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

Band: 21 (1899)

Heft: 6

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: 25.10.2025

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

Roch-«Kaushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Beitung.

Erscheint am erften Sonntag jeden Monats.

St. Gallen

Mr. 2.

februar 1899

Die Nahrung und ihr Einfluß auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Dei Bestimmung der Menge und Beschaffenheit der Nahrung sollen L Klima und Jahreszeit, sowie auch das Lebensalter und die Be= schäftigung des Menschen in Rechnung gezogen werden. In höheren Breiten oder zur Winterszeit braucht der Körper mehr Fettbildner und mehr Nahrung überhaupt als in wärmeren Klimaten oder Jahreszeiten. Ein jugendlicher Organismus, bei welchem durch die tägliche Nahrungs= zufuhr nicht nur der Stoffverbrauch gedeckt, sondern auch noch ein Ueber= schuß für die Fortentwickelung erzielt werden muß, bedarf mehr Nahrung als ein älterer, der nur auf seinem Bestand erhalten werden soll. Bei großen geistigen und körperlichen Anstrengungen erfordert der Körper mehr Nahrung als im Zustande der Ruhe, weil der Stoffverbrauch bedeutend größer wird, ebenso wird durch die anhaltende Bewegung in reiner Luft der Nahrungsbedarf sehr gesteigert, weil durch die raschere Blutcirkulation, die sie zur Folge hat, auch der Stoffwechsel beschleunigt mirb.

Je vollkommener die Ernährung, desto größer die Leistungsfähigkeit. Alle Kraftleistungen des Körpers, sowohl die nach außen gewandten als die innere Arbeit, die den Kreislauf des Blutes und die Verdauung bewirkt, sind das Ergebnis der Auslösung der in den Kährstoffen ihm zugesührten Spannkraft. Arbeit von einem schlecht genährten Körper erzwingen, heißt ihn ruinieren, da sie nur auf Kosten des Körpers geleistet werden kann. Schwer arbeitende Wenschen sollen eine leicht verdauliche Kost erhalten, damit durch die innere Verdauungsarbeit nicht zu viel Kraft absorbirt und der äußern Arbeit des Körpers entzogen werde.

Gute Nahrung steigert das Lebensgefühl, gibt Kraft und Mut, während mangelhafte Ernährung kleinmütig, feig und schwach macht. So wird nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Leistungs=

fähigkeit, ja selbst der Charakter eines Menschen zum Teil durch die Art seiner Ernährung bestimmt. Wird eine bestimmte Ernährungsweise durch Generation fortgesetzt, so werden die Folgen derselben in der körperlichen und seelischen Beschaffenheit der betreffenden Familie deutlich wahrnehmbar. Sitte und äußere Lebensbedingungen bringen es mit sich, daß oft ganze Volksschichten in einer bestimmten Art das Geschäft der Ernährung besorgen; dies bewirkt, daß selbst die Beschaffenheit des Volksgeistes durch die Ernährung beeinflußt wird.

Chemische Zusammensetzung und Nährwert der verschiedenen Käsesorten.

