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

**Band:** 18 (1896)

**Heft:** 20

**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 Franen-Beitung.

Erscheink am driffen Sonnkag jeden Monaks.

St. Gallen

Dv. 5

Mai 1896

# Welche Nahrungsmittel sollen wir genießen?

Wähle und genieße nur die beste Nahrung! Denn nur das Beste ist für unsern Körper und Geist gut genug. Allein die Ersahrung hat auf Grund von Beobachtungen bei Tieren und Menschen klar bewiesen, daß sogar auch die beste Nahrung, wenn sie sich immer gleichmäßig wieders holt, dem Menschen mehr schadet als nützt.

Wähle und führe daher deinem Körper alle diejenigen verschiedenen Nahrungsstoffe zu, die er nötig hat, und wechsle so viel als möglich mit den dem Körper als zuträglich und nötig anerkannten Nahrungsmitteln ab.

Die Abwechslung ist ein tiesbegründetes menschliches Bedürfnis. Das alltägliche Einerlei macht den Menschen leiblich und geistig stumpf, es ermüdet, schwächt und tötet. Nur bei gemischter Kost kann der Mensch aut gedeihen.

Wechsle mit Pflanzen- und Fleischkost. Ist es Einzelnen absolut unmöglich, Milch, Fleisch, Eier und Käse zu erhalten, dann sollten sie wenigstens solche pflanzliche Stoffe zur Nahrung wählen, die nachgewiesen am nahrhaftesten sind, wie: Erbsen, Bohnen und die verschiedenen Getreibearten. Einzig die Milch läßt sich ohne Wechsel genießen.

Wähle diejenigen Nahrungsmittel, die am nahrhaftesten, zugleich aber

auch am verdaulichsten und schmackhaftesten sind.

Die Auswahl der Nahrungsmittel hat sich aber auch nach besonderen Verhältnissen zu richten; so z. B. nach dem Alter, dem Gesundheitszustand, der Konstitution, der Lebensweise, dem Klima, der Jahreszund Tageszeit. Da lassen sich im Einzelnen keine bestimmten Regeln ausstellen, weil bei jedem wieder neue Momente eintreten und kein Mensch ganz gleich organissiert ist wie der andere. Darum muß die eigene Erfahrung dem Einzelnen sagen, was er in Bezug auf die Wahl seiner Nahrungszmittel zu tun hat. Wer auf sich selber achten gelernt hat, der wird das für ihn Richtige bald aussinden.

So ist es auch mit der Menge der einzuführenden Nahrungsmittel; da haben wieder dieselben verschiedenen Faktoren den Ausschlag zu geben.

In jedem Falle aber muß der Verbrauch der Nahrungsstoffe sich nach dem Verbrauch der Kräfte richten. Es wäre sehr unklug, dem Greis dasselbe Nahrungsquantum aufnötigen zu wollen, wie dem Jüngling, der im strengsten Wachstum, in seiner rapidesten Körperentwicklung begriffen ist. Wer seine Tage untätig in bequemer Ruhe verbringt, der hat alle Ursache, seine Nahrungsaufnahme zu beschränken, wogegen der im Uebermaß Arbeitende vermehrter Nahrung bedarf, um leistungssähig zu bleiben. Traurigerweise herrscht aber im Großen und Ganzen überall das Mißeverhältnis, daß der Unbemittelte, der oft weit über seine Kräste arbeiten muß, sich nur sehr ungenügend und mangelhaft ernähren kann, währende dem dann so mancher, der seine Tage im müßigen Nichtstun verbringt, sich durch unzweckmäßiges, allzu reichliches Essen ein Heer von Krankheiten anmästet.

Aber nicht die Menge der eingeführten Nahrungsmittel ist bestimmend, sondern die Qualität ist maßgebend. Der Wert der Nahrung für die Ernährung liegt nicht in der Quantität, sondern in der Güte derselben.

