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

Band: 18 (1896)

Heft: 29

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: 04.01.2026

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

Koch- & Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Erscheint am dritten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen | No. 7 | Juli 1896

Die Ernährung.

Gut haushalten besteht nicht nur, wie viele meinen, in gutem Kochen. Unter „haushalten" ist vielmehr die Fürsorge zu verstehen, welche alle Lebensbedürfnisse einer Familie in billigster Weise rechtzeitig beschafft, sie zweckmäßig verwendet und völlig ausnutzt. Dies gilt ebensowohl von dem, was eine Familie von ihrer Kleidung oder sonst wie nötig hat, als von dem, dessen sie zu ihrer Ernährung bedarf.

Zur richtigen Ernährung eines Menschen gehören vier Dinge: genügende Menge der Kost, gute Zubereitung, Abwechslung in den Speisen und richtige Mischung der Nahrungsstoffe.

Viele Leute glauben, daß eine gute Ernährung nur im „Sattessen" bestehe; sie wissen nicht, daß einzelne Speisen dem Körper viel Kraft geben, auch ohne das Gefühl der Sättigung zu erzeugen, und daß andere nur den Magen füllen, dem Körper dabei aber nichts, oder doch fast nichts nützen.

Damit ein Mensch sich gut nähre, d. h. dauernd gesund und arbeitsfreudig bleibe, muß er täglich fünf Hauptnahrungsstoffe in sich aufnehmen: Wasser, Eiweiß, Fett, Stärke, Zucker und Mineralstoffe.

Wasser bildet die Hauptmasse des Blutes und der anderen Säfte, ja, den Hauptbestandteil unseres Körpers.

Maggi's Suppen-Rollen.

Besser als alle in den Handel kommenden ähnlichen Produkte erfüllen Maggi's Suppenrollen den Wunsch der Hausfrau, in wenigen Minuten, mit leichter Mühe und auf billigstem Wege, nur mit Zusatz von Wasser, ebenso kräftige als leicht verdauliche Suppen herstellen zu können.

Die äußerst praktische und appetitliche Verpackung erlaubt, eine beliebige Anzahl Teilstücke davon zu entnehmen und zwar derart, daß auch

eine angebrochene Rolle stets frisch und gut verpackt ist. Jedes einzelne Täfelchen kostet nur 10 Rappen und genügt für 2 gute Portionen.

Es ist alles vorhanden: von den gewöhnlichen bis zu den feinsten Einlagen. Außer ächten Erbs-, Einbrenn-, Grünkern-, Gries-, Gersten-, Hafer-, Kartoffelsuppen 2c. auch sehr schmackhafte und kräftige Gemüsesuppen, wie: Reis-Julienne-, Grünerbskräuter-, Tapioca-Julienne-, Kost-Suppe u. s. w.; ferner mehrere ganz feine Restaurants-Suppen.

Was der Hausfrau noch besonders angenehm sein wird, ist, daß sie durch Zusammenkochen verschiedener Sorten, die sich dem Geschmack anpassen, selbständig weitere sehr schmackhafte Suppen anfertigen kann, u. a. sei nur erwähnt Erbssuppe mit Tapioca-Julienne und wieder Haferschleimsuppe mit Reis-Julienne. Mit der einen oder andern kleinen Zutat, wie es bei der Gebrauchsanweisung jeweils angegeben ist, lassen sich überdies weitere angenehme Abwechslungen in die Suppenkost bringen.

Die leidige tägliche Suppenfrage ist durch Verwendung von Maggi's Suppenrollen zum größten Teil gelöst.

Will man rasch eine Suppe kochen, die etwas billiger zu stehen kommt und dennoch sehr kräftig und wohlschmeckend ist, so verwende man Maggi's Suppenrollen als Grundlage und verfahre dabei wie folgt:

Man nimmt doppelt so viel Wasser als auf den Gebrauchsanweisungen angegeben ist und fügt einen passenden offenen Suppenstoff: Reis, Gries, Sago, Tapioca, Hafergrütze, Mehle von Hülsenfrüchten, Teigwaren, Brot 2c. 2c., oder auch vom Mittagstisch übrig gebliebenes Gemüse, bis zur gewünschten Konsistenz bei. Schließlich ist die Suppe noch etwas zu salzen.

Man genießt bei diesem Verfahren die Vorteile der vorzüglichen Qualität, welche Maggi's Suppenrollen inne wohnen und reduziert gleichzeitig den Preis.

Kochgeschirre von Aluminium.

