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

**Band:** 22 (1900)

Heft: 9

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.

Erscheint am ersten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen

Mr. 3.

März 1900

## Konservierung und Färbung von Nahrungsmitteln.

Färbung von Nahrungsmitteln sind während der letzten Monate in England durch eine staatlich eingesetzte Kommission Erhebungen ansgestellt worden, die von allgemeinem Interesse sind. Eines der allersgewöhnlichsten und überaus häufig angewandten Konservierungsmittel ist die

Borfäure

und es ist viel hin und hergestritten worden, ob der Zusatz dieser Substanz zu einer Speise als gesundheitsschädlich anzusehen sei oder nicht. Vor der erwähnten Kommission machte ein Arzt am Westminster-Hospital wichtige Aussagen. Dr. Bond hatte seit vielen Jahren die Borssäure als Arznei innerlich besonders gegen Blasenkrankheiten, auch als Antiseptikum benutzt und niemals schädliche Folgen beobachtet, selbstwenn die Behandlung wochenlang fortgesetzt wurde. Die gewöhnliche Dosis war dreinal täglich etwa 0,7 Gramm. Es scheint dem Arzt nicht gefährlich, wenn Borsäure in beschränkten Mengen in einem Nahrungsmittel vorhanden ist, da sie nach seinen Ersahrungen nicht einmal Kindern schadet, und es sei kein Grund vorhanden, ein durchsaus ungefährliches Konservierungsmittel zu solchem Gebrauch zu versbieten.

Anders lautet das Urteil gegenüber einem Stoffe, der nicht selten der Milch und deren Produkten beigemischt wird. Diese Substanz heißt:

Martinsgelb,

auch Manchestergelb, Naphtholgelb, Naphthalingelb, Safrangelb oder chemisch Dinitro-Alpha-Naphthul und wird aus dem Naphthalin geswonnen. Erhitzt, übt das Martinsgelb eine schwache Sprengwirkung auß; doch deswegen wäre gegen seine Verwendung in Milch und Milchsprodukten, die dadurch eine volle Crêmefarbe erhalten sollen, nichts einzuwenden. Dagegen haben physiologische Versuche gezeigt, daß das

Martinsgelb für den menschlichen Organismus äußerst schädlich ist, so daß seine Verwendung zu dem bezeichneten Zwecke gänzlich verboten werden sollte. Uebrigens kann es schon zu sehr unangenehmen Folgen führen, wenn es in Verrührung mit einer Hautwunde kommt.

Nach Bonds Aussagen ist auch die

Saliculfäure

nicht gefährlicher als die Borsäure. Doch wäre auch hier zu wünschen, daß das Vorhandensein der Säure und deren Menge für das betreffende Nahrungsmittel angezeigt werden möchte. Wenn aber 1 mgr. Salicylsfäure in einem Pfund Marmelade genossen wird, womit diese gerade konserviert werden kann, so würde die Salicysäure dem betreffenden Wagen weniger schaden als das Pfund Marmelade selbst. Ebenso wenig braucht man sich von der Anwesenheit der Salicyssäure in Wein, Apfelwein und Vier zu fürchten, und auch hier würde die schädliche Wirfung des Alkohols die der Salicysäure überwiegen.

Weitere Untersuchungen werden bezüglich der fünstlichen Farbstoffe

für Nahrungsmittel angestellt. Die

Anisinfarben

werden als nicht schädlich bezeichnet, wenn sie in der richtigen Menge benützt werden. Auffallend erscheint die Angabe, daß vom hygieinischen Standpunkte aus auch die

Grünfärbung der Erbsen

mit Aupfer nicht zu verurteilen sei, es sei denn auch aus dem Grunde, daß die Zuthat eines chemischen Stoffes zu einem Gemüse, bloß um

sein Aussehen zu verbessern, an sich unsinnig ist.

Die Schlußfolgerung aus der Gesamtheit der Untersuchungen führt zur Ueberzeugung, daß die Leute, die künstliche Farbstoffe zu Nahrungs= mittel hinzu zu setzen pflegen, nur selten Kenntnis davon haben, ob die benutzten Stoffe giftige Eigenschaften besitzen oder nicht. Daraus erzibt sich die Notwendigkeit eines strengen Verbotes aller Zusatstoffe, von denen eine üble Virkung auf die Gesundheit irgendwie beargwöhnt werden kann.

