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

Band: 15 (1893)

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: 26.10.2025

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

Roch-& Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Beitung.

Erscheinf am driffen Sonntag jeden Monats.

St. Gallen

Dv. 11

November 1893

Unser Speisezeddel im Minter.

Mit Beginn der Winterszeit, da die Sonne unsere Erde bloß noch streift, befestigt sich die Herrschaft des Herdseuers, der Ofen kommt zu seinem Recht. Und wo es gemütlich knistert und sprüht, da treiben auch die fleißigen Küchengeister ihr Wesen. Da wird gedämpst, gekocht und gebraten, als wäre mit dem angebrochenen Winter auch gleichzeitig die rechte Essenslust erwacht.

Die Jagdzeit und die ländlichen Schlachttage bringen so manches in die Küche und auf den Tisch, was der Sommer uns nicht gewährte und was unseren Appetit reizt; dazu kommen die verlängerten Stunden des gemütlichen Zusammensitzens im Hause und — in Gesellschaft ist und trinkt sich's leicht. Alles zusammen macht, daß man oft beim Essen des Guten allzuviel thut.

Wer sich trotz der rauhen Witterung energisch im Freien tummelt, frische Luft in seine Lungen pumpt und seinen Musteln gesunde Arbeit verschafft, der wird auch die vermehrte Nahrungszusuhr ohne ersichtlichen Schaden zu bewältigen vermögen. Wo aber all' dieses unterbleibt, wo die stramme Bewegung im Freien sehlt, wo man in oft überheizten Zimmern sich den Tag über sitzend aushält, seine Nahrung in ungelüsteten Käumen einnimmt und in gar nicht oder nur spärlich ventilirtem Schlafzimmer nächtiget, da liegt eine große Gefahr in unserem winterlichen Speisezeddel und der gesteigerten Nahrungszusuhr.

Diesem Umstande wird eine sorgliche Hausfrau Rechnung tragen. Sie wird die bestehenden Verhältnisse berücksichtigen und alles aus dem Wege räumen, was die Gesundheit gefährden könnte.

Obst in jeder Form darf nicht auf ihrem Tische fehlen und sie wird sich hüten, den mit vermehrter Eßlust Ausgerüsteten viel Schwers verdauliches aufzutragen, ganz besonders dann nicht, wenn sie nach dem

Essen anstatt sich in frischer Luft zu ergehen, sofort die geschlossenen Arbeitsräume wieder beziehen müssen.

Der Gefahr des Uebersättigtwerdens wird vorgebeugt, indem man im Winter die Zwischenmahlzeiten ausfallen läßt und so dem Verdauungs-apparate Zeit gönnt, das ihm für einmal Dargebotene gründlich zu versarbeiten.

Alls Frühstück im Winter ist für Arbeitende und Kinder ganz bessonders die langsam und dick gekochte Habersuppe zu empfehlen. Nebst einem Stück Brot, einem Stück Käse und einem Glas Milch als Beisgabe, ist das nicht nur das nahrhafteste, sondern auch das leichtverdauslichste und bekömmlichste Frühstück.

Wo aber die Verhältnisse nur ein Gericht einer Mittagstafel aufzutragen gestatten, da müssen diejenigen Speisen ausgesucht werden, die in sich selbst und für sich allein alle nötigen Bestandteile zum Aufbau des menschlichen Körpers enthalten.

Zu diesen gehört nun in erster Linie die Milch, dann das Habermehl und die Hülsenfrüchte, sowie das Schrotbrot.

Um aber die so nötige Abwechstung in den Speisezeddel zu bringen, sucht man doch auch auf dem Tische des Armen zwei passende Gerichte zusammenzustellen, wo eines das andere in seinen Bestandteilen ergänzt. Das sind z. B. Sauerkraut und Erbsen mit Speck, Fische und Kartoffeln, Suppe und Käse, Mehlspeisen und Obst. Zu Fleisch paßt irgend ein grünes Gemüse oder Kartoffeln. Gute Zusammenstellungen sind auch: Speck mit Küben, Bohnen mit Kartoffeln, Erbsen mit Kartoffeln, ges dörrtes Obst mit Kartoffeln, Buttermilch mit Brot, Kässuppe und Kartoffeln, Linsenbrei mit Kartoffeln, gelbe Küben mit Keis, Mais mit Obst u. s. w.

Auch bei diesen einfachsten Zusammenstellungen des Speisezeddels finden sich alle Bedingungen zur ausreichenden Ernährung des menschlichen Körpers erfüllt.