Von berufener Seite ist mit Recht darauf aufmerksam gemacht worden, daß Essigsäure, Milchsäure und Apfelsäure in Verbindung mit Kochsalz das Aluminium angreifen. Es ist dies zwar nur in geringem Maße der Fall; immerhin ist es vorsichtig, Speisen, die solche Säuren und zugleich Salz enthalten, nicht lange in neuen Geschirren stehen zu lassen; auf ältern Geschirren entsteht durch den Gebrauch in der Oberfläche des Metalles eine Schutzschicht, welche der Einwirkung der Säuren je länger je mehr widersteht.

Unter keinen Umständen aber sind Aluminium-Verbindungen gesundheitsschädlich. In einem von Beamten am kaiserlichen Gesundheitsamt in Berlin verfaßten Bericht wird ein Versuch erwähnt, dem sich zwei dortige Aerzte einen Monat lang unterzogen, indem sie täglich mit dem Frühstück 1 g Aluminium zu sich nahmen, ohne die geringste Störung in ihrem Wohlbefinden wahrzunehmen.

Es kann uns dies auch nicht wundern, denn wir alle genießen ja im Trinkwasser Tag für Tag Aluminium, oder, was dasselbe ist, Thonerde.

Regeln für das Einmachen der Gemüse.

1. Nur zarte, frische, fleckenlose Gemüse können zu Konservierungszwecken verwendet werden.

2. Um die Gemüse gut zu konservieren, ist große Reinlichkeit seitens der ausführenden Personen, wie auch Sauberkeit des Raumes erforderlich. In Eingemachtes darf kein Mehlstaub, keine Brotkrume 2c. fallen, denn solche Gegenstände sind Gährungserreger; die eingemachten Gemüse würden verderben.

3. In einem Topfe, in welchem Fett enthalten war, dürfen Konserven nicht gekocht werden, denn durch die Hitze (bis 160° C.), welche das Fett aus den Töpfen zieht, erhalten die Gemüse einen schlechten Geschmack. Kupferne, messingene und emaillierte Geschirre eignen sich zum Abkochen der Gemüse am besten.

4. Beim Einkochen der Gemüse darf die Luft über dem Herd und Kessel nicht durch Fetteinkochen, Kaffeeröſten 2c. verunreinigt werden, da das Gemüse sonst diesen schlechten Geruch annehmen würde.

5. Sollten beim Einmachen von Blumenkohl, Senfgurken, Melonen und Kürbissen, die helles Fleisch besitzen, Gewürznelken verwendet werden, so sind die Köpfchen auszubrechen, da solche an hellen Früchten schwarze Flecke verursachen.

6. Beim Einmachen der Gemüse ist nur guter Weinessig anzuwenden.

7. Eine Hauptbedingung der Haltbarkeit der Konserven ist das Abhalten der Luft, sowie aller Lebewesen von dem Eingemachten.

Für die Reisesaison.

In diesem Monat bedeutet es für die sorgsame Hausfrau ein ganz besonderes Studium, die Ausrüstung für die Reise in angemessener und sinnreicher Form zusammenzustellen. Nicht allein daß es gilt, die

Garderobe in Stand zu setzen und mit dem beschränkten Raum des Koffers zu rechnen, auch für die Stunden des Unterwegsseins muß Fürsorge getroffen werden. In dem praktisch eingerichteten, bei langer Bahnfahrt unentbehrlichen Frühstückskorbe sollte unter keinen Umständen ein Büchschen mit Liebig's Fleischextrakt fehlen. Eine Messerspitze voll Extrakt in trockenem Zustande auf etwas Brot während der Fahrt genossen, gereicht bekanntlich zur besten Erfrischung.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Erbsensuppe. Man bringe $^1/_2$ bis $^3/_4$ Liter Erbsen mit kaltem Wasser zu Feuer, sorge, daß sie schnell ins Kochen kommen und treibe sie, wenn sie weich sind, durch einen Seiher. Röste dann ein bis zwei Eßlöffel Mehl in 60 Gramm Butter oder Fett gelb, dämpfe eine fein geschnittene Zwiebel darin und rühre die durchgetriebenen Erbsen dazu, lasse es aufkochen und gebe beim Anrichten in Butter geröstete Weißbrotwürfel oder geröstete Speckwürfelchen darüber oder klein geschnittene Reste von gepökeltem Schweinefleisch, besonders von Rüssel und Ohren, tut auch wohl etwas Reis hinein, vorher in Wasser mit ein wenig Butter weich gekocht, muß dann aber die Suppe um so viel dünner halten.