## Wie man sich bei geistiger Arbeit ernähren soll.

er Mann, der den ganzen Tag im Freien arbeitet und sich durch körperliche Thätigkeit ermüdet, hat das Zeug, tüchtige Mahlzeiten zu sich zu nehmen und richtig zu verdauen. Bei dem Menschen mit vorwiegend sitzender Lebensweise und geistiger Thätigkeit liegen die Dinge dagegen anders. Auch er soll sich gewiß gut nähren, eher noch besser, als der körperlich Thätige, denn das Gehirn soll reichlich mit gutem Blute versorgt sein, um gut arbeiten zu können. Aber bei der

sitzenden Lebensweise leidet das Verdauungsvermögen des Menschen insoweit, daß er nicht drei große Mahlzeiten täglich vertragen kann. Seine Natur gestattet dies nicht und die chemischen Vorgänge der Verdauung vollziehen sich nur unvollkommen. Deshalb sollte ein solcher Mensch häusiger, aber weniger essen. Da drei kleine Mahlzeiten zur Ernährung nicht genügen, so müßte der Geistesarbeiter vielleicht sechsmal im Tage essen, jedesmal nur ein dis zwei Nahrungsmittel und zwar mit der nötigen Abwechslung und Mischung der Kost. Die Porstionen müssen sehr klein sein und so bald die Eßlust befriedigt ist, muß man auch zu essen aufhören. Häusige Blähungen sind der sicherste Beweiß, daß die einzelnen Mahlzeiten noch zu reichlich sind oder zu rasch auf einander solgen. Ohne Zweisel steckt in diesem Kat ein Stück Wahrheit und er mag daher von all denen angenommen werden, die in der glücklichen Lage sind, über ihre Hausordnung verfügen zu können.

### → Ein Rezept. →

Drei Eier koche fünf Minuten lang Und mache sie von ihrer Schale frei; Dann wasche sie, damit sie hell und blank, Und schneide sie im Querschnitt dann entzwei.

40

Das Gelbei löse aus dem Ei recht fein, Nimm gutes Oel und rühre es zu Brei; Dann salze es, doch laß' es milde sein, Denn all zu scharf verdirbt das zarte Ei.

40

Nimm Caviar, großförnig, frisch und grau, Leg's in die Höhlung, die im Weißei blieb; Das Crême darauf. — Doch großer Meister schau Auf Sauberkeit, leicht wird die Mischung trüb.

40

Sechs Austern nimm, befrei sie von dem Bart, Auf diese drück' etwas Citronensaft; Leg' sie hinauf behutsam und recht zart. Das Ganze sei von leichtem Grün umrafft.

40.

Solch ein Gericht gleicht einem Paradies, Das Gaumen kitzelt, wenn man es nur sieht. Ich hab's versucht und nenn' es überdies Seitdem nur noch: Oeuks à la favorite.

"Ruche".

## Rezepte.

#### Erprobt und gut befunden.

Kalbsmilch aux fines herbes. Petersilie, Anoblauch, Scharlotten, sowie einige Champignons hackt man fein, vermischt sie mit guter Butter, Pfeffer und Salz in einer Kasserole, bringt in diese die vorher gereinigte und blanchierte Kalbsmilch und belegt sie mit Speckscheiben, gießt ein halbes Glas Weißwein und ebenso viel Fleischbrühe hinzu und läßt die Kalbsmilch über sehr schwachem Feuer gar werden. Dann nimmt man sie vorsichtig aus der Kasserole und gießt die vorher entsettete Sauce darüber.

Madeira-Sauce zu Schinken. Man schneidet ½ Kilo mageres Ochsensleisch in dünne Stücke und brät sie auf beiden Seiten gut braun, fügt etwas aufgelößten Liebig's Fleischertrakt hinzu und läßt alles eine Stunde kochen. Inzwischen röstet man Wehl in Butter, gießt die Brühe von dem Ochsensleisch, sowie ½ Glas Madeira bei und kocht die Wischung 10 Minuten. Im Momente des Anrichtens fügt man unter fortwährendem Umrühren noch etwas Madeira mit Zucker, sowie ein wenig Citronensaft bei, ohne die Wischung jedoch kochen zu lassen.