Von dem Zeitpunkte an, wo der Körper ausgewachsen ist, dienen alle Speisen, die wir einführen, nicht zur Vergrößerung unserer Körpersmasse, sondern nur zur Erhaltung derselben. Deshalb bedarf der Mensch in seiner Wachstumsperiode ein größeres Maß von Nahrung, weil diesselbe nebst dem Ersatz der verbrauchten Kraft auch dem Wachstum dienen muß.

Wer richtig ernährt sein will, der muß daher nicht nur die für ihn passende Nahrung in reichlicher Abwechslung einnehmen, sondern er muß dies auch in demjenigen Maße tun, als es für seine Eigenart und seine Verhältnisse zweckdienlich ist.

## Das Kochen der Kartoffeln.

Kartoffeln, die in der Schale gekocht werden sollen, sogenannte Pells kartoffeln, wäscht man zweimal. Man wählt sie möglichst von gleicher Größe und schneidet nach dem Waschen an jeder einen schmalen Streisen von der Schale ab. Unterdessen bringt man das Wasser zum Kochen der Kartoffeln ins Sieden, wirft das nötige Salz hinein, dann die Kartoffeln, deckt nun den Deckel gut zu und sorgt dasür, daß der Inhalt des Topses rasch ins Kochen kommt, worauf man sauber abschäumt. Es ist verkehrt, die Kartoffeln kalt anzusetzen oder sie mit siedendem Wasser zu überzießen. — Hat man sich durch Hineinstechen mit einer Gabel überzeugt, daß die Kartoffeln gar sind, so gieße man das Wasser ab, entserne man den Topsbeckel, schütte die Kartoffeln tüchtig durcheinander und stelle sie offen an eine warme Stelle des Herdes zum Ausdampfen. — Kartoffeln, die geschält werden sollen, wäscht man vorher einmal;

man teilt sie nach dem Schälen zu gleicher Größe und läßt sie bis zum Aussehen in frischem Wasser liegen; dann tut man sie in das kochende, salzt sie und behandelt sie wie oben angegeben. Durch das Abdampsen auf dem heißen Herd verflüchtigen die wässerigen Teile und binnen wenigen Minuten werden die geschälten wie die ungeschälten Kartoffeln einladend weiß und mehlig und bleiben auch so, selbst wenn sie länger stehen müssen, ehe sie zu Tische gebracht werden. — Sollten die Karztoffeln zu Klößen, Torten und dergleichen verwendet werden, so drücke man sie, wenn noch heiß, durch ein weitlöcheriges Sieb oder eine Presse.

## Gemüse, welde der Gesundheit besonders guträglich find.

Die Zeit ist nun wieder da, in welcher die Hausfrau ihren Tisch mit den verschiedenartigsten Gemüsen versehen kann und da lohnt es sich wohl, auf die besondere Nütlichkeit für die menschliche Gesundheit hinzuweisen, die einigen von ihnen inne wohnt. Die Mohrrüben oder Möhren befördern die Verdanung sehr; die Tomate ober Liebesapfel reinigt das Blut und regt die Tätigkeit der Leber bedeutend an; die Zwiebel stimuliert den Blutumlauf in hervorragender Weise; die Wasserkresse wirkt blutreinigend und bekämpft die Neigung zur Strophulose; Lattich und Sellerie fräftigen das Nervenfustem, mahrend besonders der im Frühling und im Anfang des Sommers gegessene Spinat in ausgezeichneter Weise auf die Nieren wirkt. Das gleiche kann von dem wild machsenden Löwenzahn gesagt werden, welchen die Franzosen mit Vorliebe als Salat effen und den man als autschmeckend und der Gesundheit zuträglich empfehlen tann. Jede Hausfrau, welche sich einen, wenn auch noch fo kleinen Be= musegarten anlegen tann, sollte dies nicht verfäumen. Gefunde Gemuse verringern oftmals die Dottorrechnung.

# Rezepte.

### Erprobt und gut befunden.

**Englisches Frühstück.** Fetter Schinken wird in kleinen Pfännchen in seinem eigenen Fett gelb gebraten und mit 2—3 Spiegeleiern gedeckt rasch zu Thee serviert.