digleich zu Gunsten des Nährwertes der Käse schon vieles von wissenschaftlicher Seite geschrieben wurde, so ist die chemische Busammensetzung, auf die es hauptsächlich dabei ankommt, durchaus nicht so einfach festzustellen. Einen beachtenswerten Versuch nach dieser Richtung hat Balland neulich der Pariser Akademie der Wissenschaften vorgelegt. Danach bestehen die gewöhnlichen Ruhkase bis zu vier Fünftel aus Waffer, in den übrigen Teilen sind die stickstoffhaltigen Substanzen etwas reichlicher vertreten, als die Fettstoffe. Umgekehrt enthalten die soge= nannten Sahnenkäse, z. B. der Neuchateler, mehr Fett als Stickstoff, und das Wasser ist nur zu 50 bis 60 Prozent vertreten. Beide Käse= arten geben bei der Verbrennung nur eine geringe Menge von Asche. Die schwachgesalzenen Räse sind etwas fester, besitzen weniger Fett und hinterlassen bei der Verbrennung etwas mehr Asche. Die weichen ge= salzenen Räse haben 30 bis 50 Prozent Wasser und 4 bis 5 Prozent Aschengehalt. Die Fett= und Stickstoffbestandteile sind bei diesen Sorten wechselnd vertreten: beim Burgunderkäse, Münsterkäse, Fromage de Brie und ähnlichem find die Fette überwiegend, beim Savoyerkase die Stickstoffsubstanzen, beim Camembert halten sich beide die Wage. Die Räse, die aus einem festen Teige bestehen, also der Chester-, Schweizer-, Hollander-Rase, Roquefort u. f. w. haben eine gleichmäßigere Zusammensetzung; Wasser ist in ihnen nie mehr als 30 Prozent enthalten, Stickstoffe und Fette etwa in gleicher Menge, Salz in ziemlich bedeutendem Gewicht bis zu 4 bis 5 Prozent. Natürlich ändert sich die Zusammen= stellung etwas mit dem Alter der Käse und auch mit den örtlichen Ver= schiedenheiten ihrer Herkunft. Der Nährwert des Räses kann nicht besser veranschausicht werden als durch den Vergleich, daß 100 Gramm eines Räses von mittlerer Beschaffenheit ebenso viel Fett= und Stickstoffteile enthalten, als 1 Liter Milch, also mehr Nährstoffe, als in 250 Gramm frischen Fleisches enthalten sind, wenn letzteres seinen vollen Wassergehalt von etwa 75 Prozent besitzt.

Wollsachen zu waschen.

Collsachen, Jägersche Normalwäsche, Strümpfe 2c. werden eine Stunde lang in warmem Wasser (badwarm) eingeweicht, in dem man beste weiße Delseife mit einem Duirl verrührt hatte und einige Löffel Salmiak zugegoffen. Das Gefäß, in dem man die Wäsche ein= weicht, muß fest zugedeckt werden, damit das Wasser nicht ganz kalt werde. Rote Wollsachen darf man nicht vorher einweichen, da sie immer etwas abfärben, man muß sie besonders und recht schnell waschen. Hat man die Stücke aus dem ersten Waffer herausgewaschen, so bereitet man zum zweitenmale warmes Wasser mit weißer Seife und diesmal etwas weniger Salmiak, wäscht die Stücke aus, und spült sie dann in warmem Waffer aus. Dieses Spülwaffer muß auch etwas seifig sein, denn, wenn man Wollsachen zu viel spült, werden sie filzig. Man muß die Stücke nicht auswinden, sondern drückt sie zwischen den Händen aus, wozu viel Kraft gehört. Empfindliche Stücke läßt man zuerst abtropfen und drückt sie dann zwischen trockenen Tüchern aus, dann die Sachen links trocknen laffen, aber nicht in der Sonne und fie mit nicht zu heißem Gisen glätten.

Wollene Aleider werden am besten zertrennt und dann in einer Abkochung von Duillajarinde (auf ein Aleid rechnet man für 20 Cts. davon, die man eine Viertelstunde in einem Topf Wasser kochen läßt und durch ein Sieh gießet) lauwarm gewaschen, dann oft in klarem Wasser gespült, besonders oft schwarze Stoffe, naß auf die Leine gehängt, oder nachdem der Stoff durch die Wringmaschine gegangen ist und

halbfeucht geglättet.

Barte Wollsachen, die nicht zu schmutzig sind, kann man mit trockenem Wehl reinigen, indem man sie ganz damit beschüttet und tüchtig darin reibt. Weiße Wollsachen (gehätelte, gestrickte und auch weiße Wollstoffe), spült man gar nicht, sondern wäscht sie aus recht schaumigem Seisenwasser heraus, drückt sie zwischen Tüchern aus, hängt sie auf und klopft sie von Zeit zu Zeit während des Trocknens mit den Händen, wobei alle Seisenslocken herausssliegen und die Gewebe ganz locker bleiben.