Da wo die Verhältnisse einen reichhaltigeren Speisezeddel gestatten, muß ebensosehr auf eine zweckmäßige Zusammenstellung gesehen werden, um eine einseitige Ernährung zu verhüten. Die Eiweiß:, Fett:, Zucker: und Mineralstoffe müssen in einer Mahlzeit in richtigem Verhältnis vertreten sein.

Ein arbeitender Mann bedarf täglich 118 g Eiweiß=, 56 g Fett und 500 g Stärke.

Daß auch eine scheinbar ärmliche Nahrung für den Menschen ausreichend ist, das beweist folgende Zusammenstellung:

~ "* 0 " * 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	Eiweiß	Fett	Stärke
Zum Frühstück 600 g Brot, Kaffee, und Znüni Milch, Fett, Salz	52 g	30 g	328 g
Mittags 1/6 kg Erbsen	40 g	$\frac{1^{2}}{3}$ g	100 g
Opeck	$\begin{array}{cc} 1 & \mathrm{g} \\ 10 & \mathrm{g} \end{array}$	$\frac{21}{1_{3}}$ g	100 g
Magertäse	17 g	3. g-	3 g
	120 g	56 g	531 g

Es liegt demnach auf der Hand, wie viel der Mensch im ganzen über seinen eigentlichen Nahrungsbedarf genießt, wie viel er bei guter Einteilung ersparen könnte, und wie nahe die Gesahr liegt, durch Aufsnahme eines Ueberschusses an den nötigen Nährstoffen den Körper, d. h. die Verdauungsorgane übermäßig zu belasten und hierdurch zu erstranten.

Die Nahrung, die in frischer, reiner Luft eingenommen wird, wird viel vollständiger verdaut und vom Körper aufgenommen, als die in schlechter Luft genossene. Auf dem Speisezeddel der vernünftigen und klugen Hausfrau sehlt daher auch niemals der Artikel "frische Luft", sie sorgt dafür, daß auch in der kalten Jahreszeit das Speisezimmer zu jeder Mahlzeit reichlich damit versorgt werde.

Wie soll man feuern und einheizen?

1) Bevor man zum Feueranmachen Brennmaterial in den Feuerraum einführt, überzeuge man sich davon, daß derselbe gehörig rein sei. Alle etwa noch vorhandenen Rückstände früherer Feuerung sind zu entsernen.

2) Der Ascheraum soll ebenfalls rein sein; derselbe muß auch während des Feuerns geleert werden, wenn er mehr als zur Hälfte mit Asche gefüllt ist.

3) Die als Brennmaterial verwendeten Kohlen sollen die Größe eines Hühnereies nicht überschreiten und in möglichst gleichgroßen Stücken

und trockenem Zustande eingebracht werden.
4) Beim Feueranmachen ist der hintere Teil (etwa zwei Drittel) des Rostes mit Brennmaterial zu bedecken. Das zur Entzündung der Rohlen bestimmte Holz ist nebst einigen wenigen Kohlenbrocken vor die Kohlen zu legen.

5) Das Holz soll gut getrocknet und zerkleinert sein.

6) Nach dem Anzünden des Holzes ist die Feuerthüre zu schließen. Ist die Kohle durch das Holzseuer entzündet, so ist auf die Entwicklung und Erhaltung einer stetigen, lebhaften Flammenbildung besonders zu achten, da sonst die aus dem erwärmten Brennmateriale sich entwickelnden

Gase unverbrannt entweichen und Rauch und Ruß erzeugen.

7) Sind sämtliche Kohlen in guten Brand geraten, so sind die glühenden Kohlenstücke möglichst gleichmäßig auf dem Koste auszubreiten. Während des Fenerus ist die zur Unterhaltung des Fenerus nötige Verbrennungsluft vorwiegend nur durch die Ascheraumthüre, den Ascheraum und den Kost, also von unten her, in das Brennmaterial einzuleiten. Die richtige Regulierung der Verbrennungsluft ist das Wesentlichste zur Erzielung einer guten und sparsamen Verbrennung.

Zu viel Luft oder Luftzutritt an falscher Stelle, z. B. vorwiegend nur durch die Ofenthüre, kühlt den Fenerraum zu sehr ab, verhindert dadurch eine gute, vollkommene Verbrennung der Gase und des Vrenns materials und verteuert die Fenerung. Je größer und stärker das Fener ist, desto mehr Luft muß von unten her zugeführt werden. (Mehr Zug,

wie man hier zu Lande fagt.)

