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

**Band:** 20 (1898)

Heft: 27

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

Mr. 7.

Juli 1898

## Die Chocolade, ihr Ursprung und ihre Eigenschaften.

er Cacaobaum, aus dessen Früchten die Chocolade bereitet wird, ist im südlichen Amerika einheimisch und wächst auf den Inseln, wie auf dem Continent. Die besten Sorten jedoch sindet man an den Usern des Maracaïbo in den Tälern von Caracas und in der Provinz von Socomusco; die Bohnen sind größer, der Zucker weniger scharf und das Aroma seiner.

Aus einer Mischung gerösteter Cacaobohnen mit Zucker wird die Chocolade bereitet, letzterer ist ein wesentlicher Bestandteil derselben und wird ihr noch das herrliche Aroma der Banille beigemischt, so hat sie das non plus ultra der Vollkommenheit erreicht.

Der große Gelehrte Linné hat den Cacaobaum Cacao Ahéobroma (d. i. Göttertrank) getauft, vermutlich gab er demselben diese hochtragende

Benennung, da er selbst die Chocolade leidenschaftlich liebte.

Sehr empfindlich gegen Witterungsverhältnisse, hängt die Quantität und Qualität der Ernte von diesen ab. Fallen heftige Platregen in die Hauptblütezeit oder sinkt die Temperatur ausnahmsweise einige Grade tieser als gewöhnlich, vielleicht auf 22° Wärme, so wird die Jahresernte sehr beeinträchtigt, wenn nicht vernichtet. Im dritten, vierten oder fünsten Jahre, je nach den ungünstigeren Stellen, bringt der Baum seine ersten Früchte, im zwölsten Jahre gibt er gewöhnlich den größten Ertrag und ist dis zum dreißigsten mitunter dis zum fünszigsten ertragsfähig. Von den zwei im Jahre stattsindenden Ernten, fällt die erste auf Januar und Februar, die zweite, weit ergiebigere, auf Juni und Juli.

Die Hälfte des Gewichtes der Cacaobohnen enthält Fett, welches man durch Erwärmen und Auspressen entsernen kann und das als Cacaobutter teils in der Medizin, mehr aber noch bei Bereitung von "Hautsalben" Verwendung findet. In der Chocolade bleibt diese Cacaobutter und bildet einen wichtigen, nährenden Bestandteil derselben, macht sie aber auch in größeren Mengen genossen, etwas schwer verdaulich. Der bittere Stoff, der sich in den Bohnen vorfindet, ist durch die Chemie

rein krhstallinisch dargestellt und Théobromin genannt worden, das in seinen Wirkungen auf das Nervensystem viel Aehnlichkeit mit dem Kaffeesn, dem wirkenden Alkaloid des Kaffees zeigt. Als reine Substanz gesnossen würde dasselbe giftig wirken, in kleinen Quantitäten in der Chocolade verteilt wirkt es gelinde aufregend.

Somit wäre eine sorgfältig mit Milch zubereitete Chocolade ein ebenso gesundes wie angenehmes Nahrungsmittel, das sich leicht verdaut und besonders denjenigen Personen zuträglich ist, die einer großen

Sammlung des Geiftes bedürfen.

Alle Diejenigen, welche täglich regelmäßig ihre Tasse Chocolade trinken, genießen eine gleichmäßige Gesundheit und sind weniger als andere den vielen kleinen Uebeln unterworfen, welche am Lebensglücke nagen; ihr Umfang bleibt stationär, ein Vorteil, den jedermann sein eigen nennen möchte.

Sine Tasse Chocolade — das ist etwas Köstliches, geistig und gesmütlich Erregendes und da eben eine solche neben mir dampft und ihr herrliches Aroma verlockend auf die Geschmacksnerven wirkt, lege ich die Feder bei Seite und trinke aufs Wohl aller derjenigen, welche gleich mir, dieselbe hoch schäßen.