Wattierte Sachen, wie Steppdecken, Röcke, werden ebenfalls wäh= rend des Trocknens mit einem Möbelklopfer bearbeitet.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Bettelbuben. Für 6 Personen 250 Gramm (½ Pfd.) Brot. Zusbereitungszeit ¼ Stunde. Man schneide nicht zu frisches Brot (Weißsbrot) in große dicke Scheiben, und diese in lange daumendicke Stäbe, backe sie in heißer Butter schwimmend, richte sie, nachdem sie vertropft sind, auf eine Platte an und gieße eine heiße Rotweinsauce von 4 Deziliter (1 Schoppen) Rotwein, 2 Deziliter Wasser, 150 Gramm (8 Lot) Zucker, 45 Gramm (3 Lot) Kosinen darüber.

Heidelbergerschnitten. Für 4—5 Personen. Zubereitungszeit 1 Stunde. 2 doppelte Milchbrot oder 3 nicht ganz frische 5=Cts.=Wecken, oder 2 Zwiebackbrot, 250 Gramm Mandeln, 90 Gramm Zucker, gesriebene Citronenschale, 2 Eier.

Die Wecken schneide man in dünne Schnitten (Blättchen), welche jedoch alle durch den undurchschnittenen Boden zusammen gehalten werden, und mache folgende Fülle: Man schäle die Mandeln, reibe (stoße) sie fein mit Wasser, rühre Zucker, Citronenschale, und die Sier darunter, streiche dieses zwischen die Schnitten, binde jeden Wecken zusammen, und backe sie schwimmend in heißer Butter gelb, lege die Wecken auf eine Platte, löse den Faden ab und gieße Rotweinsauce darüber.

Weinsauce mit Khum oder Kirschwasser. 1 Dezistiter weißer Wein, 150 Gr. Zucker, 4 Gier, 1 Stückhen Zimmt, 1 Stückhen Citronenschale, 2—3 Gläschen Kirschwasser oder Rhum.

Man zerklopfe die Sier, gieße ein Dritteil des Weines dazu, den übrigen Wein koche man entweder mit Rhum oder Kirschwasser, oder mit Zucker, Zimmt, Citronenschale, bis der Zucker vergangen ist, rühre dies in die Sier und bringe das Ganze unter fortgesetztem Kühren wieder aufs Feuer und bis an das Kochen und serviere die Sauce sogleich.

Kalbskopfsuppe. Ein abgezogener Kalbskopf wird in schwach gessalzenem Wasser nicht allzu weich gekocht; die Knochen werden aussgelöft und das Fleisch in nette Streischen geschnitten. Die Brühe bindet man leicht mit hellem Buttermehl, — läßt die Suppe mit Salz und etwas Muskatnuß gewürzt gut auskochen, passiert sie durch ein Siebchen, legt das geschnittene Fleisch ein, läßt es darin gut heiß werden und setzt eine Prise CahennesPfesser und etwas Maggi zu.

Weingebackenes. Man nimmt 3 Eßlöffel voll Zucker, 3 Sigelb, 3 Eßlöffel voll Rahm, 2 Eßlöffel voll Branntwein, 3 Eßlöffel voll

Wein und soviel Mehl, bis der hieraus gemachte Teig einem Butterteig gleich ist. Zuletzt wird noch ½ Pfund Butter dazu gearbeitet. Hierauf wird dieser Teig ausgewellt und mit beliebigen Formen ausgestochen. Anderentags schlägt man das Eiweiß zu Schnee, kehrt das Backwerk darin um, bestreut es mit seinem Zucker und backt es.