8) Ist das Feuer im Niederbrennen, so ist weniger Luft zur vollkommenen Verbrennung ersorderlich; es müssen deshalb zur Vermeidung von Wärmeverlusten die Zutrittsöffnungen entsprechend geschlossen werden.

9) Bei Verwendung von Steinkohlen, die in der Hitze teils leicht zerstießen, teils leicht zusammenbacken, empsichlt es sich, ein Viertel bis ein Drittel gute Braunkohle (auch Coaks) zwischen die Steinkohle zu mischen, weil diese das gleichmäßige Ausbrennen der Steinkohlen beförstert und ein Zusammenbacken der einzelnen Stücke verhindert.

10) Von Zeit zu Zeit muß man sich von dem Verlaufe des Feuers überzeugen; ob derselbe ein guter, läßt sich zunächst an einem gleichmäßig rötlichen Scheine im Aschenraum erkennen. Ist das Feuer nicht ganz in Ordnung, so hebe man die brennenden Kohlen etwas und entserne Asche

und Schlacken.

Zusammengebackene Teile des Brennmaterials zerkleinere man und breite darauf die ganze Masse brennender Kohlen wieder gleichmäßig auf dem Roste aus.

11) Unterläßt man das rechtzeitige Entfernen der Schlacken, so zerstören dieselben leicht die Roststäbe und die Seitenwandungen des Feuersraumes. Außer dem Schadhaftwerden des Feuerraumes wird dann aber auch die Leistung der Feuerung eine verminderte werden, welche durch Nachwersen von Brennmaterial allein nicht vermieden werden kann. Die rechtzeitige Entsernung der Schlacken hat eine Ausnutzung der Kohlen, also Ersparniß an denselben zur Folge.

12) Zu häufiges und zu langes Deffnen der Feuerthüre stört den

Brennprozeß und muß deßhalb vermieden werden.

13) Ist die Kohle beinahe verbrannt und soll das Fener weiter unterhalten werden, so hebe man die glühende Masse mit dem Schürshaten etwas in die Höhe, zerteile sie, entserne von ihr die Schlacken und schiebe sie gleichmäßig verteilt auf den hintern Teil des Rostes (etwa zwei Drittel desselben); den vordern Teil des Rostes (etwa ein Drittel desselben) mache man für die nachzulegenden Kohlen frei.

14) Die nachzulegenden Rohlen dürfen nie auf die glühenden Rohlen geworfen werden, sondern lediglich an die glühenden Rohlen, auf den

nach Punkt 13 hergestellten freien vorderen Teil des Rostes.

Durch diese Handhabung wird eine Vorwärmung der frisch zugezgesührten Kohlen erzielt und die sich entwickelnden Gase werden gezwungen, über die glühenden Kohlenschichten hinzustreichen und dabei zu verbrennen. Zugleich wird auch der oft lästige Geruch vermieden. Haben sich die frisch angelegten Kohlen genügend entzündet, so sollen sie gleichzuäßig über den Rost verteilt werden.

15) Fette, Harze und dergleichen einzubringen, vor allem aber Petroleum in den Feuerraum einzugießen, sowie Holz, welches mit Petroleum getränkt, zum Feueranmachen zu verwenden, ist unbedingt zu unterlassen. Die im Handel vorkommenden "Feueranzünder" können uns bedenklich verwendet werden.

Der Honig als Heil= und Nahrungsmittel.

Bu Kaifer Augustus kam einst ein hundertjähriger körperlich und geistig noch rüftiger Mann. Auf die Frage des hohen Gastfreundes, womit der Greis die Lebhaftigkeit seines Geistes und Körpers bewahre, antwortete dieser: Inwendig mit Honigwein, auswendig mit Del. Naturforscher Plinius nennt den Honig den füßesten, feinsten und gesunbesten Saft. Zahlreich sind die Zeugnisse, daß die Allten den Honig als Nahrungsmittel, besonders aber als Heilmittel hochschätzten. Heute ist der Berbrauch des Honigs in gang ungerechtfertigter Weise zurückgedrängt, obschon er seinen Ruf als Heilmittel gegen gewisse Krankheiten stets noch hochgehalten hat. Der Zucker hat seiner Billigkeit und Beguemlichkeit wegen den Honig aus dem Felde geschlagen, auch dort, wo der Zucker eigentlich Schaden anrichtet: in der Kinderstube und am Krankenbett. Dorthin gehört der Honig. Hören wir, was Dr. Hürlimann, Arzt in Bug, darüber sagt: Was den Honig besonders auszeichnet, ist seine leichte Verdaulichkeit, denn derselbe kann ohne Veränderung und Um= arbeitung durch die Verdauungsfäfte gleich in's Blut übergeben und als fräftiger Wärmebildner verwendet werden. Dieser enorme Vorteil berech= tigt die Verwendung des Honigs am Familientisch und besonders in der