Carbonaden. Die Carbonaden werden aus dem Teile des Rindes geschnitten, welcher sich über den Nippen, am Ansatz des Halses befindet. Wan lasse sie sich vom Metzger recht dünn zurichten. Mit gehackten Zwiesbeln, Pfeffer und Salz, sehr wenig Thymian und Lorbeer schwitzt man sie in Butter recht braun, fügt dann Wasser oder Bouillon daran und

deckt mit dem Deckel zu. Etwa eine Stunde später rührt man etwas Mehl in Wasser an, um damit die Sauce zu binden; zu letzterer fügt man eine Viertelstunde vor dem Servieren ein halbes Glas Essig und eine Prise zerstoßenen Zucker.

Rindsteisch mit Tomaten.  $^{1/2}$  Kilo Kindsteisch mit Salz und Pfeffer wird in Butter gedämpft. Dazu schneide man 3 Tomaten, gieße einen Theelöffel guten Weinessig hinzu, süße nach Geschmack mit  $^{1/2}-1$  Maß-löffelchen Saccharin und verdicke die Sauce mit Schwarzbrot. Beim An-richten des Fleisches muß die Sauce durch das Sieb gestrichen werden.

Ragout von Ochsenmaul für den täglichen Tisch. Das Maul eines jungen setten Tieres wird gereinigt, in heißem Wasser wiederholt gewaschen, dann blanchiert und in frischem Wasser abgekühlt. Hierauf kocht man es in Wasser 4—5 Stunden recht weich, nimmt es heraus und säubert das Fleisch von der harten weißen Haut, um es dann in Scheiben oder Würsel zu schneiden. Zu der Sauce brät man 2—3 Eßlöffel voll seines Mehl in Butter, Nierensett oder Speck braun, schwitzt einige zerschnittene Zwiezbeln darin weich und kocht mit dem Wasser, worin das Maul gar gemacht ist, eine seimige Sauce, welche mit Pfesser, Nelkenpsesser und Lorzbeerblatt gewürzt und durch 10 Gramm Fleischertrakt auf ½ Liter gekräftigt wird. Nachdem sie durch ein Sieb gerührt ist, kocht man das zerschnittene Maul darin auf, salzt treffend und richtet das Ragout an. Abgekochte Kartosseln reicht man daneben.

Ralbsleischfricasse. Eine fette Kalbsbrust, ober auch nur die Spitzbrust, wird gut geklopft und in Portionsstücken geschnitten. Diese wendet man in seinem Mehl, brät sie in Butter unter öfterem Umsschütteln gelblich und gießt Bouillon von Liebig's Fleischertrakt hinzu, daß das Fleisch beinahe bedeckt ist. So läßt man es langsam, in zwei Stunden etwa, weich kochen, nimmt das Fleisch mit einem Schaumlöffel dann in die tiese Fricasseschüssel und entfernt dabei lose sitzende Knochen. In der Sauce kocht man noch kleine Fleischklößehen gar und frische oder getrocknete Champignons und richtet sie über dem Fleisch an.

Ragout von Bammelfleisch. Das in kleine, viereckige Stücke geschnittene und gewaschene Fleisch wird in kochendes Wasser und Salz gelegt, abgesschäumt, mit Lorbeerblättern, ganzem Pfeffer, Nelken, Zwiebeln und Drill (Fenchel) gewürzt. Hiermit wird das Fleisch reichlich halb weich gekocht, dann das Fett von der Brühe entsernt und diese durch ein Sieb gegossen, mit in Butter geschwitztem Mehl aufgekocht, das Fleisch nebst einigen Zitrosnenschein, Perlzwiebeln, eingemachten Gurken hineingetan und weich gekocht.