## Perminderung des Staußs.

jchränkung dessen, was Staub wermindern? Durch thunlichste Beschränkung dessen, was Staub macht und hält. Alle Möbelteile, welche aus Wolle oder groben Pflanzenfasern hergestellt sind, liefern selbst viel Staub und saugen sich voll mit allgemeinem Luftstaub, wie ein Schwamm mit Wasser. Teppiche, Plüschüberzüge, Vorhänge und Cocosmatten sind überhaupt nicht rein zu machen. Bei jeder Luftbewegung, bei jeder Lüstung, bei jedem öffnen und schließen der Türe, bei jedem Umhergehen im Zimmer entströmt ihnen eine Staubwolke, welche von den Zimmerinsassen eingeatmet wird.

Auch Jute, obgleich sie selbst weniger Staub enthält, vermehrt versmöge der Brüchigkeit ihrer Faser die tote Staubmasse noch mehr als wollene Stoffe.

Hierbei kommt viel auf das Gewebe an; glatte Stoffe stauben weniger und nehmen weniger Staub an als rauhe Stoffe; sog. nicht aufgeschnittene Stoffe, wie Brüsseler Teppiche, sind weniger stauberfüllt, als aufgeschnittene, wie Plüsch, oder gar als dichte Geslechte, wie Smyrna, oder die in manchen kleinbürgerlichen Haushaltungen beliebten, aus schmalen, auf einander genähten Tuchstreifen verfertigten Decken. Aber auch der festeste Brüsseler Teppich ist eine unversiegbare Duelle seineren und gröberen Staubes.

Hölzerne Möbel machen sehr wenig Staub; ob sie Staub behersbergen oder nicht, hängt von ihrer Form ab. Geschnitzte Möbel, übershaupt Möbel, welche Vertiesungen darbieten, die das Eindringen des Fingers verhindern, sind nur mittelst eines Pinsels und daher trocken zu reinigen. Dieses Versahren ist umständlich und wird deshalb nachsläßig und unregelmäßig ausgeführt. Es ist aber auch vollständig übersslüssig und sogar schädlich, denn der aus seinen Schlupswinkeln aufgescheuchte Staub wird nicht aus dem Zimmer entsernt, sondern einsach in die Lust getrieben, aus welcher er sich bei entstehender Ruhe, nachsdem er wiederum zum Teil den Weg in menschliche Lungen gefunden hat, an stillen Pläßen ablagert.

Es ist eine Seltenheit, ein Möbelstück zu finden, welches solche Vertiefungen nicht aufweist. Jede gewöhnliche Bettstelle, jeder Stuhl, jeder Schreibtisch ist mehr oder weniger mit Verzierungen versehen, welche eine gründliche Keinigung ausschließen und aus denen der für das Wischtuch unerreichbare Staub durch die Luft ins Zimmer getragen

wird.

Dazu kommt noch Fünferlei.

Einmal können die meisten besseren Möbel das feuchte Abwischen schlecht vertragen; sie werden deshalb trocken abgestaubt und der Staub,

der auf ihnen gelegen hat, geht in die Luft.

Dann stehen die meisten größeren Möbel auf kurzen Beinen, es wird dadurch ein Raum zwischen ihnen und dem Fußboden gebildet, in welchem sich Staub ansammelt; dieser Raum ist für Schrupper und Bodenlappen schwer zugänglich und wird deshalb selten gereinigt; der durchstreichenden Luft bietet er keinen Widerstand und diese wirbelt seine Staubmassen in die Zimmerluft bei allen Gelegenheiten hinein.

Ferner ist die obere Fläche von größeren Möbeln, wie Schränke, Regale, Standuhren schwer zu erreichen und stellt ebenfalls einen Ab-

ladeplat für Staub bar.

Viertens wird die gründliche Reinigung eines Zimmers oft dadurch

verhindert, daß die Möbel zu dicht oder ungeschickt stehen.