*

Wecksuppe. Man läßt ein Stückchen Butter in dem Suppentopf heiß werden, dämpft einige Minuten feingehackte Zwiebelchen, Petersilie und zwei zuvor in Wasser eingeweichte, ausgedrückte Wecken (Semmel) darin, schlägt 1—2 Eier daran, rührt die Masse gut durcheinander, salzt sie, gießt so viel Wasser daran, als man zur Suppe nötig hat und läßt sie noch $^1/_2$—1 Stunde kochen. Die Suppe wird mit etwas geriebener Muskatnuß oder klein geschnittenem Schnittlauch zu Tisch gegeben.

*

Apfelsuppe. Man schäle und zerschneide gute säuerliche Aepfel, stelle sie mit dem nötigen Wasser auf's Feuer, füge eine bittere Mandel, etwas Citronschale und Zimmet hinzu und lasse die Aepfel weich kochen, treibe sie dann durch ein Sieb und lasse den Apfelbrei mit Apfelwein und je nachdem man viel oder wenig Suppe bereitet, mit je einem Maßlöffelchen Saccharin auf $^1/_4$ Kilo zu einem Maßlöffelchen gerechnet, aufkochen und die Suppe dann genießen.

*

Suppenbisquit. 4 Eidotter werden nach einer Seite hin mit 4 Maßlöffelchen Saccharin glatt gerührt, darunter der Schnee der 4 Eier leicht geschlagen, eine Prise Salz und $^1/_6$ Kilo Kraftmehl hinzugefügt. Die Masse füllt man in längliche Formen, backt sie, läßt sie auskühlen und schneidet sie in dünne Scheibchen, die man in verschlossenen Glasbüchsen aufbewahrt.

*

Remouladensauce. 1 hartgekochtes Gelbei wird mit 2 rohen Gelbeiern und folgenden Zutaten verrührt: eine Prise Salz, ebenso weißen Pfeffer, 1 Eßlöffel heller Senf, 6 Löffel Provenceöl, 1 Eßlöffel Weinessig, 1 Löffel Johannisbeersaft, 1 gestoßene Nelke und nach Geschmack Saccharin, wird ganz glatt verrührt, darunter feingehackte Sardellen, Estragon, Schnittlauch und Petersilie.

*

Roastbeef. Wir können jetzt stets einen guten Braten auf den Tisch bringen, da wohl niemand denselben mehr abkochen oder mit Hinzugießen von Wasser braten wird, um eine gute Sauce zu gewinnen, wozu Liebigs Fleischextrakt hilft. Der Braten, welcher nicht ganz frisch geschlachtet sein darf und von einem jungen, fetten Tier stammen muß, wird von allen Seiten mäßig, aber etwas nachhaltig mit einer Holzkeule geklopft, das Filet dabei geschont, weil es sehr zart ist. Von letzterem löst man den größten Teil des Nierenfettes, wässert es aus, schneidet es in Würfel und brät es in der Bratpfanne gelb. Ist der Ofen so heiß, daß letzteres erfolgt ist, so legt man den Braten in die Pfanne, schließt den Ofen und läßt ersteren unter fleißigem Begießen mit dem Fett in der Pfanne, mit etwas aufgestreutem Salz, braten. Die Hitze muß hauptsächlich von oben kommen und das Fett nicht dunkel werden, deshalb vermindert man die Hitze des Ofens, nachdem das Fleisch gleich anfangs zugeröstet ist, was den Austritt der Fleischsäfte verhindert. Auf jedes Pfund Fleisch, wenn das Stück groß ist, rechnet man eine Viertelstunde Bratzeit, bei kleineren Stücken etwas weniger. Gutes Fleisch quillt während des Kochens und Bratens auf; man achte genau auf den Zeitpunkt, wo es sich wieder zusammenzuziehen beginnt, nehme es sofort aus der Pfanne und richte es auf einer heißen Schüssel an. Dann erst bereitet man, mit ein wenig feinem Mehl oder Reisstärke in dem zurückbleibenden Fett etwas gebraten, und guter Bouillon von Liebigs Fleischextrakt, die kräftige Sauce, welche nebenher gereicht wird. Es ist vorteilhaft, wenn man das Rippenstück hat, unter welchem das Filet sitzt, letzteres auszulösen, zu delikaten Beefsteaks zu benutzen oder gespickt, als Filetbraten, auf den Tisch zu bringen. Das Rippenstück mit dem zarten Fleisch, welches nicht lange gebraten werden darf, liefert auch einen guten Braten.