Krankenpflege. In welcher Verlegenheit befinden wir uns oft, wenn wir den Fiebernden oder Genesenden, deren Verdauung gewöhnlich sehr gestört ist, kräftig ernähren sollen! Wahrlich! Die Auswahl unter den leicht verdaulichen Stoffen ist eine geringe. Zu den passenden Gerichten zählen wir aus voller Ueberzeugung den unverfälschten Honig und bedauer: lebzhaft, daß seine Anwendung zur heutigen Stunde so beschränkt geblieben ist.

Der Zuckerbedarf des menschlichen Körpers ist sehr bedeutend. Ein großer Teil des Brodes, der Kartoffeln 2c., die wir genießen, wird durch Die Berdauungstätigkeit in Zucker verwandelt, b. h. Die Stärke, welche in diesen Nahrungsmitteln enthalten ift, wird übergeführt durch Zutritt ber Berdanungsfäfte in die sogenannte Dertrose, eine Buckerart, die wesentlich zur Erwärmung des Körpers dient. Der gewöhnliche Zucker ist nun aber keine solche Dextrose, sondern muß erst durch eine mühsame Magentätigkeit verarbeitet, verdaulich gemacht werden. Daß diese Tätigkeit den Magen anstrengt, beweist die hinlänglich erhärtete Tatsache der Berdanungs- und Magenbeschwerden bei Kindern und gelegentlich. auch bei Erwachsenen infolge starken Genusses von Zuckerwerk. Kinder jedoch bedürfen bei ihrem starken Stoffwechsel beträchtliche Mengen Zuckerstoffs und ihr heftiges Begehren nach Brod und Zucker ist ein durchaus natür= Bur Befriedigung Dieses Berlangens nach Sußigkeit eignet sich nun Honig vorzüglich. Derselbe ist eine Zuckerart, welche berjenigen gleich ift, die der Magen aus dem Stärkegehalt des Brodes und der Rartoffeln bereitet, stellt also an die Verdauungsorgane sehr geringe Un= forderungen und geht sehr leicht und rasch in's Blut über. Aus diesem Grunde ift der Honig, der unverfälschte, als Versüßungsmittel für Säuglinge beim Entwöhnen, für Kinder überhaupt, sowie für Kranke und Genesende höchst empfehlenswert. Ein deutscher Arzt, Dr. Boerner zu Hattersheim, empfiehlt 2 % ige und 5 % ige Mischungen, ein Mischungs= verhältniß, das ein deutlicher Fingerzeig ist, wie unvorsichtig wir oft im Gebrauch von Zucker bei Kindern und Kranken umgehen, da wir wohl meist einen viel höheren Prozentsatz von schwer verdaulichem Zucker beigeben, als Dr. Boerner für den leicht verdaulichen Honig angibt. Fiebernde empfiehlt der genannte Arzt ebenfalls 2-5 % iges Honigwasser als ein äußerst erfrischendes und stärkendes Getränt, und die Frage, ob Bucker oder Honig, entscheidet er in folgenden Worten: Vor allen Dingen möge man sich aber in der Rüche, bei Tisch, in der Kinder= und Kranken= stube baran erinnern, wenn man im Begriffe ift, zur Zuckerdose zu greifen, welchen vorzüglichen Schatz wir in unserem Honig besitzen.