Fünftens werden gut gearbeitete Möbel weniger Staub beherbergen, als schlecht gearbeitete. Ein Kleiderschrank mit klaffender Kückwand, eine Komode mit ungenau schließenden Schubladen lassen eine erschreckende Menge Staub durch ihre Rizen und Spalten durch.

Tapeten beherbergen ebenfalls viel Staub, insbesondere einen äußerst feinen Staub. Um schädlichsten sind Tapeten mit rauher Oberfläche,

weil an ihnen mehr haftet.

Ganz bedenklich sind die sog. Schmuckgegenstände, Papierblumen, Makartbouquets, japanesische Fächer und Sonnenschirme, sowie Photographieständer, Vasen und Nippsachen aller Art, mit welchen viele Hausfrauen jede verfügbare Stelle von Consol, Schreibtisch, Regal, Silber schrank, Lampe, Wände, Zimmerdecken, Sims 2c. zu dekorieren mit einer wahren Manie beseelt sind. Sie sind allesamt gefährliche Staubfänger und schaden ebensosehr noch dadurch, daß sie die regelmäßige Zimmer-reinigung verhindern.

"Hier möchte ich nicht Staub wischen," sagte die klugste Frau, die ich kenne, eine ausländische Aerztin, als ich mit ihr in dem stylvoll eingerichteten Zimmer einer gebildeten deutschen Dame auf deren Er-

scheinen wartete.

Große Mengen Staub, toter Staub, rühren her von der landes=

üblichen Heizung und Beleuchtung.

Wir dürfen diese Aufzählung der Staubquellen nicht beschließen. ohne einer der schlimmsten noch zu gedenken, der Gewohnheit der Unsordnung. Ein aufgeräumtes Zimmer braucht nur halb so lange zum Reinigen als eines, in dem alles herumliegt. Es wird infolge dessen noch einmal so oft und so gründlich gereinigt und enthält nur halb so viel Staub.

Nun wird der Staub nicht nur durch Wasser entsernt, sondern auch durch zwei andere "Naturheilmittel," das Sonnenlicht und das Dzon.

Das Sonnenlicht ist in mehr als einer Beziehung ein wichtiger Faktor unserer Gesundheit. Die Verbrennung des organischen Staubes geht darin am schnellsten vor sich, die Entwicklung der Luftkeime wird verhindert, die Leistungsfähigkeit der Menschen und Tiere dagegen wird erhöht und die geistige Spannkraft nimmt merklich zu. Letteres kann jeder oft genug an sich selbst beobachten. Bei trübem Vetter oder in einem Nordzimmer ist man niedergeschlagen und leicht entmutigt; bei hellem Wetter oder in einem von der Sonne beschienenem Zimmer steigt die Unternehmungslust und man sieht die Welt wieder von der freundslichen Seite an. Körperlich und geistig ist uns das Sonnenlicht ein Bedürfnis und es muß unser Bestreben sein, soviel davon als irgend möglich in unsere Zimmer hineinzulassen. Ein italienisches Sprichwort sagt: "Dove non il sole, viene il medico." "Bo die Sonne nicht hinstommt, kommt der Arzt hin."

## Rezepte.

### Erprobt und gut befunden.

Petersiliensuppe. Portion für 6 Personen. 1 Teller voll in kaltem Wasser rein gewaschenes Petersilienkraut oder halb soviel gut gereinigte Wurzeln werden mit einer Zwiebel sein gehackt, in eigroß gutem Fett oder Butter durchdünstet, mit 2 Kochlösselchen Mehl verrührt, nach einigen

Minuten mit leichter Fleischbrühe, oder siedendem Wasser aufgefüllt, nach Bedarf gesalzen, auch etwas gepfessert und gut ausgekocht.

Die Suppe wird dann durch ein Sieb über geröstete Brodwürfel in die Schüffel gegoffen und mit 2 Theelöffelchen "Maggi" vollendet.