Gedämpfte Kalbskoteletten. Bier Stück gut singerdicke Kalbskoteletten werden schön geformt, gesalzen und leicht gepfessert. Dieselben
sollen so wenig wie möglich geklopft, unter keinen Bedingungen aber
mit dem Messerrücken bearbeitet oder gar gehackt werden. Dann gibt
man sie mit zerschnittenen Gemüsen und sehr wenig Gewürz in eine
gut mit Butter bestrichene flache Kasserole und läßt sie auf beiden
Seiten schön braun braten. Sierauf untergießt man sie mit einem
Glas Weißwein, läßt diesen rasch auf ein Vierteil einkochen, gießt Wasser
oder leichte Fleischbrühe bis auf halbe Höhe der Koteletten nach und
läßt dieselben nun langsam und unter öfterem Wenden gar kochen.
Hier angelangt, wird der inzwischen wiederum auf 1/4 eingekochte Jus
passiert, entsettet und mit etwas Muggi gewürzt. Die Kotelettes werden
angerichtet, mit Manchetten versehen und mit dem Jus übergossen.
Als Garnitur kommen gebackene Kartosseln zur Verwendung.

Apfelshaum. Apfelmus durch das Sieb gestrichen, mit dem Schnee von 3 Eiweiß vermischt. Der Schnee von weitern 3 Eiweiß wird auf die Schüssel gehäuft und die Speise im Defeli gebacken.

Reisauflauf mit Aprikosen. 375 Gramm Reis mit 11/2 Liter Milch bekannter Weise gekocht, eine Prise Salz und 125 Gramm Zucker

dazu. Wenn der Reis erkaltet, kommen nach Belieben Eier dazu (das Weiße zu Schnee). In eine gebutterte Form legt man die Hälfte von dem Reis, dann kommt eine Lage gekochte Aprikosen (ohne Saft), dars auf wieder Reis, dann wird es eine Stunde gebacken und den Apriskosen Sauce dazu vereint.

Rändern eingesalzener Schinken. Jede praktische Hausfrau follte es nicht versäumen, sich für den Winter rechtzeitig einen oder mehrere Schinken, je nachdem der Haushalt groß ist, einzusalzen. Für einen Schinken von etwa 15 Pfund rechne ich 3/4 Pfund fein geriebenes Salz und 15 Gramm pulverisierten Salpeter. Zuerst reibe ich den Schinken überall mit dem Salpeter und dann ringsumher mit dem Salz tüchtig ein, lege ihn auf der Schwarte in ein passendns, mit Salz bestreutes Faß, streue das übrige Salz darauf und stelle ihn an einen kalten Ort. Mit der sich nun bildenden Soole muß man den Schinken täglich vermittelst eines hölzernen Löffels gehörig begießen, auch muß derselbe täglich umgelegt werden. In der Soole läßt man ihn 3-4 Wochen liegen und bringt ihn dann, falls nicht eine eigene Rauch= tammer zur Verfügung steht, zum Räuchern nach einem Schlächter. Was mundet wohl im Frühjahr, im Sommer besser zu all den jungen Gemüsen, wie Rüben, Erbsen, Wurzeln, Bohnen u. f. w., als ein schön geräucherter Schinken? Wie manches mal kann derselbe der Hausfrau aus der Verlegenheit helfen, denn ein autes Stück Schinken ist immer willkommen.

Schinken à la comtesse. Ein kleiner geräucherter Schinken wird über Nacht gewässert, gut gepußt und in Wasser mehrere Stunden langsam gekocht. Dann gießt man die Brühe ab, legt den Schinken in ein passendes Gefäß, übergießt ihn mit einer Flasche Rotwein, fügt einen Löffel Zucker, mehrere Nelken und etwa den vierten Teil der Brühe, in der man ihn zuerst kochte, hinzu, und dämpft ihn völlig gar. Die Brühe gibt man durch ein Sieb, entsettet sie, verdickt sie mit einer braunen Mehlschwiße, kräftigt sie mit ½ Theelössel Liebig's Fleischerstrakt und würzt sie mit einem Glase Madeira. Den Schinken garniert man mit kleinen in Butter und Zucker glacierten Zwiebelchen und reicht den Beiguß dazu.

