumigen Wohnstätten. Namentlich die Blutarmut mit deren tiefgreifenden Folgen sucht und findet ihre Opfer hauptsächlich in licht- und luftarmen, engen Wohn- und Schlafräumen. In erster Linie aber suche man eine trockene Wohnung. Feuchte Wohnungen entbehren der richtigen Ventilation durch die Poren des Mauerwerkes, denn die Poren sind durch Wasser verschlossen. Alle Krankheiten, welche in mangelhaft gelüfteten Wohnungen auftreten, finden sich darum auch in feuchten Wohnungen. Ist es möglich, mit der Wohnung in der Stadt zugleich die Aussicht auf einen Garten zu bekommen, dann entsage man um dieser Unmöglichkeit willen gerne den Vorteilen, die eine vielleicht größere oder bequemere Wohnung bieten würde, welche jedoch des segensreichen Einflusses von wachsendem Grün entbeht. Denn die gewaltigen Sauerstoffquellen, die Bäume, sind für die menschlichen Lungen ebenso wohlätig, als ihr frisches Grün für das Auge erquickend ist. Das Schlafzimmer soll eine möglichst ruhige Lage haben, es soll luftig und trocken sein. Grüner Anstrich und grüne Tapeten sind nicht ratsam, weil das Grün gerade in seinen schönsten Nuancen meistenteils arsenikhaltig ist. Der Arsenik stäubt sich mit der Zeit ab und gelangt durch die Atmungsorgane in den menschlichen Organismus, wo er Nervenzufälle, Betäubungen, Schwindel und derlei Krankheitssymptome erzeugt. Bettgardinen sind vom gesundheitlichen Standpunkt aus verwerflich. Sie engen die dunstige, ausgeatmete Luft in die unmittelbare Nähe des Schlafenden ein. Das Wohnzimmer sei — als der gemeinsame Aufenthaltsort der Familienglieder — für alle so freundlich und bequem als möglich eingerichtet, damit sich ein jedes darin daheim fühlt. Keine fahlen Wände, keine dunkeln, schweren Vorhänge, sondern recht viel Licht und Luft und Sonne; das regt Gemüt und Nerven an und befördert die Eßlust. Das richtige Augenmerk in Bezug auf die Gerätschaften, der Ausschmückungs- und Verschönerungsgegenstände, die geeignete Farbenwahl in Tapeten und Möbelstoffen, Teppichen, Vorhängen u. s. w. läßt sich nicht erlernen, sondern ist eigentlich Talent, und zwar ein Talent, das gerade die Frauen in hohem Grade besitzen. Wo die Mittel zur Anschaffung größeren Komforts fehlen, ersetze Nettigkeit und bescheidene Eleganz den äußerer Glanz des Wohlstandes. Nettigkeit ist die harmonische Einigung von Reinlichkeit, Ordnung und Schicklichkeit und ein

Schmuck, welcher der schlichten Handwerkerstube ebenso wohl ansteht, als dem Wohnzimmer des reichen Mannes. (Forts. folgt.)

### Die Köchin, wie sie sein soll.

So nett und so blank, wie im Walde das Reh,  
Das Häubchen — die Schürze — so weiß wie der Schnee,  
So sauber die Hand und so rein das Gesicht,  
Dann mundet von ihr auch das schmalste Gericht.

### Mit dem Kopfe arbeiten!

An die brütend heiße Sonne stellt ein säubernder Hausgeist das gesamte Mobiliar eines Zimmers; feine Nippeschchen, Chaise long, Polstersessel, mit bunten Stickereien bedeckte Lehnsühle, Kissen, Teppiche u. dgl. Jetzt, da die Ecken und Wände leer sind, kann das Putzen im Zimmer vergnüglich losgehen und nachher ist das frische Einräumen eine Freude. Es gibt aber unerwartete Abhaltung für die fleißige Hausfee, und die Sonne hat den halben Tag Zeit, sich die hübschen Ausstattungsstücke von oben herab zu bewundern! — Ein fleißiges Dienstmädchen, das blos mit den Händen arbeitet, kann in einer Stunde mehr ruinieren, als der Hausherr in einem Monat zu verdienen im Stande ist.