Flümische Suppe. 20 Kartoffeln, 3 weiße Rüben, 1 gelbe Möhre und eine Sellerieknolle werden geschält und in Scheiben geschnitten; mehrere Weißbrotschnitten werden in Butter hellbraun geröstet und nebst den zerschnittenen Gemüsen mit 3 Liter Wasser bedeckt, mit Salz, Pfesser und etwas Muskatnuß gewürzt und so lange gekocht, bis alles weich ist. Dann streicht man die Suppe durch ein Sieb, kräftigt sie durch 1 Theeslöffel Liebigs Fleischertrakt, zieht noch ein Stückhen frische Butter durch die Suppe und richtet sie über gebackenen Nierenscheiben an.

Undding, rheinischer. 1/4 Pfd. frische Butter wird auf das Feuer gestellt, sobald sie geschmolzen ist, 1/2 Pfd. feines Mehl hineingerührt, auf schwachem Feuer geschwitzt mit 1/2 Ltr. süßer Milch und 1/4 Pfd. Bucker zu einem geschmeidigen Teig verarbeitet, welchen man so lange rührt und schwach kocht bis er sich vom Topfe löst. In einer Schale versett, läßt man ihn abkühlen, verbindet nach und nach 10 Eidotter, 1/4 Pfd. geschälte, gehactte Mandeln, etwas Vanillezucker, 1 Prise Salz und zuletzt das zu steifem Schnee geschlagene Eiweiß damit. Die gut mit Butter bestrichene, mit Zwiebackskrumen bestreute Form wird bis zu 2/3 sofort mit dem Teige gefüllt, in kochendes Wasser gestellt, welches bis zur Hälfte der Höhe derselben reicht und der Budding 11/2 Stunde gekocht. Die Form wird auf dem Deckel etwas beschwert, das Wasser muß durch Hinzugießen von kochendem Waffer auf demfelben Stande erhalten werden und darf nicht aus dem Rochen kommen. Vorsichtig ausgestürzt, wird der Budding sofort mit einer Johannis= oder Himbeer= sauce servirt.

Fleischungel mit Krebsen. 500 Gr. Rindfleisch wiegt man sehr sein, vermischt das Fleisch mit 50 Gr. zerlassener Butter, 3 Eiern, 2 Lösseln Sahne, Salz, Pfesser und etwas Mehl zu einem Teige, aus dem man eine große Fleischkugel formt. Ein Kasserol legt man mit Speckscheiben aus, legt die Kugel hinein, begießt sie dis zur Hälste mit kräftiger Fleischbrühe aus Liedigs Fleischertrakt und dämpft sie unter mehrmaligem Umwenden langsam in einer Stunde gar. Inzwischen kocht man 20 Krebse in Salzwasser, bricht das Fleisch aus Scheeren und Schwänzen und füllt diese mit wenig Farce, die man von der Wasse der Fleischugel zurückbehielt und kocht sie in der Krebsbrühe gar.

Aus den Schalen bereitet man Arebsbutter, schwitzt in derselben Mehl und verkocht die Einbrenne mit der Fleischbrühe, in der man die Fleischstugel dämpste, zu dicklicher Sauce. In einer tiefen Schüssel ordnet man in der Mitte die zerschnittene Fleischkugel, ringsum die Arebsnasen und das ausgelöste Arebssleisch und übergießt das Gericht mit der Sauce.

Kalbsmilch à la Villeroi. Man dämpft die blanchirten Kalbsmilche in einer kräftigen Fleischbrühe aus Liebigs Fleischertrakt langsam weich, läßt sie abkühlen und schneidet sie in Scheiben. Die Fleischbrühe verdickt man mit einer hellen Mehlschwitze, würzt sie mit einem Glase Beißwein (in Ermangelung ist auch guter Apfelwein zu benutzen) und zieht sie mit mehreren Eidottern ab. Man läßt diesen dicklichen Beiguß erkalten, taucht nach dem Auskühlen die Kalbsmilchscheiben hinein, wälzt sie in Reibbrot und backt sie in Schmalzbutter hellbraun. Dann richtet man sie treppenförmig an, verziert die Schüssel mit ausgebackener Petersilie und reicht diese Kalbsmilchscheiben als feine Beilage zu Gemüsen.