Kastaniensuppe. 1/2 Pfund rohe Kastanien werden geschält, in leicht gesalzenem Wasser ganz weich gekocht und durch ein Sieb passiert. In eigroß gutem Schmalz läßt man ein Kochlöffel Mehl mit einem Eßlöffel seingeschnittenem Zwiebel blaßgelb rösten, gibt das durchgestrichene Kastanienpuree dazu, rührt mit aufgefüllter leichter Fleischbrühe oder dem Wasser, worin die Kastanien gekocht wurden, eine leichtgebundene Suppe, fügt etwa noch nötiges Salz und eine Prise Pfeffer hinzu und läßt noch eine Weile kochen. Beim Anrichten würzt man die Suppe mit 2 Theelöffelchen "Maggi" und gießt sie über geröstete Weißbrotwürfel.

Blaufelchen auf Schweizer Art. Nachdem die Fische geschuppt, ausgenommen und ausgewaschen sind, trocknet man sie mit einem Tuche ab, salzt sie ein und läßt sie eine Weile liegen.

Legt sie dann in niedere Bratpfanne, gibt Butterflöckthen und reichslich feingehackte Peterfilie darüber und läßt sie erst rechts und links schön Farbe nehmen. Gießt nun ein Glas Weißwein dazu, läßt noch 10 Minuten dünsten, legt die Fische dann aus, umkränzt sie mit in Butter geschwenkten Salzkartoffeln und gießt den, mit etwas Citronensaft nochmals aufgekochten Fond, — mit "Waggi" pikant abgeschmeckt, — darüber.

Rindsleischreste mit Reis. Ebensoviel Reis, als man Fleischreste hat, läßt man in Bouillon oder Wasser mit Salz und einem Stückchen Butter gut ausquellen. Verwiegt unterdessen das Fleisch recht sein, dämpft 2 seingeschnittene Zwiebeln in Butter, oder gutem Abschöpfsett, gibt das Fleisch, nebst etwas Salz, Pfesser und Muskatnuß darein, mischt schließlich den Reis dazu und gibt dem Gericht mit einigen Tropfen "Maggi" einen angenehmen frischen Geschmack.

Gebackener Plumenkohl. Man koche den gereinigten Blumenkohl in gesalzenem Wasser weich, teile ihn, wenn er erkaltet ist, in kleinere Blumen; bestreiche jede derselben mit einer kalten dicken Süßbuttersauce, bestreue sie mit Chapelure (aus hartem Brot, geriebene oder gestoßene Brosamen), tauche sie dann in zerklopste, gesalzene Eier, dann nochmals in Chapelure und backe sie in sehr heißer Butter schwimmend gelb.

Gedämpfter Kosenkohl. 1 Doppelliter festgeschlossener Rosenkohl

für 10 Personen. Kochzeit 1/2 bis 3/4 Stunden.

Der von etwaigen gelben oder losen Blättchen befreite Rosenkohl wird in kochendem gesalzenem Wasser beigesetzt und halbweich gekocht, in 60 Gramm süßer Butter nebst Salz und Pfesser unter zeitweisem Zugießen von ganz wenig Fleischbrühe während ½ Stunde weichgesdämpst, dann auf eine runde, tiese Platte in der Mitte erhöht, angesrichtet, mit Bratenjus übergossen, entweder allein, zu warmem Schinken, heißer abgekochter Zunge oder beliebigem Braten serviert.

**Laubfrösche.** Hiezu nehme man handgroße Spinatblätter, die im Monat April und Mai zu Markte gebracht werden. Für 6 Personen 30 Blätter, Brotfarce von 3 Wecken.