### Für Küche und Haus.

**Stachelbeeren.** Die eingemachten Stachelbeeren lassen sich in Blechbüchsen ganz vorzüglich aufbewahren. Man bereitet sie auf folgende Weise. Nachdem man große, unreife, grüne Stachelbeeren von den Stielen und Blüten befreit hat (man kann auch einen Einschnitt in die Beeren machen und die Kerne herausnehmen) durchmengt man sie mit etwas Salz und lässt sie bis zum folgenden Tag stehen. Dann wäscht man sie, schüttet sie in kochendes Wasser, lässt sie an der Seite des Feuers langsam ein wenig ziehen, thut sie in kaltes Wasser, lässt sie dann auf einem Siebe abtropfen und legt sie behutsam in einen großen Napf. Nun kocht man auf jedes Kilogramm Stachelbeeren 1 kg Zucker mit  $\frac{3}{8}$  Ltr. Wasser auf, schäumt ihn gut ab, lässt ihn ein wenig verkühlen, gießt ihn warm auf die Stachelbeeren und bedeckt diese mit Papier. Am nächsten Tage gießt man den Zucker ab, kocht ihn unter gutem Abschäumen um ein Drittel ein und gießt ihn heiß über die Stachelbeeren; am dritten Tage lässt man die Früchte auf einem Siebe abtropfen, kocht

den Zucker so weit ein, daß er breit vom Löffel tropft, legt die Früchte behutsam in den Zucker, läßt sie kochend heiß werden, füllt sie in die Büchse, löscht diese zu und kocht sie 15 Minuten im Wasserbade.

\*

**Johannisbeeren.** Man reinigt schöne große Johannisbeeren von den Kämmen und nimmt auf je  $\frac{1}{2}$  kg Johannisbeeren  $\frac{1}{2}$  kg Zucker. Der Zucker wird geläutert, zum trockenen Flug gekocht, die Johannisbeeren hineingeschüttet und mit dem Zucker einige Male aufgekocht. Man schüttet dann die Beeren in Schüsseln, wo man sie 24 Stunden stehen läßt. Am andern Tage wird der Zucker zum starken Faden gekocht und während des Kochens fleißig abgeschäumt. Hat er diese Probe erreicht, so werden die Johannisbeeren hineingeschüttet und, wenn sie zu kochen anfangen, vom Feuer genommen und in die Gläser gefüllt. Man kann auch ein Drittel weiße Johannisbeeren darunter nehmen.

\*

**Erdbeer-Gelée.** Man nimmt 3 kg Gartenerdbeeren und 3 kg weiße Johannisbeeren, macht sie heiß und preßt den Saft aus. Dieser wird filtriert und abgewogen. Man nimmt auf 1 kg Saft  $\frac{1}{2}$  kg Zucker, welcher geläutert und zum Flug gekocht wird. Der Saft wird dazu gegossen und die Gelée noch  $\frac{1}{4}$  Stunde gekocht, in Gläser gefüllt und aufbewahrt.

\*

**Himbeer-Gelée.** Man zerdrückt in einer reinen Schüssel die Himbeeren mit einem silbernen Löffel und läßt sie einen Tag zugedeckt stehen. Dann gießt man sie durch ein dichtes Tuch und nimmt nun auf jeden halben Liter des so gewonnenen Saftes  $\frac{1}{2}$  kg Zucker. Diesen läutert man, indem man ihn rasch in frisches Wasser taucht und sogleich ins Kochen zu bringen sucht. Man schäumt die sich obenauf bildende Haut mehrmals ab, schüttet dann den Saft dazu, schäumt es abermals und kocht die Gelée noch eine Viertelstunde lang. Nach ihrem Erkalten füllt man sie in Gläser, legt in Rum getauchtes Papier darauf und bindet sie mit einem andern starken Papier zu.

\*

**Verfälschter Spargel.** Zu dem ersten Gemüse, welches der Frühling zeitigt, gehört auch der Spargel. Doch manch einer wird, wenn er mittags die Stengel der Pflanze kaut und sie ohne Aroma und Geschmack findet, zu dem Resultat kommen, daß der Spargel des Aufhebens nicht wert, welches gewöhnlich von ihm gemacht wird. Schon manche Hausfrau hat sich darüber gewundert, namentlich wenn sie daran denkt, wie früher die Pflanze schön schmeckte und roch. Woran liegt das nun?

Ganz einfach: Wie eben immer etwas hervorgesucht wird, um dieses oder jenes Nahrungsmittel zu verschärfen, so auch beim Spargel. Er wird nach Gewicht verkauft, und um nun die Pflanze recht schwer zu machen, wird sie von manchen Händlern eine Nacht in Wasser gelegt. Wie jede andere Pflanze, sangt auch der Spargel während dieser Zeit eine Menge Wasser auf, wodurch er an Gewicht bedeutend zunimmt. Dadurch geht aber das Aroma verloren, die Stengel werden ausgesaugt und büßen den Geschmack ein. Dagegen können sich die Käufer nur schützen, wenn sie jeden gewaschenen Spargel zurückweisen. Der Spargel muß, wenn er durchbrochen wird, aromatisch riechen, sich sehr leicht auf der Hand anfühlen und muß im rohen Zustande süß-aromatisch schmecken.

