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

Band: 16 (1894)

Heft: 3

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 Hehweizer Franen-Beitung.

Erscheint am driften Sonntag jeden Monats.

St. Gallen

Do. 1

Januar 1894

Wie ich bei meiner Mutter hanshalten lernte.

Von einsichtigen Frauen wird vielfach die Frage erörtert: Welches ist der beste Weg, um eine junge Tochter das Haushalten zu lehren? Nun zieht die Eine den Besuch einer Haushaltungsschule vor, die Andere verspricht sich mehr vom Aufenthalt in einem Institut, wo ein tüchtiger theoretischer Unterricht geboten sei, noch eine Andere steht dafür ein, daß nur durch's Dienen in fremdem Haushalt ein richtiger Einblick und ein gründliches Verständnis sür die Besorgung und Führung eines Haushaltes gewonnen werden könne. Und eine jede dieser Meinungen gründet sich auf die bei sich selbst oder bei Anderen gemachten Erfahrungen.

In einer solchen Debatte, wo ein Jedes seine Ansicht verfocht, ließ

sich schließlich auch eine alte Frau vernehmen. Sie fagte:

"Wenn ihr hören wollt, wie ich in meiner Jugend bei meiner Mutter haushalten lernte, so will ich's gerne erzählen. Wenn auch schon viele Jahre über meine Lehrzeit hinweggegangen sind, und ich schon längst unter die Altmodischen gehöre, so läßt sich vielleicht doch etwa ein Gebanke daraus entnehmen, der von Nuten sein kann.

Alls ich der Primarschule entlassen war, kam ich für ein Jahr in die französische Schweiz, um den Schulunterricht fortzusetzen und die französische Sprache zu erlernen. Nachher kam ich wieder heim ins Elternshaus und da wurden mir 14 Tage vergönnt, um meine Besuche zu

machen und mich daheim wieder einzuleben.

Dann machte mir meine Mutter eine Tagesordnung, die ich ganz genau innehalten mußte und die mir aber in der ersten Zeit gar nicht

behagte.

Beim Aufstehen am Morgen mußte ich die Erste sein; meine Aufsgabe war es, unser junges Hausmädchen zu wecken, ihm als beaufsichtigende Person die Zimmer lüften und reinigen und das Frühstück bestorgen zu helsen, nachdem ich von meiner Mutter in diesen Künsten ganz peinlich genau unterrichtet worden war.

Ich hatte den Frühstückstisch zu decken und die Tischgenossen als ausmerksame Wirtin zu bedienen. Hatte ich etwas Nötiges aufzustellen vergessen, oder übersah ich in der Sorge um mich selber meine Pflicht als Wirtin, so wurde ich ohne Verzug undarmherzig darauf ausmerksam gemacht. Ebenso wurde es mir gesagt, wenn der Kaffee oder die Chocolade nicht im richtigen Geschmacke waren und ich mußte die mißlungene Arbeit das nächste mal unter Mutters Aufsicht thun, um zu sehen, wo ich gesehlt habe.

Nach dem Morgenessen hatte ich das Frühstücksgeschirr aufzuwaschen, währenddem das Hausmädchen den Geflügelhof besorgte und die Leuchter reinigte. Auf 10 Uhr hatte ich dem Vater einen Teller Suppe zu kochen, welcher Arbeit ich zuerst immer mit Bangen entgegensah, denn mein Vater war in diesem Stück von der Mutter sehr verwöhnt. Ich fürchtete seinen gutmütigen Spott und mein Ehrgeiz trachtete darnach,

die Mutter in ihrer Kunft zu erreichen.

Die Mutter setzte mir auseinander, wie viel das Frühstück kosten dürfe und wie viel die Suppe und sie rechnete mir vor, wie viel ich

über die festgesette Summe hinausgegangen fei.

Sogar auf das Brennholz erstreckte sich ihre berechnende Uebersicht. Ein bestimmtes Maß von Holz wurde mir zugeteilt. Es mußte bei versnünftigem Gebrauch auf eine gewisse Zeit ausreichen. Bei sorgsamem Einteilen und bei achtsamem Verbrauch konnte ich mit erheblich weniger auskommen und dieser Vorschlag war ein in meine Tasche fallender Gewinn.

Den zum Frühstück benöthigten Kaffee, die Chocolade, die Butter, den Käse, die Sier, die Brödchen, den Zucker, sowie alles sonst zum Frühstück nötige, mußte ich selbst einkaufen und unter Verschluß halten, so daß ich auch allein dafür verantwortlich war, wenn etwas von diesen Sachen nicht rechtzeitig eingekauft wurde.