Man lege sie 2 bis 3 Minuten in heißes, nicht kochendes Wasser, damit sie geschmeidig werden, breite sie auf ein Brett aus, und fülle sie mit der Brotfarce\*) oder Schweinefleischfarce, \*\*) wie folgt. jedes Blatt lege man einen Löffel voll (von der Brotfarce weniger, weil sie aufgeht, Fleischfarce mehr, weil sie zusammenfällt) Farce, schlage das Blatt darüber zusammen, und fahre so fort, bis alle gefüllt sind. Dann lasse man in einer Bratpfanne süße Butter flüßig werden, lege die gefüllten Blätter (Laubfrösche) dicht nebeneinander darauf, streue Salz darüber, brate sie im heißen Ofen bis sie durchweg fest sind, in= dem man von Zeit zu Zeit ein wenig Fleischbrühe zugießt. Man wende sie einmal um und begieße sie öfters mit dem sich daran befindlichen Tett, damit sie schön grun bleiben; richte fie pyramidal auf eine Ge= museplatte an und serviere sie mit Bratenjus, Sugbuttersauce oder mit einer grünen Sauce. \*\*\*) welche man darüber gießt. Hat man nicht Gelegenheit, Laubfrösche im Ofen zu bereiten, so kann man sie auch in einer flachen Pfanne auf Kohlen langsam gehen lassen, im Ofen aber werden sie am schönsten.

\*) **Brotfarce**: Zwei 5-Sts.-Wecken, 4 bis 8 Eier, 30 Gramm süße Butter, 30 Gramm in Würfel geschnittener, geräucherter Speck, <sup>1</sup>/<sub>2</sub> fein geschnittene Zwiebel, Salz und Pfesser (1 Wecken zu 5 Sts. ist gleich 60 Gramm). Die Wecken werden in kalter Milch oder im Wasser eingeweicht, die Speckwürfel durchsichtig geröstet, hierauf die Zwiebel sein geschnitten und darin gedämpst und in eine Schüssel gethan. Die Butter wird flüssig gemacht, die gut ausgedrückten Wecken darin abgestrocknet, das heißt, so lange darin gerührt, bis sie trocken auseinander sallen, und zu den Speckwürfeln und Zwiebeln gethan, mit Gewürz und Salz assaisonniert und die Eier nach und nach darunter geschafft.

Mit dieser Farce (Fülle) kann eine Kalbsbruft von 4 Kilogramm gefüllt werden, sie darf nur halb voll werden, weil die Eier sehr auf-

gehen. Man kann diese Farc auch zu gefüllten Tauben, Leber, Kalbsfleischwögeln anwenden, nur nehme man dann zu einem Wecken bloß 2 bis 3 Eier, damit die Fülle nicht zu dünn werde.

\*\*) Ichweinefleischfarte: zu kalten und warmen Pasteten und Ge-flügel 2c.

1/2 Kilogramm fettes Schweinefleisch, ein 5-Cts. Wecken, Schalotten,

Pfeffer, Salz, Mustatnuß.

Der Wecken wird in kaltem Wasser eingeweicht und hernach wieder fest ausgedrückt und mit dem Fleisch und den Schalotten sehr fein geshackt, in eine Schüssel gethan und samt dem Gewürz gut mit der Hand untereinander gemengt.

\*\*\*) Grüne Sauce: Eine Hand voll Petersilie, 30 Gramm süße Butter (zu Fisch 90 Gramm), 30 Gramm Mehl, Fleischbrühe oder

irgend ein Sud, Salz.

Man dämpfe in der flüssig gemachten Butter die gehackte Peterssilie, menge dann das Mehl darunter und rühre es mit Fleischbrühe oder Sud zur gehörigen Flüssigkeit, koche die Sauce blos auf, damit sie noch schön grün bleibt und richte sie an. Statt nur Peterssilie kann auch noch Zwiebelröhrchen und Spinat mitgehackt werden. Diese noch gehaltreichere und stärkere grüne Sauce wird zu grünen Kartoffeln, Erbsen, Großbohnen 2c. angewendet.

Auflauf für 8 Personen. 200 Gramm geriebene Semmel, 150 Gramm Butter, 1/2 Pfund Zucker, 4 Sigelb, 6 bittere, geriebene Mandeln,

6 gestoßene Relten, 1 Priese gestoßener Zimt, 4 Gierschnee.