\*

**Die Morsel.** in frisch gepflücktem Zustand genossen, wirkt giftig; dies Gift geht durch wiederholtes Neubrspülen mit heißem Wasser und gehörigem Ausdrücken verloren. Morseln dürfen deshalb niemals roh oder halb gekocht (als Salat) gegessen werden. Nach fünfmonatlichem Liegen sind die getrockneten Morseln giftfrei und können ohne jedes Bedenken verspeist werden.

\*

**Kühlgetränk aus Honig.** Ein Getränk, lieblich, kühlend, belebend und moussierend, bereitet man, wenn man auf einen Eimer voll Wasser 500 bis 700 Gramm Honig nimmt, beides auf einander erhitzt, darauf einen offenen Eimer angähren läßt, was man durch Zusatz von etwas Bierhefe schnell erreicht und nach eingetretener Gährung gleich am ersten Tage auf Brunnenfrüße oder starke Mineralwasserflaschen füllt, die Flaschen gut verkorkt und verbindet und dann in einen kühlen Keller stellt. Nach acht Tagen ist die Mischung trinkbar und muß allen anderen Getränken vorgezogen werden.

\*

**Gebackener Hecht.** Größere Hechte schuppt und reißt man, löst den Rückgrat aus, schneidet sie in große Stücke, kerbt sie ein, bestreut sie mit Salz, läßt sie 15 Minuten ziehen, schlägt währenddem einige Eier dick, wälzt die Fischstücke darin, bestreut sie mit geriebener Semmel, bäckt sie in heißer, abgeklärter Butter und garniert sie mit in heißer Butter gebratener Petersilie.

\*

**Leberklöße,** die nicht zerkochen. Zuerst bereitet man 250 Gramm Leber vor, entfettet sie, schabt und wiegt sie sehr fein, sonst zerkochen die Klöße. Dann dämpft man in 30 Gramm Butter eine fein gehackte Zwiebel weiß und weich, gibt 60—80 Gramm geweichtes, ausgedrücktes

Milchbrot hinein, röhrt es tüchtig und nach einigem Verkühlen 2 ganze Eier, Salz, Pfeffer und nach gutem Mischen auch die Leber hinzu. Nun muß man probieren, ob die Klöße halten; ist die Masse noch zu locker, so verbessert man sie mit 1 Löffel geriebener, trockener Semmel. Man kocht die Klöße in Fleischbrühe, denn sie geben der Suppe einen guten Geschmack.

\*

Um vergilzte Wäsche wieder weiß zu machen, weicht man sie in sauer gewordene Buttermilch und läßt sie darin liegen, und zwar gröbere länger als feine. Alsdann wäschet man sie mit Seife in lauwarmem Wasser, spült sie in kaltem nach und trocknet sie. Hilft dieses Verfahren nicht das erste mal, so wiederhole man es. Bei sehr feiner Wäsche darf die Milch nicht zu sauer sein.

\*

**Verwendung von alten Zeitungspapieren.** Altes Zeitungspapier behält bekanntlich den Geruch der Druckerschwärze an sich und macht dessen Anwendung daher nicht immer möglich. Der in New-York erscheinende „Fortschritt der Zeit“ giebt die Tatsache als ganz sicher an, daß Zeitungspapier von Motten niemals aufgefressen würde, denn die Druckerschwärze wirkt so gut wie Kampher und es ist deshalb auch vorteilhaft, alte Journale unter die Stubenteppiche zu legen, um Mottenfraß zu verhindern; ebenso hat es sich bewährt, Pelzwerk, Tuch und dergleichen in Zeitungen einzuschlagen, damit genannte Insekten sie nicht zerstören. Zeitungspapier wirkt, indem es keine Luft durchläßt, erhaltend auf Artikel, die luftdicht verschlossen sein müssen. Ein Krug Wasser mit einem Stück Eis darin läßt dasselbe im heißesten Sommer über Nacht nicht verschmelzen, wenn das Gefäß ganz in Zeitungspapier eingehüllt ist.

---

Grosse Ersparnis  
an Butter und Feuerungsmaterial!

Kein lästiger  
Rauch und Geruch mehr!

## Die Braunmehl-Fabrik von Rudolf Rist in Altstätten, Kanton St. Gallen,

empfiehlt **fertig gebranntes Mehl**, speciell für **Mehlsuppen**, unentbehrlich zur Bereitung schmackhafter Suppen, Saucen, Gemüse etc.

Grosse Anstalten, Spitäler und Hôteliers sprechen sich über das Fabrikat nur lobend aus. — **Chemisch untersucht.**

**Ueberall zu verlangen!** In **St. Gallen** bei: A. Maestrani, P. H. Zollikofer z. Waldhorn; F. Klapp, Droguerie; Jos. Wetter, Jakobstrasse; in **St. Fiden** bei: Egger-Voit; Joh. Weder, Langgasse.