Nach und nach wurde mir auch das Nachtessen zu beforgen übertragen und später an Stelle des Frühstücks und Abendessens, der Mit-

tagstisch.

Nach Verfluß von einem Jahre war ich der Küche entlassen und mußte die Wäsche besorgen lernen. Das war mir ein schweres Stück Arbeit, welches mir oft zu viel werden wollte. Das Wegtragen, Sortieren und Aufhängen der schmutzigen Wäschestücke und das Auswaschen derselben am Waschtage erregte mir zuerst immer Eckel und ich bedurfte aller Willenskraft, um die Arbeit jeweilen in Angriff zu nehmen. Das Wundreiben der Hände und der schmerzende Kücken, das war fast mehr, als ich glaubte ertragen zu können. Dann das Aushängen im Winter an der eisigen Luft, dann nachher das Flicken und Glätten, das Sor-

tieren und Zuteilen in die Schränke. Die Arbeit nahm alle meine Kraft und Zeit in Anspruch und ich zählte die Stunden, bis ich auch diese Lehrzeit würde hinter mir haben.

Dann rückte ich zur Haußhälterin auf. Ich brauchte die Arbeiten alle nicht mehr selber zu thun; ich hatte nur noch anzuordnen, einzuteilen,

zu beaufsichtigen und die Hausbücher zu führen.

Ich war in Krankheits- oder Notfällen eine gern gesehene Aushülfe in unseren verwandten Familien und ich durfte auch an gesellschaftlichen Freuden teil nehmen.

In unseren Bekanntenkreisen galt ich früh schon als eine tüchtige Haushälterin und dieser Ruhm verschaffte mir auch früh durch die Hand eines wackeren Mannes ein trautes und schönes Heim, worin ich wie

eine Königin schalten und walten durfte.

Dienstbotenkalamitäten kannte ich nicht. Selbst in allen Zweigen der Hausarbeit ausgewachsen, stellte ich keine unvernünftigen Anforderungen an meine Angestellten, es konnte mich aber auch keines über das Maß des Möglichen täuschen. Ich war auch niemals im Falle, unbillige Forsberungen von diesem oder jenem Dienstboten in Angst vor einem Wechsel annehmen zu müssen. Sie wußten, daß ich jeder Arbeit gewachsen war und daß ich sämtliche Hausgeschäfte ebenso leicht selbst besorge, als ich sie beaufsichtige.

"Ja", so schloß die alte Frau ihren Bericht, "früher hat man den Mädchen zum Lernen mehr Zeit gelassen. Es mußte durch lange und mühsame Praris gelernt werden, dafür lernte man aber gründlich und

nachhaltia."

Die Erzählung der Matrone hatte den Frauen zu denken gegeben und sie vereinigten sich in der Anschauung, daß ein Jahr Lernzeit für sämtliche Branchen der Hauswirtschaft ebensowenig genüge, wie für einen anderen Beruf.

Einsichtige Mütter, denen an der Zukunft ihrer Töchter gelegen ist, werden darnach handeln.

Neber die Busammenstellung kleiner und großer Speisezeddel.

Einen Speisezeddel, und wenn es auch der einfachste wäre, richtig zusammenzustellen, ist keineswegs so leicht, wie man es für gewöhnlich glaubt. Gar manches ist hierbei zu beachten und es gehört genaue Kenntnis der Wirkung der verschiedenen Speisen gegen einander, vollsständiges Verständnis für die Kochkunst und endlich die Kenntnis über die stofflichen Bedürfnisse des menschlichen Körpers dazu.

Die allgemeine an unfere Speisezeddel gestellte Forderung würde

turggefaßt folgende fein:

Die Speisezeddel sollen aus schmackhaften Gerichten zusammengesetzt werden, deren Nahrungsstoffe in einem solchen Verhälttnisse zu einander stehen, wie sie der Bildung unseres Blutes entsprechen und den fort-

währenden Kraft- und Körperverbrauch zu ersetzen geeignet sind.

Da nun der menschliche Körper und seine Organe durch verschiedene Lebensweise auch verschiedene Einwirkungen erleiden, so muß diese allgemeine Forderung der speziellen stets angepaßt werden. Beispielsweise bedarf der in der Stube arbeitende Denker anderer Nahrung, als der auf dem Felde beschäftigte Bauer und der Holzknecht. Bei ersterem muß vorzugsweise durch leichtverdauliche Fleischkost das Gehirn, bei letzteren müssen die Muskeln genährt werden. Der Jüngling, dessen Kraftverbrauch und Stoffwechsel in keinem Verhältnisse zu dem des Greises stehen, würde sich wohl schwerlich an den leichten Speisen, die letzterem geziemen, genügen lassen können.