Falscher Hasenpfeffer. Der vordere Teil des Kaninchens wird in Stücke geschnitten. Nun schwitze in einem guten Stück Butter oder Fett eine Handvoll fein gewiegte Schalotten (lange, graue, deutsche) mit einem Löffel Mehl gelbbraun, lege die Kaninchenstücke hinein und drehe sie gut darin um. Alsdann würze kräftig und gieße etwas Wasser hinzu. Nachdem alles kocht, schütte noch $^1/_4$ Liter Rotwein nach und lasse es hiermit weiter kochen. Wer es liebt, kann noch das aufgefangene Blut, mit ein wenig Fleischbrühe verquirlt, dazu tun und nach weiteren 5 Minuten Kochens anrichten.

*

Falsche Zunge. Man läßt ein gutes Kuheuter 10 Tage pökeln und 4—5 Tage räuchern. Sodann legt man es in kochendes Wasser, läßt es so lange kochen, bis es sich ganz weich sticht und läßt es hierauf in demselben Wasser erkalten. Es gibt einen billigen, kalten Aufschnitt und wird meistens für Zunge gehalten.

*

Ragout mit Bratenresten. 1 Eßlöffel Mehl, ebensoviel Butter und Rindsnierentalg wird zu brauner Einbrenne mit einigen gehackten Zwiebeln verrührt, mit etwas Bouillon und dem nötigen Salz zu einer seimigen Sauce verkocht, darin Kräuteressig, 1 Maßlöffelchen Saccharin, Bratenjus und einige saure Gurken. In dieser Sauce dämpfen diese Fleischresten 30 Minuten.

*

Französische Omelette. Man schlägt 4 Eiweiß zu steifem Schnee und mischt diesen unter eine gut gerührte Masse von 4 Eidottern, 2 Maßlöffelchen Saccharin, 1 Theelöffel Maismehl, 1 Prise Salz und 1 Theelöffel Sauce. Dann gibt man auf eine Omelettepfanne 1 Theelöffel voll Butter, läßt sie sieden und breitet darauf die Omelettenmaße aus, die man einige Minuten in der Röhre bäckt, ohne sie umzuwenden. Nun bestreicht man sie mit Saccharinobstmarmelade und überschlägt die Omelette mittelst eines Backlöffels zur Hälfte.

*

Mixed-picles. (Beliebt bei Herren). Man nimmt hierzu verschiedene junge Gemüse: Blumenkohl, junge Bohnen, junge Maiskolben, Perlzwiebeln, Schalotten, kleine Carotten, kleine Gurken, Radieschen, Rosenkohl, Meerrettich, Kresse. Alle diese Arten benutzt man und wäscht sie sorgfältig, zerteilt den Blumenkohl in kleine Röschen, läßt alles übrige ganz, schält die Zwiebeln und Schalotten, nachdem man letztere in kaltes Salzwasser gelegt hat, und kocht sämtliche Gemüse mit Ausnahme der Gurken, der Radieschen, der Kresse und des Meerrettichs in stark gesalzenem Wasser wenige Minuten, bringt sie auf's Sieb und läßt sie abtropfen. Die Gurken

läßt man vorher 12 Stunden in kaltem Wasser liegen, trocknet sie ab und ordnet nun in weithalsige Gläser alles, streut dazwischen Estragonblätter und Dill, Pfefferkörner, frische Lorbeerblätter und übergießt das Ganze mit abgekochtem, gutem kalten Weinessig. Man bindet sie fest mit Pergamentpapier zu, kann sie aber erst nach ein bis zwei Monaten in Gebrauch nehmen.

*

Maggi's Suppenwürze zu Kartoffelsalat. Der Salat wird wie gewöhnlich zubereitet, nur etwas weniger Oel genommen. In einer halben Tasse heißen Wassers verrührt man einen kräftigen Theelöffel voll von Maggi's Suppenwürze, gießt diese Mischung über den fertigen Salat und erhält einen solch' deliziösen Wohlgeschmack, wie auf keine andere Art.

*

Honigkuchen. In 1/2 Kilogramm Honig schmilzt man 45 Gramm frische Butter, vermischt die Masse mit 1/2 Kilogramm feinem Mehl und setzt nach dem Erkalten des Teiges 7 Gramm in Rhum aufgelöste Pottasche hinzu. Nach 2 bis 3 Tagen knetet man den Teig tüchtig durch, gibt 30 Gramm gestoßene süße Mandeln und die auf Zucker abgeriebene Schale einer Zitrone hinzu. Alsdann rollt man den Teig auf einem mit Mehl bestreuten Brett dünn aus, schneidet runde Kuchen davon und bäckt dieselben auf einem Blech, welches zuvor mit Butter bestrichen wird.