Reiner und ächter Honig, wie er mit den Schleudermaschinen aus den Waben gewonnen wird, ist meist aromatisch wegen der in ihm ent-

haltenen feinen Dele; die sogen. Ameisensäure, welche die Bienen beinischen, gibt ihm etwelche Schärfe, wirkt aber antiseptisch. Diese Schärfe,
welche nicht jedermann behagt, verliert sich durch kräftiges Auswärmen.
Schter Honig kandiert oder krystallisiert, wird sest. Durch leichtes und
langsames Auswärmen gewinnt er wieder die flüssige Gestalt, ohne an
Gehalt einzubüßen. Der Frühlingshonig, meist Blütenhonig, tst hellbis goldgelb, äußerst kräftig und aromatisch. Der Sommerhonig, meist
Waldhonig, ist grünlich dunkel, weniger aromatisch, aber durch seinen
Gehalt an Schleimzucker wirksam auf die durch Katarrh angeschwollenen
Schleimhäute des Mundes, des Halses 2c. Für Kinder, für Jünglinge
und Jungfrauen in schneller Entwicklung, wobei sich leicht Bleichsucht,
selbst Anzeichen von Schwindsucht zeigen, kann ächter Honig nicht genug
empfohlen werden.

Für Küche und Haus.

Auch in dem gastfreiesten Bause werden unerwartete Mittagsgäste von Seite der Hausfrau meist mit ziemlich gemischten Gesühlen empfangen. Verlangt man doch von ihr, daß sie für den unvorhergesehenen Fall Katschaffe und scheindar mühelos ein ausreichendes und schmackhastes Mahl rüste. Allerlei Fleischgerichte sind schnell zu bereiten, nur eine gute Fleischsbrühe, die stundenlanges Kochen erfordert, läßt sich nicht so leicht beschaffen. Da dietet denn Liebig's Fleischertratt die willkommenste Aushülse. Verschiedenes Grünzeng in Salzwasser gekocht, durch ein Sieb getrieben, mit reichlich Liebig's Fleischertratt vermischt und zuleht mit einem Ei abgezogen, ergiebt eine prächtige Suppe, mit der die Hausfrau sicher Ehre einlegen wird.

Die Citrone als vielseitiges Bausmittel. In keiner Hauß-Apotheke sollte die Citrone sehlen, denn ihr Saft ist von mannigsacher Heiltraft. Entzündungen und Geschwürdildungen heilt der Saft, Verhärtungen zersteilt er, selbst die gegen alle Mittel so hartnäckigen Warzen gehen unssehlbar fort, wenn man Eitronenscheiben, die alle 6 Stunden erneuert werden müssen, darauf bindet. Leichte Fieders und Hitzgustände, Blutswallungen und dergleichen werden durch Citronensimonade beseitigt. Erstältungen durch dasselbe Mittel, wenn man es mit heißem Wasser besreitet; in allen Fällen ist der Eitronensaft schweißtreibend, reinigend, lösend, kühlend und heilend zu gleicher Zeit, daher ein echtes Universalmittel.

Altes Zeitungspapier wird von Motten bekanntlich nie angefressen, denn die Druckerschwärze wirkt wie Kampher und es ist deshalb auch vor-

teilhaft, alte Journale unter die Stubenteppiche zu legen, um Mottenfraß zu verhindern. Ebenso bewährt es sich, 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 Sis darin, läßt dasselbe im heißesten Sommer über Nacht nicht schmelzen, wenn das Gefäß ganz in Zeitungspapier eingehüllt ist.

*

Manzentoil. Ein wirksames Mittel gegen Wanzen und ihre Brut ist Essigsäure, welche man am besten mit einer Glasspriße in die Fugen und Ecken einsprißt; auch die Zapkenlöcher der Bettstellen füllt man mit der Flüssigkeit an. Ein Tropken Essigsäure tötet die Wanze auf der Stelle. Dieses Mittel ist billiger und besser als Insektenpulver. Vermutet man in Dielenrißen oder hinter den Scheuerleisten Wanzen, so wird die Essigsäure auch dort mit Erfolg angewendet.

*

Möbelpolitur mit Milch. Feine Holzarten, wie Kirsche, Pflaumene, Ruße, Aepfele und Birnenholz, sowie die festen ausländischen Hölzer, werden am einfachsten durch Milch poliert. Nachdem die Möbel vom Schmutz gereinigt sind, nimmt man Milch, so frisch als möglich, da dann die fetten Teile sich noch nicht abgesondert haben und streicht sie auf das Holz, worauf man mit einem wollenen Lappen so lange reibt, die alle Feuchtigkeit verschwunden ist. Dieses Verfahren wird mehrere Mal wieders holt. Die Milch hat vor dem Dele den Vorzug, daß sich der Schmutz nicht so leicht an die Geräte hängt, daß sie keinen unangenehmen Geruch verbreitet und daß die Möbel gleich wieder gebraucht werden können. Bei neuen Möbeln wird das Einreiben wöchentlich wiederholt.

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.