Den Wert der Nährmittel betreffs ihres Nahrungsstoffes unterscheidet man in stickstofffreie, in eiweißhaltige und Fettbildner, welche Bestandteile wir teils im Tierreiche, teils im Pflanzenreiche finden. Die wichtigsten der nährenden Stoffe sind unstreitig die eiweißartigen Körper, welche vorherrschend im Fleische enthalten sind: sie hauptsächlich nähren das Gehirn, die Nerven und Muskeln des Menschen. Gleich nach ihnen kommen die settbildenden, wieder am reichhaltigsten im Fleisch vertretenen Stoffe, welche zwischen Muskeln und Eingeweide die notwendige Fett-anhäufung im Zellgewebe veranlassen und gleichzeitig auch der Haut, den Nerven und dem Gehirn Nährstoff geben. Der dritte wesentliche Bestandteil unserer Nahrungsmittel sollen die Salze sein.

Fast ebenso reich wie das Fleisch an Eiweißstoffen ist, sind es die Hülsenfrüchte; sie enthalten außerdem noch Stärkemehl, Zucker und Gummi. Sie sind beinahe so nahrhaft, aber schwerer verdaulich, wie das Fleisch. Alle in Mehl und Brot verwandelten Getreide enthalten neben Eiweißestoff vorherrschend Stärkemehl, während die Gemüse im allgemeinen, wie auch die Salate, wenig Eiweiß und gar keine fettbildenden Stoffe in sich haben; doch sind ihre organischen Säuren, Salze, Eisen, Phosphor und

Kalk dem Körper zuträglich und notwendig.

In den Früchten, dem Obste, den Gurken, Melonen und dergleichen sind außer den organischen Säuren noch Salze, Gummi und
Zucker enthalten. Fast noch weniger Eiweißstoff haben die Kartoffeln,
sie haben nur Stärkemehl und viel Wasser, deshalb ist der alleinige Genuß derselben auf die Dauer schädlich, doch passen sie mit Fett zu
Fleisch und Gemüse als eine der gesunden Ernährung passende Zugabe. Aus diesen verschiedenen Gebieten hat die Hausfrau die Gerichte zu wählen und für die Mahlzeiten so zusammenzustellen, daß das, was der einen Speise fehlt, durch die andere gedeckt, und die schwere Verdaulich= keit der einen, durch die leichtere der anderen ausgeglichen wird.

Nachdem wir nun wissen, welche Nährstoffe wir in unseren Hauptnahrungsmitteln finden, muffen wir uns bei der Zusammenstellung der Speisezeddel noch um die Anforderungen des Geschmackes, der Zunge, befümmern, welche uns deren feines Unterscheidungsvermögen stellt. Saben wir uns bis dahin nur mit Fleisch, Gemuse, Obst und Getreide beschäftigt, so macht und die Zunge die verschiedenen Arten des Fleisches, Obstes u. s. w. bemerkbar, und wünscht nicht, daß auf einem Speisezeddel viele Aehnlichkeiten, oder noch schlimmer unpassende Begenfätze vorhanden sind. Die Zunge gestattet, daß wir bas Suge mit dem Sauren und Bittern, das Saure auch mit bem Salzigen mischen können; dagegen verbietet sie, weil es ihr Etel erregen würde, die Berbindung des Salzigen mit dem Süßen oder Bittern. Da ihre Geschmacksnerven durch gewürzte Speisen affiziert und abgestumpft werben, so fordert sie mit Recht, daß man benselben durch darauffolgende milde, sie erfrischende Gerichte ihre Empfänglichkeit wiedergeben muß. (Forts. folgt.)

Für Küche und Haus.

Dergiffung durch Konserven. In mehreren Städten Englands find Erkrankungen und sogar ein Todesfall als Folgen des Genusses von Büchsen= Sardinen und Fleischkonserven festgestellt worden. Nach einem jüngst vom englischen Regierungschemiker Dr. Ballard erstatteten Bericht über die Gefährlichkeit von verdorbenen Büchsenkonserven sind in dem letzten Dezennium in England 14 verschiedene derartige Vergiftungs= fälle vorgekommen. Mehrfach handelte es sich um ganze Familien, welche unter choleraähnlichen Erscheinungen erkrankten. Neun Todesfälle waren auf Genuß verdorbener Fleischkonserven zurückzuführen. Geradezu tragisch ist eine im Jahre 1886 in Carliste vorgefallene Vergiftung einer Hochzeitsgesellschaft von 20 Versonen, wo die Braut am Abend ihrer Traus ung unter entsetzlichen Qualen verschied. Dr. Ballard giebt Mittel an, wie man die verdorbenen Konserven von den unschädlichen unterscheiden Infolge der Kondensation der Wasserdämpfe nach dem Berlöthen der Zinnbüchsen wird der Deckel derselben etwas nach innen gedrückt. Das Fleisch in der Büchse kann nur verderben, wenn es nicht genügend lange gekocht worden ift. In diesem Falle zersetzt es sich und es ent= stehen überaus giftige Zersetzungsprodukte, die chemisch zur Gruppe ber