Neue Heringe in Mayonnaise. Nachdem man die Heringe (natürslich) 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 mindestens stehen müssen, bevor man sie serviren kann. Zur Mayonnaise reibt man 3 harte Eidotter mit 1 Obertasse feinsten Provenceröl und etwas Salz so lange, bis die Mischung dick, weiß und schaumig ist, dann fügt man 2 Löffel Extragonessig, 1 Tasse dicke saure Sahne, 3 Eßlöffel kräftige Fleischextraktbouillon hinzu, vermischt mit dieser Mayonnaise die Heringsscheiben und garnirt die Schüssel mit Perlzwiebeln, Kapern, Pfeffergurken 2c.

Französische Bratrollen. 500 Gr. Kindfleisch und 250 Gr. roher Schinken wird feingewiegt, mit gehackten Zwiebeln, Petersilie, Thymian, Champignons, Salz und Pfeffer gewürzt, mit 2—3 Eiern vermischt und zu kleinen fingerlangen Rollen geformt. Man wendet die Rollen in Ei und geriebener Semmel, brät sie in Butter braun und reicht sie als sehr wohlschmeckende Gemüsebeilage.

Spanischer Brotherg. Von einer Flasche Rotwein schlägt man mit 6—8 Eiern, Zucker und Gewürz einen dicken Weinschaum, schneidet mehrere von der Rinde befreite Semmeln in Scheiben und läßt sie in diesem Weinschaum eine Viertelstunde weichen, wendet sie in Ei und Reibbrot und bäckt sie in Schmelzbutter goldbraun. Dann läßt man die Schnitten abkühlen, überstreicht sie mit Aprikosen»Marmelade und

schichtet sie bergförmig auf einer Schüssel auf. Von 4 Eiweiß schlägt man einen zum Schneiden steisen Schnee, versüßt ihn mit Zucker und überzieht die aufgeschichteten Schnitten mit demselben, läßt das Gericht in gelinder Wärme hellbraun backen und gibt den Brotberg als ebenso hübsche wie wohlschmeckende Speise sofort zu Tisch.

Broccoli mit römischem Beiguß. Man kocht die Broccoli in siedens dem Salzwasser, das man mit Citronensaft versetzte, eine Viertelstunde, zerläßt alsdann Butter und dämpft die Broccoli noch 5 Minuten in derselben. In der Butter schwitzt man Mehl hellgelb, verkocht die Mehlschwitze mit 1/4 Liter kräftiger Fleischbrühe aus Liebigs Fleischsertrakt, würzt den Beiguß mit Muskatblüte, einem Löstel geriebenem Parmesankäse und 1 Messerspitze Krebsbutter und übergießt den Kohl damit.

Kindes salzt man, umwickelt es mit Speckscheiben und brät es in Butter unter fleißigem Begießen im Ofen gar. Dann nimmt man das Fleisch aus der Butter, macht querüber immer in etwa 3 Ctm. Entsernung tiese, fast durchgehende Einschnitte in das Fleisch und streicht folgende Mischung zwischen die Einschnitte. Mehrere Zwiebeln hackt man sein, schwitzt sie in Butter, verrührt sie mit Semmel, geriebenem Parmesanstäse, Pfesser und Salz zu einer Farce, die man noch mit einigen Eisdottern vermischt und zur Füllung verwendet. Dann dünstet man den Braten noch etwa eine Viertelstunde im Ofen weiter, verkocht den Bratensbeiguß mit 1 Glase Burgunder und ½ Theelössel Liebigs Fleischertrakt und gibt beides sosort zu Tisch.

