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

Band: 20 (1898)

Heft: 10

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.

Erscheint am driften Sonntag jeden Monats.

St. Gallen

Mr. 3.

März 1898

Die Führung des Haushaltes.

n jeder Familie bedarf es eines zahlreichen Hausrates, vieler Arbeiten und fortgesetzter, kleiner und großer Ausgaben. Darum ist die Seele eines richtigen Haushaltes eine feste, wohlgegliederte Ordenung auf jedem dieser drei Gebiete.

1. Die Sausordnung.

Jede Hausordnung muß sich auf drei Leitsätze stützen,

Jedes Ding auf seinem Plate. Richtig aber ist der Plat nur dann, wenn das Ding durch den Plat in seinen Zwecken gefördert, vor Beschädigungen geschützt wird und anderseits selbst am wenigsten hindert,

1. Aus dem Wohn= und Schlafzimmer werde alles hinausgethan, was nicht unbedingt hinein gehört. In den Keller hinab, auch wenn man drei und vier Treppen hinunter muß, was fühl stehen soll: Nahrung, Kohle, Waschutensilien und dergleichen. In den Dachraum hinauf, auch wenn man drei und vier Treppen steigen muß, was luftig und trocken stehen soll: Brennholz, die Wäsche, Schmuzwäsche, Schuhe und dergleichen. In einen kleinen Vorraum oder Korridorgelaß, was man in der Wohnung rasch zur Hand haben muß.

Ein jedes Ding soll nach dessen Gebrauch sofort an seinen Platz zurück. Sobald ein Ding nicht mehr notwendig ist, bringe man es an Ort und Stelle zurück, lege es nicht erst an einen zweiten und dritten Platz bei Seite. In den meisten Familien, wo Anordnung herrscht, liegt der Grund hiefür gerade in diesem Fehler.

Jedes Ding nur zu seinem bestimmten Zwecke. Nur so erfährt jedes Ding die rechte Schonung, erhält es die rechte Dauer. Die meisten Dinge gehen mehr durch Mißbrauch, d. h. bei einem falschen Gebrauche, als durch die richtige Anwendung zu Grunde.

2. Die Tagesordnung.

Jede Arbeit zu ihrer Zeit; keine rechte Ausnutzung der Zeit ohne eine feste Tagesordnung. Zwei fleißige Hände, die nach einem festen Plane arbeiten, können Wunder thun. Umgekehrt ist kein Fertigwerden, wo kein Plan in der Arbeit ist, weil viele Arsbeiten dreis und viermal gemacht werden müssen, die bei fester Ordsnung nur einmal notwendig sind.

1. Die täglichen Arbeiten von den wöchentlichen gesondert; für die täglichen eine bestimmte Stunde des Tages, für die wöchentlichen ein bestimmter Tag der Woche festgesetzt. Lieber einmal eine falsche Tagesordnung umgeändert und nachgebessert, als ohne Tagesordnung gearbeitet.

2. Niemals zum Frühstück gesetzt, ehe nicht jedes Familienglied an Körper und Kleidung wohlgeordnet und das Zimmer gereinigt und

gelüftet ift.

3. In den Vormittag, wo die Wirtschafterin zur Stelle sein muß, und wo andererseits die Kocharbeit manche Ruhepause gewährt, sollten sämtliche kleinen Tagesarbeiten gelegt werden, damit der Nachmittag für Anderes frei bleibt.

4. Soweit immer thunlich, werde eine jede Mahlzeit an eine bestimmt einzuhaltende Stunde gebunden; ebenso soll jedes Essen offen am Tische erfolgen; das Herumlaufen und unkontrollierte Herumsitzen auf irgend einem nicht zum Essen bestimmten Platze soll nicht gestattet sein.

5. Jeder Einkauf soll zu guter Zeit und mit allem Vorbedacht gemacht werden, so daß nichts überhastet und unverständigen Personen

übertragen werden muß.