Gedämpftes kaninden. Man zerlege zwei Kaninchen in gleiche Stücke und bestreue sie mit Salz und ziemlich viel gestoßenem Pfeffer, schneide vier mittelgroße Zwiebeln in Scheiben, lege eine Schicht das von auf den Boden eines Topfes, der gerade groß genug ist, um die Kaninchenstücke aufzunehmen, und einen gutschließenden Deckel hat; über

die Zwiebeln gibt man eine Schicht Fleisch, darüber wieder Zwiebeln und wechselt so ab, dis alles Fleisch eingelegt ist, worauf man nun eine Schicht Speck, in nette, mundgerechte Stückhen geschnitten, legt und über diese noch eine Schicht von Zwiebeln, deckt den Topf jetzt zu und läßt die Kaninchen in einem schwach geheizten Ofen oder auf einer heißen Stelle des Herdes zwei Stunden lang gelinde dämpfen, denn da keine Flüssigkeit zugesetzt wird, würde die Speise sonst leicht ans brennen. Beim Anrichten stürzt man sie auf eine erwärmte Schüssel und serviert sie möglichst heiß mit frisch abgekochten Kartosseln dazu. Es ist eine kräftige, sehr gute Speise und besonders bei Herren sehr beliebt.

Italienische Kotelettes. Das Fleisch wird geklopft, gesalzen, eine Stunde stehen gelassen, dann wendet man die Kotelettes in Mehl, dann in verklopften Ei, dann in Zwieback, der mit Parmesankäs vermischt ist und brät die Kotelettes 10 Minuten.

Krüntersuppe. Dazu setzt man einige schöne Suppenknochen mit dem nötigen Grün, Salz und einer geschälten Kartossel zu und läßt sie möglichst lang auskochen. Zwei Hände voll Suppenkräuter (Kerbel, Petersilie, Kresse, Pimpinelle 2c.) wiegt man möglichst sein und setzt sie mit einem Stück Butter an's Fener, läßt die Kräuter weich dämpsen, stäubt zwei Lössel voll Mehl dran und vergießt sie mit der Knochensuppe, würzt mit Zucker und Zitronensaft und gießt die Suppe durch ein weitmaschiges Sieb über zwei bis drei verquirlte Eigelb in den Suppentops. Geröstete Semmelschnitten reicht man auf einem Teller daneben.

Stackelbeerpudding. Reich gedünstete, durchgestrichene Stachelbeeren vermischt man mit folgendem: 2 Eigelb, 90 Gramm schaumig gerührte Butter, Zucker, 1 Tasse Zwieback, dazu den Schnee der Eier und bäckt es 3/4 Stunden im Defeli, man kann auch Rhabarber anstatt Stachelbeeren nehmen.

Apfelmarmelade. Auf 1 Kilo Aepfel 750 Gramm Zucker. Siede die abgeriebenen Aepfel mit der Haut ganz weich, gib' etwas Citronensschale darunter und reibe, wenn sie ganz weich sind, alles durch das Sieb. Das Durchgedrückte wieder unter beständigem Rühren mit dem Zucker zu Marmelade verkocht.

Eierspeise. Man macht süße Butter heiß in einem Geschirr, das auf den Tisch gegeben werden kann, gibt ein Löffel Maggi-Bouillon

dazu und schlägt nach Belieben Eier in die Platte, die man auf langs samem Feuer gar werden läßt, sie immer mit der Sauce beträuselnd. Sind sie bestanden, salzt man die Speise leicht, streut Käse darüber und brennt denselben mit heißer Schausel, gibt dann die Speise sofort zu Tisch.

Feines Gericht von Reis. 200 Gramm Reis wird mit Fleischbrühe dick und weich gekocht mit 2—3 Eigelb vermischt und in eine gebutterte Ringsorm gethan, im Defeli gebacken, inzwischen bereitet man ein seines Ragout von Wilken, Hirn oder Nieren mit Champignons oder Krebsschwänzen. Stürzt den Reis auf eine tiefe heiße Platte und gibt den Ragout in die Mitte, es darf aber nicht viel Sauce daran haben, man kann die Sauce lieber extra servieren.

**Handschulkuchen.** Auf zwei gerührte ganze Eier kommen 2 Löffel Rahm und 2 Löffel Zucker, nebst etwas Zimmt und soviel Mehl, daß man den Teig ausrollen kann. Man rädert lange Vierecke, macht in der Mitte einen Schlitz und zieht die eine Ecke durch den Schlitz, worsauf man die Küchlein in schwimmendem Schmalz bäckt und heiß mit Zucker bestreut.