Eine halbe Bans zu braten. In kleinen Familien von zwei oder brei Personen ist eine ganze Gans ein zu großer Braten, und da zu häusig aufgetragenes kaltes Ganssleisch gewöhnlich auch nicht den rechten Beisall sindet, so ist es ratsam, die Gans vom Hals die zur Spitze mitten durchzuschneiden und die eine Hälfte sosort, die andere nach einigen Tagen zu braten. Um eine halbe Gans möglichst schmackhaft zu braten, lege man Beisuß, Maronen oder Aepfel auf den untern Nippenteil und nähe die ganze Hälfte von oden die unten sehr sorgsam und dicht zusammen, so daß die Stiche nicht ausreißen. Die Gans erhält dadurch ein rundes Aussehen. In ziemlich gleicher Zeit, wie der ganze Bogel, erlangt die Hülfte die Bratreise. Die Haut, durch das Nähen gespannt, wird knusperig und braun und das Fleisch bleibt saftig. Ohne Zusammennähen jedoch schrumpst die Haut lederartig zusammen, das Fleisch wässert aus und die Form wird gerippartig.

Buhnersuppe mit Berftenschleim. Um beften geeignet für eine gute Bouillon sind zweis bis vierjährige Hennen, von benen zwei Stucke ges nügen. Nachdem dieselben tags vor Gebrauch geschlachtet wurden, nimmt man sie aus, mascht sie und setzt sie mit den aut gereinigten Magen und 3 bis 31/2 Liter Wasser auf das Feuer. Nachdem sie geschäumt sind, fügt man einen halben Eglöffel Salz, ein wenig Wurzelwerk, etwas zerschnittene Petersilien= und Schwarzwurzel, eine Mohrrübe — aber keine Zwiebel oder Gewürz — hinzu und läßt die Brühe langsam tochen. Nach 21/2 Stunden nimmt man die weichen Hühner aus der Suppe, seiht fie durch, entfettet sie und gibt ihr einen Zusatz von Fleischertrakt. Die Quanti= tät der Suppe, in dieser Weise zubereitet, genügt für 10 Versonen. — Gerstenschleim. 250 Gramm Gerste werden verlesen, gewaschen und in einem Teil abgefüllter Hühnerbrühe mit etwas Salz, einem halben Theelöffel Fleischertrakt und einem Stück Butter langsam eine Stunde gekocht. Durch ein Sieb geschlagen, muß der Schleim dunnfluffig und von gutem Geschmack fein.

Die wird Schellsisch gekocht? Der Schellsisch wird geschuppt, außegeweidet, gewaschen und je nach der Größe in drei oder vier Teile gesschnitten. Nochmals abgespült, bringt man ihn in kochendes, nicht zu schwach gesalzenes Wasser und nimmt den Schaum ab. Wenn dies zu kochen beginnt, ist der Fisch gar, weiter kochen darf er nicht. Zum Aufenehmen des Salzes läßt man ihn eine Weile im Salzwasser, richtet ihn heiß an und gibt geschmolzene Butter, Senf und Kartosseln dazu.

Schwarzwurzeln oder Scorzoneren mit Kleischklößchen. Die Wurzeln werden gewaschen, mit einem Messer rein geschabt und sofort in mit

Milch ober Mehl vermischtes Wasser geworfen, damit sie nicht rot werden, sondern weiß bleiben. Wiederholt gewaschen, schneidet man sie in 2—3 Centimeter lange Stücke, kocht sie mit Fleischertraktz Bouillon und Butter in einem emaillierten oder irdenen Topfe rasch weich und mit etwas Salz und geriedener Semmel seimig. Nebenher werden kleine Fleischklößchen, 3—4 für jede Person gerechnet, wo möglich in Bouillon mit etwas Salz gar gekocht, ausgefüllt, mit den Schwarzwurzeln durchgeschwenkt und angerichtet. Das wohlschmeckende nahrhafte Gemüse bedarf keiner weiteren Beilage.

Branne Bouillon mit Maccaroni und Parmesankäse. Die Maccaroni haben sehr oft einen Beigeschmack, deshalb kocht man sie erst in Wasser, bis sie biegsam werden, und läßt sie auf einem Siebe abtropfen. In kurze Stückhen geschnitten, werden sie dann noch einmal in frischem Wasser gekocht, bis sie weich sind, in kaltem Wasser abgekühlt und in Bouillon einmal durchgekocht. Beim Servieren der Suppe wird geriebener Parmesankäse nebenher gereicht.