6. Das Abendbrot werde zu thunlichst früher Zeit gegeben und die Kinder rechtzeitig zur Kuhe gebracht, daß man mit der Tagesarbeit fertig werden und zu wohlthuendem, ungestörtem Beisammensein, zu Handarbeit, Musik, Lektüre 2c. Zeit erübrigt.

Die Verteilung der wöchentlichen Arbeiten auf die einzelnen Wochenstage geschehe so, daß keiner überlastet wird: in die ersten Tage die Wascharbeiten, in die mittleren die Glättes und Flickarbeiten und auf den Schluß der Woche die regelmäßigen größeren Reinigungsarbeiten.

3. Die Wirtschaftsordnung.

Soll das für die meisten Familien knappe Einkommen für die vielen Ausgaben eines Hausstandes zureichen, so muß ein den Verhältznissen genau entsprechender Voranschlag gemacht werden. Es muß mögslichst auf Barzahlung gesehen werden, man sollte in nicht zu kleinen Posten einkaufen und anhand eines genau geführten Haushaltungsbuches muß kluge Einteilung und Sparsamkeit walten. Unter Sparen versteht sich das Arbeiten und das Zusammenhalten. Sparen kann

man an den Ausgaben, am Material, an den Abfällen und durch forg= sames Zusammenhalten der gemachten Sparpfennige. Es ist nicht jeder Wirtschafterin möglich, Geld durch Sparen auf die Seite zu legen, denn Tausende muffen froh sein, bei aller Sparsamkeit und Einschränkung nur fortlaufend ihr redliches Auskommen zu finden. In jedem Falle und unter allen Verhältnissen kann sie aber an Material sparen, kann fie das Vorhandene zusammenhalten. Ihr einsichts= und verständnis= volles Berechnen und Erwägen kann schon beim Einkauf der sämtlichen Materialien sparen, dann in Aufbewahrung derselben, indem jedes Ver= derben verhütet wird; im Verbrauch derselben, indem beim Feuern die Vorteile in Acht genommen, indem beim Kochen die Nährwerte richtig abgeschätzt und darnach die einzelnen Nahrungsmittel zugemessen werden und daß jede neue Verbesserung und Erleichterung in den Haushaltungs= arbeiten nach gewalteter Prüfung in Gebrauch gezogen wird, daß aus alten Kleidern neue Stücke, aus Speiseresten wieder schmackhafte Be= richte hergestellt werden können. Ganz im Großen spart die Hausfrau, wenn sie durch eine einsichtige Lebenshaltung und hygieinische Gewohn= beiten die Ihrigen genügsam und an Leib und Seele gesund erhält, wenn sie die Kräfte aller fördert und sie zu höchster Leistungsfähigkeit entwickelt.

Wo nun alle diese Punkte die rechte Würdigung und Berücksichtigung finden, da kann mit Recht von einer guten Hausführung gesprochen werden.

In welcher Beit werden die Speisen verdaut.

s ist für die denkende Hausfrau nach verschiedenen Richtungen sehr interessant und nötig zu wissen, wie sich die einzelnen Speisen zum Verdauungsgeschäfte verhalten. Ganz besondere Bedeutung erhält die Sache für die diätetische und für die Arankenküche. Einige Beispiele mögen zeigen, wie verschiedenartig unsere gewöhnlichen Speisen sich hinsichtlich der Verdaulichkeit stellen und wie viel unrichtige Anschauungen für gewöhnlich noch herrschen.

Am schwerverdaulichsten ist der	Mal,	er fordert	6	Stunden
Gekochtes Schweinefleisch	•		5	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,
Gebratenes Schaffleisch (altes)	•		5	n
Sehr hart gekochte Eier			5	"
Riisse		• 1	5	,,,
Steinobst	•		5	n
Rosinen	• 10		5	"
Gesottenes Schaffleisch (altes)			41/2	"
Gedämpfter Kohl .			$4^{1/2}$, ,,