Alkermes:Liqueur von Florenz. In 3 Liter 6% Alkohol destilliert man 1 Dezigramm Zimmtessenz, 2 Dezigramm Calmusessenz, 5 Dezigramm Girasleessenz, 3 Dezigramm Rahmessenz und 4 Dezigramm Muskatessenz an der Wärme, filtriert es nach 14 Tagen, gibt 4 Liter Wasser dazu, das man mit 4 Kilo Zucker zu leichtem Syrup gekocht hat, vermischt alles und gibt es in Flaschen. In Italien wird es dem Sodawasser beigegeben.

Pfannkuchen. 1/2 Liter Milch, 8 Löffel gute Hefe lauwarm ge macht, 10 Eier, 250 Gramm Zucker, eine Citrone, 4 Gramm Macissblüte, mit Mehl ein nicht zu steifer Teig gemacht, gut gehen lafsen, dann nimmt man etwas von dem Teig, rollt ihn aus, daß er einen Centimeter dick bleibt, legt Häufchen Eingemachtes darauf, klappt den Teig über und sticht mit einem Ausstecher jeden Pfannkuchen ab, legt sie auf ein mit Mehl bestaubtes Brett, läßt sie gut aufgehen, bäckt sie in Butter und wälzt sie, wenn sie noch warm sind, in Zucker und Zimmt.

Weißkrautwürstchen. Eine Anzahl Weißkrautblätter, von denen man die dicken Rippen entfernt hat, werden in Salzwasser überkocht, dann mit kaltem Wasser überspült, worauf man sie ablaufen läßt. Ein Pfd. übrig gebliebener Braten wird mit Zwiebel, Petersilie und einem

Stückhen frischem Speck verwiegt und mit 1-2 in Wasser geweichten, ausgedrückten Brödchen, 2 ganzen Giern, etwas Salz und Pfesser vermischt. In jedes Krautblatt streicht man 1 Eßlöffel dieser Masse, formt sie zu Würstchen, legt sie mit etwas Bratenfett nebeneinander in ein passendes Geschirr, brät sie erst auf beiden Seiten gelb und läßt dann mit einem Schöpflöffel fetter Fleischdrühe übergossen noch eine Weile dünsten, um sie mit ihrem eigenen, mit einigen Tropsen Maggi geshobenen Saft aufzutischen.

Hängelampen. Die von Hängelampen ausstrahlende Hiße muß durch geeignete Schutvorrichtungen aufgefangen und von der Decke abgehalten werden. Das Andringen eines Schutvleches unmittelbar an der Decke dietet keine hinreichende Sicherheit; vielmehr muß zwischen der Schutvorrichtung und der Decke ein genügender Zwischenraum, der die Verteilung der Wärme ermöglicht, vorhanden sein oder es ist statt eines Metallschildes ein Metallbehälter anzubringen, der mit Sand, Alsche u. dergl. die Wärme schlecht leitendem Materiale, gefüllt ist.

Entfernung von Oelsteken aus Tapeten. Es wird ein Brei aus Pfeisenton mit kaltem Wasser eingerührt, auf die besleckten Stellen gesbracht, jedoch ohne zu reiben, damit das Tapetenmuster nicht verletzt wird. Während der Nacht läßt man den Brei darauf, bürstet ihn am nächsten Morgen vorsichtig ab und wiederholt dieses Verfahren so lange, bis der Fleck verschwunden ist. Zu zart gefärbten Tapeten empfiehlt sich ein Brei aus Magnesia und Benzin, der ebenso wie der obige Brei behandelt wird.

Reinigen von Goldketten. Feine goldene Hals- und Uhrketten legt man in eine Glasflasche mit folgender Lauge: 1 Liter Wasser, 5 Gramm Seise und 5 Gramm calcinierte Soda wird gekocht und heiß in die Flasche gegossen. Längeres Schütteln reingt die Ketten sorgfältig und gründlich, worauf sie mit reinem Wasser abgespült und abgetrocknet werden.

Im Sammt zu reinigen, bürste man denselben frei von Staub und reibe ihn danach mit feiner, trockener Kleie ab, die, wenn sie ein schmutziges Ansehen bekommt, so lange erneuert werden muß, bis der Samt sauber ist. Sehr unsaubern Samt reibt man mit einer zolldick geschnittenen Brotrinde und zwar mit der Krumenseite; man thue dieses vorsichtig, aber mit fester Hand, und erneuere die Kinde so oft als es nötig ist.