Bute Kafersuppe. Frische gute Hafergrüße wird wiederholt warm und kalt gewaschen, bis das Wasser klar bleibt, dann mit kaltem Wasser auf das Feuer gebracht und gekocht, bis die Suppe weißseimig, darnach durch ein Sieb gegossen. Von 100 Gramm Grüße erhält man 2 Liter Suppe, welche man zuletzt mit 20 Gramm Fleischertrakt nebst 1 Eßzlöffel Butter und 20 Gramm Salz 5 Minuten kocht. Für Kranke salzt man schwächer.

Knödelsuppe. Man verrührt 62 Gramm frische Butter, daß sie ganz weiß wird. Wenn dieses geschehen ist, so schlägt man zwei kleine Sier, eines nach dem andern, hinein, rührt es noch eine Weile, damit es ganz schaumig wird; dann tut man Salz, Pfeffer, ein wenig Muskatnuß, sein geriebenes Weißbrot und halb Weißmehl daran, so viel als nötig, damit der Teig nicht zu fett wird; man läßt ihn eine Viertelsstunde stehen, macht kleine Knöpflein daraus, legt sie in die siedende Fleischbrühe und läßt sie ein paar Minuten kochen.

Rote Grüze (norddeutsch). Johannisbeers, Weichsels, Himbeersast, oder gemischter Saft, je nach Liebhaberei, wird mit ½ Liter Wasser gesmischt (³/4 Liter Saft). Wenn diese Flüssigkeit siedet, rührt man 1 Oberstasse ganz grobes Gries oder Tapioka oder Buchweizen darein, läßt es kochen mit etwas Zucker, bis es sich von der Pfanne schält und schüttet es in eine nasse Porzellansorm. (Wird abends gestürzt und mit kalter Wilch gegessen).

Bonigpunsch. Für zwei Personen nehme man 1 Liter Wasser und 250 Gramm Honig, etwas Zimmt und einige Nelken, sowie etwas sein abgeschälte gelbe Orangens oder Zitronenschale und den Saft von einer Orange oder Zitrone. Alles dieses koche man so lange, bis es etwa um ein Sechstel der ganzen Masse eingekocht ist, wobei der sich bildende Schaum abgeschöpft wird. Den Sast der Zitrone oder Orange kann man auch erst nach dem Kochen beisügen, was noch mehr zu empsehlen ist, da das Aroma dieses Sastes durch das Kochen leicht abgestumpst wird. Sodann seihe man die ganze Masse durch ein reines Tuch in eine Punschterrine und gieße 1/4 Liter guten Arrak daran; der Punsch ist dann fertig. Kalt schmeckt dieser Punsch noch besser als warm. Will man ihn ganz hell und von prachtvoller Farbe haben, so muß man ihn durch Löschpapier siltrieren. In gut verstöpselten Glasssaschen läßt sich dieser Honigpunsch wochenlang ausheben. Ze nach dem Geschmack mehr oder weniger nehmen.

**Rirschenkuchen.** 4 Schildbrötchen werden in Milch zu Mus verkocht und glatt gerührt, dann noch warm mit einem kleinen Stück süße Butter vermischt. Man läßt die Masse erkalten, gibt  $^{1}/s$  Psund roh gestoßene Mandeln,  $^{1}/4$  Psund Zucker, etwas Zimmt und 1 Psund unausgesteinte Kirschen darunter, nebst 4-5 Eigelb und dem Schnee derselben. Kann in Torten= oder Puddingform gebacken werden.