Jakbraten. ½ Pfund Schweinefleisch (frisch oder aus dem Salz), ½ Pfund Rindfleisch, ½ Pfund Ralbsleisch, eine Zwiebel, etwas Peterssilie, wer's liebt ein wenig Knoblauch, werden zusammen sein gehackt. Salz und Pfesser, etwas Muskats oder Nelkenpulver darüber gestreut, zwei Lössel Wehl und etwas in Wasser geweichtes Weißbrot dazu, nebst einem Ei. Nun wird die Masse gehörig geknetet und verarbeitet und hält das Fleisch aneinander, ein Mocken daraus gesormt und mit Mehl noch leicht bestreut. Etwas Fett wird warm (nicht heiß, sonst zerspringt der Braten) gemacht und der Hackbräten auf beiden Seiten braun gesoraten und nachher etwas Fleischbrühe oder Wasser dazu gegossen. In einer Stunde ist der Braten gut.

Linsensuppe. Ein Liter Linsen werden gut verlesen und in Salzwasser mit Zwiebeln und Wurzelwerk weich gekocht, darauf auf ein Sieb gegossen und wenn sie abgelausen sind, durchgestrichen. Das Purée verlängert man mit dem Linsenwasser und gibt so viel Fleischsbrühe, als zur Suppe nötig ist, dazu. Man läßt die Suppe jetzt wieder aufkochen, schäumt sie gehörig ab, gibt ein Stück gute Butter daran und serviert sie mit kleinen, in Butter braun gebratenen Semmelwürfeln.

Rindsleischreste mit Reis. Ebenso viel Reis, als man Fleischreste hat, läßt man in Bouillon oder Wasser mit Salz und einem Stückchen Butter gut ausquellen. Verwiegt unterdessen das Fleisch recht fein, dämpft 2 seingeschnittene Zwiebeln in Butter oder gutem Abschöpfsett, gibt das Fleisch, nebst etwas Salz, Pfeffer und Muskatnuß darein, mischt schließlich den Reis dazu und gibt dem Gericht mit etwas Liebig's Fleischertrakt eine seine und kräftige Würze.

Spiken zu waschen. Spiken heftet man auf mehrfach zusammensgelegte Leinwands oder Baumwollstreisen, bevor man sie wäscht, damit sie sich nicht zerreißen; kleinere Stücke, wie Kragen, Manchetten und ähnliches, kann man auf Leinwand geheftet um eine Flasche thun, und dann mit einer ganz weichen Bürste säubern. Schwarze Spiken drückt man in Spiritus oder Essigwasser aus, steckt sie mit Nadeln auf eine mit einem Tuch bedeckte Platte und läßt sie trocken werden.

Bunte Wäsche zu waschen. Bunte Wäsche kocht man nur dann, wenn man ausprobiert hat, daß die Farben waschecht sind, oder wenn man waschechte, sehr schmußige Küchenschürzen sauber haben will. Man läßt aber die bunte Wäsche nicht hastig kochen, sondern nur langsam ziehen. Fürchtet man, zum erstenmal gewaschene bunte Wäsche kochen zu lassen, so gießt man heißes Seisenwasser darüber, indem man sie einige Zeit verdeckt stehen läßt. Um Seise zu sparen, kann man die Lauge, in der man die weiße Wäsche zum zweitenmale kochen ließ, zum Waschen der bunten Wäsche benüßen.

Witel zum Schmieren der Schuhe? Das am meisten angewandte Mittel zum Schmieren der Schuhe ist der Thran, obgleich er das schlechteste ist; denn er ist gleich dem Leinöl ein eintrocknendes Del, und das Leder bleibt nur etwa einen Tag davon durchtränkt, wird dann wieder hart und brüchig. Die besten Mittel sind das aus Tierwolle gewonnene gereinigte Lanolin und gelbes Laselin. Beide Mittel brauchen nur mit einem Läppchen aufgetragen zu werden; sie ziehen nach einigen Minuten vollständig ein und das Leder bleibt viele Tage von ihnen durchtränkt und geschmeidig. Diese Mittel sind etwas teurer als der Thran, man braucht aber weniger davon; auch sind sie geruchlos und für das zarteste Leder nicht von Nachteil.