*

Grüne Erbsen aufzubewahren. Nachdem man die Erbsen aus den Schotten genommen, läßt man sie in Salzwasser kurze Zeit aufkochen, läßt auf einem Durchschlag das Wasser ablaufen und läßt sie, ausgebreitet, abtrocknen. Die dann wieder hart gewordenen Erbsen halten sich, in leinenen Säckchen an trockenem Orte aufbewahrt, mindestens ein Jahr lang.

*

Behandlung der Milch. Möglichst bald nach dem Melken werde die Milch aus dem Stalle gebracht und dem Einflusse der schlechten Stallluft entzogen. Sie werde, falls die Centrifuge nicht zur Anwendung kommt, sorgfältig, wenn nötig mehrere Male geseiht, um sie von etwaigen Schmutz- und Staubteilchen zu befreien und durch energisches Abkühlen auf eine niedrige Temperatur gebracht.

*

Sauerwerden der Milch. Durch dasselbe wird die Rahmbildung sehr beeinträchtigt, denn in saurer Milch können die Fettkügelchen nicht mehr in die Höhe steigen. Da dieser Fehler meistens nur im Sommer und dort auftritt, wo die Kühe in dumpfen, unreinen Stallungen gehalten

werden, also zu einer Zeit und in solcher Umgebung, wo sich die Säurebakterien am besten entwickeln können, so liegen die Mittel zur Verhinderung dieses Fehlers klar auf der Hand. Sie heißen: Reinlichkeit und im Sommer sofortiges Einstellen der Milch in Eiswasser.

*

Haltbarmachung der Butter. Um Butter lange aufzubewahren, hat man nur nötig, dieselbe in steinerne Töpfe zu füllen, wobei kein Zwischenraum bleiben darf, die Töpfe in einen Kessel mit Wasser zu stellen und dann zu heizen, bis das Wasser siedet. Ist letzteres wieder kalt geworden, so nimmt man die Töpfe heraus. So behandelte Butter soll nach Verlauf von sechs Monaten noch ganz wie frische schmecken.

*

Hausmittel. Reiner Bienenhonig, auf ein Läppchen gestrichen, kann als bestes Mittel für alle Arten Wunden empfohlen werden, wo der Arzt Karbolwasser ꝛc. verordnet, besonders auch gegen Brandwunden.

Bienenhonig, mit Eiweiß und Roggen- oder Weißmehl zu einem dicken Brei gerührt, hilft auch sehr gut gegen Wurm im Finger, gegen Eißen und Umlauf.

*

Zur Erweichung harter Fußnägel dienen Einhüllungen mit einem Brei von gelber oder grüner Kaliseife. Durch Einfetten ist aber die Haut rings herum zu schützen. Durch Abreiben mit Citronensaft oder Citronensäure können rauhe, dicke Nägel allmälig geglättet werden.

*

Prompt wirkendes Fliegengift. Es gibt in der Tat kaum ein bequemeres und schneller wirkendes Mittel, ein Zimmer vollständig von den lästigen Plagegeistern zu befreien, als feinst gemahlenes Insektenpulver. Am zweckmäßigsten zerstäubt man in den Fenstern des Zimmers in kurzen Zwischenräumen mittelst der bekannten Spritze das Pulver, wobei man das Mundstück der Spritze nach oben richtet. Es ist eine offene Frage, ob nicht gewisse Bestandteile des Pulvers ein Lockmittel für die Fliegen sind; jedenfalls streben dieselben, sobald mit dem Zerstäuben des Pulvers begonnen ist, in Scharen dem Fenster zu. In nicht mehr als 10 Minuten sind die Fliegen teils getötet, teils betäubt und zwar bleibt ihnen nicht die Zeit, sich in die dunkleren Teile des Zimmers zurückzuziehen, vielmehr liegen sie in Massen auf dem Fensterbrett, von dem sie zusammengekehrt werden können. Daß natürlich nicht jedes als „Insektenpulver" feilgebotene Präparat diese eklatante Wirkung besitzt, braucht wohl kaum bemerkt zu werden; es muß ächtes, aus kleinen geschlossenen Blütenköpfchen von Chrysanthemum cinerariaefolium durch sachgemäße Mahlung gewonnenes, frisches, nicht offen verkauftes Insektenpulver sein.

Redaktion und Verlag: Frau Elise Honegger in St. Gallen.