Sauerkraut	. 41/2 Stunden
Fettes Geflügel	. 4 "
Entenbraten	. 4 "
Schweinebraten	. 4 "
Schafbraten	. \ 33/4 "
Butter	$3^{1/2}$ "
Eier, hart gekochte	$3^{1/2}$ "
Kohlrabi	$3^{1/2}$ "
Gesottenes Rindfleisch	$3^{1/2}$ "
Abgekochte Kartoffeln	. 31/2 "
Räse	$3^{1/2}$, ,
Brot (schwarzes)	31/2 "
Gelbe Rüben	. 31/4 "
Beefsteak	. 3 "
Eier, weich gekocht	. 3 ,
Fisch, gebraten	. 3 "
Kalbfleisch, gebraten	. 3 "
Rindfleisch, gebraten	. 3 "
Roher Schinken	. 3 "
Weizenbrot	. 3 "
Hefenbrot= und solche Kuchen .	. 3 "
Hühner-Fricassée	$2^{3/4}$ "
Eier= und Milch=Pudding .	$2^{3/4}$ "
Blumenkohl mit Fett	$2^{1/2}$ "
Weiße Bohnen mit Fett .	$2^{1/2}$,
Erbsen mit Fett	$2^{1/2}$,
Gesottener Fisch	$2^{1/2}$ "
Gebratene Kartoffel	21/2
Same, Linsen	$2^{1/2}$ "
Maccaroni und Nudeln mit Fett	$2^{1/2}$ "
Ungekochte Milch	$2^{1/4}$,
Zwieback	. 2 ,
Brotrinde	. 2 ,,
Bohnen ohne Mehl mit wenig Fe	tt . 2 ,
Rohe Eier	. 2 ,,
Gekochte Milch	. 2 , ,
Gekochte kalte Milch mit Brod	. 2 , ,
Reife weiche Aepfel, Birnen .	$1^{1/2}$,
Blumenkohl, ohne Fett	. 11/2 "
Durchgestrichene Erbsensuppe .	. $1^{1/2}$ "
Forelle und Lachs, gesotten .	$1^{1/2}$ "
Gerstensuppe	$1^{1/2}$ "

Hafersuppe .				11/2	Stunde	11
Gekochtes Hirn .				$1^{1/2}$,,	
Junge Carotten mit we	enig Fett	, ohne N	Rehl	$1^{1/2}$	"	
Gekochter Sago .		•		$1^{1/2}$	"	
Spinat und Spargel				$1^{1/2}$	îr.	
Wildbraten .				$1^{1/2}$	"	
Rohe, verklopfte Eier				1	"	
Reis		1		1	"	

Meerrettichsauce.

T.

60 Gramm Butter, 60 Gramm Mehl, 1 Stückchen Zwiebel, 3/4 Liter Brühe bis 1 Liter, 4 Eßlöffel geriebener Meerrettich und der

Saft von 1/2 bis 1 ganzen Citrone.

Der rohe Meerrettich wird geputzt, gerieben und mit Bouillon bes gossen, damit er nicht blau wird. Die Butter wird still gekocht, Zwiebel dazu gethan und das Mehl weiß und kraus geschwitzt. Nun gießt man unter tüchtigem Kühren die Bouillon dazu, läßt die Sauce einkochen, thut den geriebenen Meerrettich dazu und schmeckt sie mit Citronensaft, nach Belieben auch Zucker, ab.

TT

50 Gramm Butter, 50 Gramm Mehl, ½ bis 3/4 Liter fette Pöckelbrühe oder auch frische Rinderbrühe, 3 Eßlöffel geriebener Meerrettich, ½1/16 bis ½1/8 Liter süße Sahne.

Das Mehl wird in der Butter weiß und kraus geschwitzt, unter Rühren die Brühe dazu gegeben und eingekocht, mit Meerrettich und süßer Sahne (auch Zucker) abgeschmeckt.

Ш.

100 Gramm bis 120 Gramm Butter, 50 Gramm geriebene weiße Semmel, 1 Liter Pöckel-, Rind- oder Schweinebrühe, 2 Eigelb, 5 bis 6 Eßlöffel geriebenen Meerrettich. Die Butter wird still gekocht, die Semmel dazu gethan und durchgeschwitzt, unter Kühren die Brühe dazu gegossen und eingekocht. Die Eigelb werden mit kaltem Wasser, Milch oder Sahne verquirlt, die Sauce damit abgezogen und mit dem Meerrettich abgeschmeckt. Die Sauce schmeckt besonders gut zu gepöckelten Schweine-rippchen und Kartosselssen. In Weimar unter dem Namen "Salzsknochen und Meerrettich" bekannt.