Ptomaine gehören. Gleichzeitig mit dieser Zersetzung werden aber so viele Gase entwickelt, daß der Deckel der Büchse etwas nach außen getrieben wird. Die Fabrikanten, die hieran erkennen, daß das Fleisch nicht lange genug gekocht hat, pflegen häusig solche "aufgeblasene" Büchsen zum zweitenmale zu kochen. Hiezu muß aber ein zweites Loch in die Büchse gebohrt werden, welches später gelöthet wird. Da die Ptomaine durch das wiederholte Kochen nicht zerstört werden, sondern ihre ganze gefährliche Gistigkeit bewahren, so ergiebt sich für den vorsichtigen Käuser die einsache Regel, erstens niemals "aufgeblasene" Büchsen und zweitens niemals Büchsen mit zwei Löthstellen zu kaufen.

Briesschnitten. Gries wird in Milch ausgequollen, muß aber derb bleiben. Nachdem er etwas verfühlt ist, werden 2—3 Eier und Zucker darunter gerührt. Nun schüttet man den Griesbrei auf eine flache Schüssel. Ist er erkaltet und steif geworden, so schneidet man ihn in längliche Streisen, wälzt diese in Ei und Semmel und backt sie in Butter gelb. Diese Griesschnitten gibt man mit Zucker und Zimmet bestreut zu Heidelberen, Kirschen oder einer Fruchtsauce.

Gefülke Eier. Man dämpft Sauerampfer mit Butter gar, treibt ihn durch ein Sieb und würzt ihn mit Salz und Muskate. Hart gekochte Sier schneibet man zur Hälfte durch, entfernt die Dotter, rührt sie zu dem Sauerampfer und füllt die leeren Eiweiß mit diesem Gemisch. Diese Sierhälften setzt man mit der gefüllten Seite nach unten nebeneinander auf eine runde Schüssel und übergießt sie mit etwas Fülle, die man mit saurem Rahm verdünnte. Die Schüssel deckt man fest zu und stellt sie auf kochendes Wasser, die Sauerampfers Spinat nehmen oder beide Gemüse untereinander.

Beurteilung der Güte des Kaffees. Um den Kaffee auf seine Dualität zu prüsen, achte man besonders auf den Geruch. Natürlich kann es sich hier nur um ungebrannten Kaffee handeln, denn gebrannten kann man durch Prodieren beurteilen. Jeder geringe Rohkassee hat einen unangenehmen, stechenden Geruch. Die Farbe der einzelnen Bohnen ist eine ungleichmäßige, einzelne sind schmutzig=erdsarben. Die größten Mengen zu uns kommenden Kassees sind solch geringe Sorten, die zum größten Teil aus Brasilien stammen. Besser sind die aus Westindien und dem übrigen Mittelamerika stammenden Sorten. Sie haben durchschnittlich eine bläuliche oder grünliche Färbung und einen angenehmen Geruch. Die hochseinen Sorten haben einen Geruch von frischem Zwiedack. Man sucht diesen Geruch bei minderwertigen Sorten durch schwaches Anrösten zu imitieren, was man jedoch dadurch nachweisen kann, daß diese beim zweiten Rösten nicht mehr aufquellen.

Feine Leberwurst. In das "Netz" — der Sack von Fett und Haut, in dem die Eingeweide gehüllt sind — wird die Leber eingewickelt und zehn Minuten in kochendem Wasser ziehen gelassen. Demnächst gehackt und mit bestem Liesensett durch ein Sieb getrieben. Ein Pfund, mit Zwiebeln ausgebratenes Rückensett, Trüffeln und Salz wird mit dem Brei tüchtig vermengt, in Därme gefüllt und eine halbe Stunde langsam ziehen gelassen.

Schlackwurst. 18 Pfund mageres Schweine: ober Rindfleisch, und 6 Pfund Rückenfett werden fein gehackt, 18 Loth Salz, 4 Loth Salz peter und 4 Loth Pfefferkörner werden gut gemischt und in Hammels: bärme ober Schweineblase gefüllt, gepöckelt und geräuchert.