Die Semmel wird in der Butter gelb geröstet und abgekühlt, Eigelb und Zucker schaumig gerührt und mit den anderen Zuthaten vermischt. 1 Pfund Nabarberstücke kommen roh darunter mit dem Schnee. In einer ausgestrichenen Auflaufform bäckt man die Speise eine Stunde.

Hammelsteilch mit weißen Rüben. 6 Personen. 2 Pfund junges Hammelsteisch, Brust oder Schulter schneidet man in nette halbhands große Stücke, ein Dußend junge Mairübchen, — (wenn sehr klein, nochsmal so viel) — in längliche nicht zu dünne Stücken, salzt und pfeffert das Fleisch und richtet es schichtenweise mit den Nüben in eine Casserole, auf deren Boden man nur so viel Butter oder Abschöpfsett gegeben, daß das Fleisch nicht anlege. Gießt einen Suppenschöpfer Wasser darsüber und läßt eine gnte Stunde dünsten. Beim Anrichten wird der gezogene Saft mit einem Güßchen Maggi gekräftigt und alles zusammen aufgetragen.

Schalotte für 10 Personen. 1/4 Pfund Butter, 8 Eigelb, 60 Gramm geriebene Mandeln, darunter einige bittere, 400 Gramm Zucker, abgeriebene Citrone, 3—4 Eßlöffel geriebene Semmel, 60 Gramm Korinten, 8 Eierschnee.

Butter wird zu Sahne gerührt, Eigelb und Zucker dazu und diek schaumig gerührt; nun kommen die anderen Zuthaten und das vors bereitete Puree (2 Pfund Rhabarber mit 3 Eßlöffeln Wasser gekocht)

dazu. Man bäckt die Speise bei mäßiger Hitze eine Stunde.

Schalotte für 8 Personen. 3/4 Pfund Mehl, 1/2 Pfund Zucker, 1/2 Pfund Butter, 2 Eier und abgeriebene Citrone zum Mürbteig.

4 Pfund Rhabarber, 13/4 Pfund Zucker, 2 Eflöffel Wasser zum

Buree.

Man macht einen Mürbteig, legt eine ausgestrichene Auflaufform damit aus, thut das vorbereitete Puree dazu, obenauf wieder eine Teigdecke und bäckt die Speise bei mäßiger Hitz gelbbraun.

Grühe für 4—6 Personen. Ein Pfund Rhabarber, ½ Liter Wasser, 65 Gramm Kartoffelmehl, ½ Pfund Zucker, 1 Stück Citronensichale.

Das durchgestrichene Fruchtpuree wird mit Kartoffelmehl steif gekocht.

English: Stew, 1 Kilogramm Keulen- oder zartes Kückenfleisch vom Rinde wird in Scheiben geschnitten, in braun gebratener Butter auf dem Feuer wenige Minuten geschwenkt und mit brauner Kraftbrühe von Liebig's Fleischertrakt weich geschmort. Zuletzt gibt man 1 Glas Portwein, 2 Eßlöffel Reismehl, 1 Eßlöffel Champignonessenz, wenig Citronenschale, von 1 Citrone den Saft und Salz hinzu, läßt das Gericht noch 1/4 Stunde leise kochen und serviert es mit Kartoffeln und jungem Gemüse.

Gerben der Kaninchenfelle. Eine recht einfache Art, Kaninchensfelle im Sommer auf rasche Weise zu gerben, ist nachstehende: 500 Gramm Alaun und 250 Gramm Salz kocht man in 5 Liter Wasser so lange, bis sich der Alaun vollständig aufgelöst hat. Die vorher von Blut und Fett sorgsam gereinigten Felle werden in diese Flüssigkeit, wenn selbige erkaltet ist, gelegt, so daß sie ganz bedeckt sind. Sie werden dann täglich 2=—3mal gewendet, wobei man die Flüssigkeit aufrührt. Nach 24 Stunden nimmt man die Felle heraus, drückt sie tüchtig aus und trocknet sie im Schatten.