Meerrettich als Gemüse oder Zugabe zu Pöckelsleisch oder fettem Fleisch.

I.

50 Gramm Butter, 3 Eßlöffel geriebener Meerrettich, ½ Liter Milch, etwas Zucker.

Die Butter wird zerlassen, der Meerrettich und Milch hinein gegeben und einmal aufgekocht und abgeschmeckt.

II

60 Gramm Butter wird zerlassen, das Mehl dazu gethan und weiß geschwitzt, dann Meerrettich und Brühe dazu und einmal aufgestocht und abgeschmeckt.

III.

60 Gramm Butter, 15 Gramm weiße geriebene Semmel, ½ Liter Brühe, 4 Eßlöffel geriebener Meerrettich, 1 Eigelb und etwas geriebene Muskatnuß.

Die Butter wird zerlassen, die Semmel dazu gethan und durchs geschwitzt, muß aber weiß bleiben, dann Meerrettich und Brühe dazu, einmal aufgekocht und mit in Sahne oder Milch verquirlten Eigelb abgezogen.

Man thut gut, den Meerrettich kurz vor dem Anrichten erst zuszubereiten. Wer den strengen Seschmack nicht liebt, kocht den Meersrettich etwas länger. Damit er seine schöne weiße Farbe behält, nimmt man gern einen irdenen Kochtops.

Meerrettich als Salat oder Bugabe zu blan gekochten Fischen.

T

4 Eßlöffel geriebener Meerrettich, 1 bis 2 Eßlöffel Del, 1 bis 2 Eßlöffel Essig, Salz, etwas geriebene Muskatnuß und etwas Zucker. Der Meerrettich wird schnell gerieben und mit Essig begossen, damit er weiß bleibt. Mit allen Zuthaten vermischt und abgeschmeckt.

TT.

4 Eßlöffel geriebener Meerrettich, 8 Eßlöffel saure Sahne, der Saft von ½ bis 1 ganzen Citrone, etwas Salz, Zucker. Alle Zuthaten schnell mit dem Meerrettich vermischen und abschmecken.

TIT.

4 Eßlöffel geriebener Meerrettich, 4 Eßlöffel geriebenes Schwarzsbrot, 1 bis 2 Eßlöffel Essig und Zucker, auch Salz. Alle Zuthaten werden vermischt und abgeschmeckt.

IV.

1/4 Liter geschlagene Schlagsahne vermischt man mit 4 Eklöffel geriebenem Meerrettich und schmeckt es mit Zucker, nach Belieben auch mit Essig ab.

Meerrettich 3um Wildbraten.

I.

4 Eßlöffel geriebenen Meerrettich vermischt man mit 2 bis 4 Eß= löffel Johannisbeergelée.

II.

1 Eßlöffel geriebenen Meerrettich mit 4 bis 5 geschälten, geriebenen Aepfeln vermischt.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Leberspähmen. Man häutet 1/4 Kilo Leber, sondert alles Faserige davon ab, schabt und hackt sie hierauf ganz sein nebst Zwiebeln, Peterssilie und Majoran. Das Gehackte gibt man in einen guten Spätzchensteig. Die fernere Bereitungsart ist ebenfalls wie die der gewöhnlichen Spätzchen. Man bestreut sie wie jene mit in Butter gelb gerösteten Brosamen und gibt sie zu Sauerkraut.