Tadellose Senfgurken. Große, reise Gurken werden geschält, von den Kernen befreit, in schöne, lange Streisen geschnitten und 24 Stunden mit gesalzenem Weinessig bei Seite gestellt; wenn sie auf Tüchern abgestropft, kommen sie schichtenweise in Steintöpfe mit weißen Pfefferkörnern, weißen und schwarzen Senskörnern, Dill, Meerrettig, Schalotten und versschiedenem Gewürz, dann wieder mit dem Essig übergossen, 48 Stunden stehen gelassen; zuletzt gießt man den Essig gekocht, lauwarm darüber und verbindet die Töpfe mit Pergamentpapier.

Rartoffeltorte. 500 Gramm feingeriebene Kartoffeln, 10 Eigelb, 300 Gramm Zucker, die abgeriebene Schale und der Saft einer Zitrone. Dieses wird eine halbe Stunde lang mit einander verrührt, dann mit dem zu Schnee geschlagenen Eiweiß vermischt und sofort eine Stunde gebacken.

Das Eichotter. Wenn Eier längere Zeit unberührt liegen, sinkt das Dotter nach unten und setzt sich an die Schale fest. Man kann dies prüfen, wenn man das Ei schüttelt. Durch häusiges Umwenden kann man das Dotter selbst alter Eier stets in der Mitte halten, also Vorsicht.

Portugiesische Biscuits. 500 Gramm frische Butter wird zu Schaum gerührt und inach und nach 20 Eigelb, 500 Gramm gesiehter Zucker und 500 Gramm geschälte Mandeln, welche vorher mit 2 ganzen Siern fein gerieben oder gestoßen worden sind, dazu genommen. Zuletzt mischt man noch das zu festem Schnee geschlagene Weiße der 20 Sier nebst ein wenig Orangenblüte und nach diesem 120 Gramm feines Mehl durch leichtes Kühren darunter und füllt die Masse in Papierkapseln.

Englische Biscuits. Ein halbes Pfund frische Butter wird zu Schaum gerührt und nach und nach 250 Gramm Zucker und 8 Eigelb dazu getan, zuletzt aber noch 125 Gramm gewaschene und wieder gestrocknete kleine Rosinen nebst ein wenig Muskatnuß damit vermischt. Unter diese Masse rühre man den Schnee von 8 Eiweiß, hierauf 250 Gramm feines Mehl, fülle dieselben in Kapseln und besiebe sie mit Zucker.

Maden auf geräuchertem Keisch entwickeln sich aus den von Schmeiße fliegen dorthin abgelagerten Eiern. Das Ablegen der Eier läßt sich das durch verhüten, daß man das Rauchsleisch mit einem aus Rochsalz und Wasser hergestellten Brei oder einer Salicylsäurelösung (6 Gramm Salischl auf 1/2 Liter Weingeist) überstreicht. Ist das Fleisch bereits von Waden befallen, so müssen dieselben zunächst abgewaschen und dann das Fleisch in der oben angegebenen Weise behandelt werden. Ausbewahrt wird das Rauchsleisch am besten (eventuell in einen Gazesack eingenäht) an einem kühlen, luftigen Orte.

Rost kann am besten aus Stahl entsernt werden, wenn man die beschädigte Stelle in Petroleum legt und einige Stunden darin läßt, worauf sich durch bloßes Reiben mit einem Kork der Rost schnell entsernen läßt. Ist derselbe gar zu hartnäckig, so kann man mit einem seinen Schmirgelpapier reiben, grobes gibt gern Striche oder Krize in den Stahl.

Weich gewordenen Sammet wieder steif zu machen. Man nimmt zur Hälfte Gummi tragenth und Gummi arabicum, stößt jedes besonders, füllt es mit Wasser in eine Schüssel und läßt es 24 Stunden stehen. Nun taucht man einen Schwamm in die Flüssigkeit, bestreicht/den Sammet auf der linken Seite und hänge ihn, damit er trocknet, glatt auf.

Cintenslecken aus Schreibtischtuch zu entfernen. Man betupfe mit einem in Benzin getauchten Schwamm die Flecken so lange, bis dieselben verschwunden. Dann reibe man mit reinem Wasser nach und trockne mit einem leinenen Lappen.