Reselwurst. Hat man Würste fertig, so werden alle Reste von Blut, Fleisch und besonders die Lunge (sein gehackt) ohne Därme mit den vom Fettausbraten gewonnenen Grieben und etwas Fleischbrühe im Kessel gar gekocht und in Näpfe oder Mulden zum Abkühlen hingestellt. Zum Verspeisen wird die erforderliche Portion in einem Schmorrtopf heiß gemacht und giebt mit Pellkartoffeln und saurer Gurke oder roten Küben ein ganz famoses Abendbrot.

Rohl-Dickles. Sehr empfehlenswert, als gut, billig, hübsch und mannigfach verwendbar. Schönfarbiger, fester Rottohl wird (ohne die Rippen) so feinstreifig wie möglich geschnitten, sauber gewaschen, abtropfen gelaffen, dann in einer (irdenen) Schüffel leicht gefalzen, locker burch= einander gemengt, zugedeckt, 24 Stunden hingestellt, unterdeffen wieder: holt leicht in der Schüssel umgeschwenkt. Dann giebt man ihn auf ein Sieb, damit die (blaue) Brühe, die sich inzwischen gebildet hat, rein abtropfe, banach in ein Glas ober einen Steintopf, leicht eingebrückt und barüber auf 2 gehäufte Suppenteller 1 Tasse (ca. 1/8 Liter) kochenden, guten, jedoch nicht zu scharfen Essig, worin man Gewürz: 1 gestrichenen Theelöffel Pfefferkörner, doppelt soviel Senfkörner, 6-8 Nelken, auch wohl etwas Ingwer, in sauberes weißes Zeug gebündelt, mitkochen ließ. Solches Gewürzbündel wird auf den Rohl gelegt und der Behälter zu-Nach ca. 14 Tagen ist der Kohl vermendbar, sehr lange haltbar, mit der Zeit noch besser, zarter und schönfarbiger, sehr hübsch zum Umkränzen und Verzieren kalter, pikanter Speisen; besonders gut aber als Salat. Hierzu einfach mit bestem Salatöl angemengt, auch mit sehr angenehmen Abwechslungen, z. B. nach Belieben vermischt mit Scheibchen von rohen Acpfeln, gekochtem Sellerie, desgl. Kartoffeln und Blumenröschen. Ebenso bereitet man Wirsing- und Weißkohl und kann jederzeit nach obiger Angabe (in Minuten) eine trefsliche, willkommene Salatschüssel fertig stellen. Sehr gut ist obiger Kohl auch als Gemüse gekocht, wie Kot- und Schmorkohl gefertigt und — jederzeit zur Hand!

Ist Kochen eine Kunst? Ein fürzlich erschienenes neues Rochbuch bejaht diese Frage, aussührlich darlegend, daß nicht ohne Grund die deutsche Sprache den Ausdruck "Kochkunst" für die nützliche Thätigkeit, Speisen vernünftig zuzubereiten, gewählt habe. Andererseits hörten wir kürzlich von einer kulinarischen Autorität den Ausspruch: "Kochen ist keine Kunst mehr — seit man Liebig's Fleischertrakt hat. Damit weiß sich selbst jede junge Anfängerin zu helsen, um wohlschmeckende Gerichte zu bereiten oder um mißratene Speisen tafelfähig zu machen, und die erschrene Haussprau stellt mittelst des Fleischertraktes seine Schüsseln her, an die sich sonst nur die gelernte perfekte Köchin wagte." — Somit darf man wohl Liebig's Fleischertrakt als Duintessenz der Kochkunst bezeichnen, die in keiner Küche sehlen darf.

Einfacke Weinprüfung. Man taucht in den zu prüsenden Kotwein ein Stückhen Brodkrume oder auch einen vorher ausgewaschenen Schwamm und läßt dieselben völlig mit dem Wein sich durch Aufsaugen anfüllen; ist dieses geschehen, so legt man das mit dem Rotwein vollgesogene Stück Brodkrume oder Schwamm in Wasser, womit man einen Porzellanteller gefüllt hat; ist der Rotwein mit künstlichen Farbstoffen gefärbt gewesen, so färbt sich das Wasser sofort rötlich violett; ist der Rotwein nicht künstlich gefärbt gewesen, sondern ist seine Färbung eine natürliche, so tritt erst nach einer Viertelstunde oder einer halben Stunde eine Färbung des Wassers ein, wobei zuerst ein Opalisieren des Wassers wahrnehmbar ist. Das Resultat dieses einfachen Versahrens ist sicher.

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.