Töpfchenkeisch. Kleine Restchen von guten Braten werden von allem Fett, Haut, Sehnen und Knorpeln befreit und aufs Feinste geswiegt. Man schnielzt in einem Pfännchen etwas frische Butter, dämpst das Fleisch mit ein wenig Bratensauce einige Augenblicke darin, würzt es mit Salz und Pfeffer ziemlich stark und stößt es mit der Reibkeule zu einem seinen Teige. Dann süllt man diesen in kleine Töpschen (passend sind dazu Liebig's Fleischertrakttöpschen) oder Obertassen, preßt ihn ein, streicht ihn glatt und läßt ihn kalt werden. Man gibt gesschmolzene Butter darüber und verwahrt es einige Tage. Zum Buttersbrot trefslich.

Juspastethen. In ½ Liter siedend Wasser löst man 10 Gramm Liebig's Fleischertrakt auf, salzt die kräftige Jus, läßt sie etwas abstühlen und verquirlt sie mit 10 frischen Eidottern. Kleine Tassen bestreicht man mit frischer Butter, füllt sie drei Viertel voll mit der Kraftbrühe, stellt sie in siedendes Wasser und kocht sie langsam so lange, bis die Flüssigkeit erstarrt ist. Dann stürzt man die Pastetchen, bestreut sie mit gewiegtem Schinken und gehackter Petersilie und gibt sie sofort zu Tisch.

Junge Hopfeusprossen mit Spiegeleiern. (Bollständige Mahlzeit.) Die jungen Hopfen, etwa ein Suppenteller voll, werden am Stiel ein klein wenig abgeschnitten, dann sehr rein gewaschen und in siedendem, leichtgesalzenem Wasser einige Minuten gekocht. In eigroß Butter röstet man 2 kleine Kochlösselchen Mehl blaßgelb, füllt soviel von dem Hopfenswasser, oder etwa vorhandener Bouillon auf, daß es eine leichtgebundene Sauce gibt, würzt diese mit dem noch nötigen Salz, etwas weißem Pfesser und Muskatnuß und kocht die Hopfen darin noch einige Minuten. Das fertige Gemüse wird mit 2 Theelösselchen "Maggi" verstärkt und mit Spiegeleiern angerichtet.

Eier in saurer Sauce. Beliebtes Herrenfrühstück. Man macht aus Butterschmalz, Mehl und Zwiebel ein hellbraunes Einbrenn, rührt dies mit siedendem Wasser glatt, gibt ein Güßchen Weinessig, das nötige Salz, weißen Pfesser und 1/2 Stückchen Zucker dazu und läßt die Sauce gut kochen.

Inzwischen schlägt man einige frische Eier behutsam in mit Salz und Essig versetztes kochendes Wasser ein, läßt sie darin, bis das Weiße sich zusammengezogen hat, nimmt sie dann mit dem Schaumlössel heraus und legt sie in die mit einem Theelösselchen "Maggi" verseinerte Sauce.

Neue Heringe in Mayonnaise. Nachdem man die Heringe (natürlich sind neue Matjes Heringe gemeint) eine Stunde in Milch gewässert, abgezogen, entgrätet und in zierliche Scheiben geteilt hat, vermischt man sie mit nachfolgender Mayonnaise, in der sie auf Eis eine Stunde minsdestens stehen müssen, bevor man sie servieren kann. Zur Mayonnaise reibt man 3 harte Eidotter mit 1 Obertasse feinsten Provenceröl und etwas Salz so lange, dis die Mischung dick, weiß und schaumig ist, dann fügt man 2 Löffel Extragonessig, 1 Tasse dicke saure Sahne, 3 Eßlöffel frästige Fleischertraftbouillon hinzu, vermischt mit dieser. Wayonnaise die Heringsscheiben und garniert die Schüssel mit Perlswiedeln, Kapern, Pfessergurken 2c.

Plumenkohl auf Schweizer Art. Man kocht den Blumenkohl 5 Minuten in siedendem Salzwasser, läßt ihn abtropfen und dämpft ihn darauf in folgendem Beiguß weich. Man schwitzt zu demselben 20 Gramm Mehl in Butter hellgelb, verkocht die Einbrenne mit ½ Liter Fleischertraktbrühe und ¼ Liter Milch, würzt die Sauce mit wenig Muskatblüte, salzt sie und läßt den Blumenkohl langsam weich kochen.