

Zeitschrift: Schweizer Frauen-Zeitung : Blätter für den häuslichen Kreis
Band: 23 (1901)
Heft: 1

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: 14.02.2026

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

cpl. Roch- & Haushaltungs-Schule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Erscheint am ersten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen

Nr. 1.

Januar 1901

Die Temperatur unserer Speisen und Getränke.

(Nach Professor J. Uffelmann).

Sem allgemeinen ist für den Gesunden eine Temperatur der Nahrung, welche der Bluttemperatur gleich ist oder nahe kommt, als die angemessendste zu bezeichnen. Für den Säugling ist sie die allein zulässige. Bei einer solchen Temperatur tritt die Pepsinwirkung am raschesten ein, wird die Wärmeregulation des Körpers am wenigsten alteriert, kein abnormer Reiz auf die Magenschleimhaut ausgeübt und der Schmelz der Zähne nicht geschädigt.

Für den Genuss durstlöschender Getränke gilt die Regel, daß eine Temperatur von 10—20 Grad die angemessendste ist.

Jede extrem hohe und extrem niedrige Temperatur der Speisen und Getränke kann nachteilig wirken, um so mehr, je häufiger die betreffenden Substanzen genossen werden. Es erzeugen aber bei den nämlichen Individuen völlig gleiche Temperaturen der Speisen und Getränke nicht immer das gleiche Gefühl von Kälte, Wärme oder Hitze. Von Einfluß ist die Art der Nahrung und namentlich der Konsistenz derselben. Wenn sich somit die Begriffe „Allzuheiß“ oder „Allzukalt“ nicht wohl durch ganz bestimmte Temperaturen definieren lassen, so darf man doch sagen, daß die meisten Menschen das Gefühl brennender Hitze im Munde verspüren, sobald die feste Nahrung mehr als 55 Gr. Celsius, die flüssige mehr als 58 Gr. Celsius heiß ist, und daß das Gefühl schmerzender Kälte der Regel nach sich einstellt, wenn die Nahrung, bezw. das Getränk weniger als 6—7,5 Gr. Celsius hat. Sehr wahrscheinlich sind schon Temperaturen von mehr als 54—55 Gr. Celsius auch beim Genuss flüssiger Kost nicht mehr zuträglich. Der Einwurf, daß manche Menschen ihre Suppen, ihren Kaffee und ihren Thee Tag für Tag 62—65 Gr. Celsius oder noch heißer zu sich nehmen und dabei ganz wohl bleiben, verliert an seiner Bedeutung sehr viel gegenüber der anderen Thatsache, daß zahlreiche Menschen, welche



eine derartige Gewohnheit haben, an der einen oder andern Affektion des Magens leiden. Ebenso bedeutungslos ist der etwa zu machende Einwurf, daß manche eiskaltes Wasser und eiskaltes Bier selbst bei erhitztem Körper trinken; denn es bleibt das Faktum bestehen, daß sehr viele nach dem Genusse so kalter Getränke, zumal wenn er hastig war, erkranken.

Beabsichtigt man, durch die Nahrung oder das Getränk dem Körper Wärme zuzuführen, wie in der kalten Jahreszeit, so läßt sich dies sehr wohl erreichen, wenn man die betreffenden Substanzen nur 10—12 Grad wärmer zu sich nimmt, als die Bluttemperatur ist. Damit überschreitet man also nicht die Grenze des Zuträglichen. Will man dagegen, wie in der warmen Jahreszeit, durch die Nahrung und das Getränk kühlen, dem Körper Wärme entziehen, so wird man — selbstverständlich unter Festhaltung des Grundsatzes, die vorhin gezogene Temperaturgrenze nicht zu überschreiten — gut daran thun, solche Speisen und Getränke auszuwählen, welche auch bei geringerer, als der Temperatur des Blutes, wohlschmeckend und befriedigend bleiben. (Es gehören dahin z. B. Milch, Buttermilch, Obstsuppen, Kätschale, Obst, kalter Braten, Sulzen, Schinken, Rauchfleisch, Salate, Brot.)

Rascher Wechsel von heißen und kalten Substanzen ist schon aus Rücksicht auf die Zähne zu vermeiden. Nebrigens mildert der Genuss kalter Substanzen, namentlich kalten Wassers, die schädliche Wirkung extrem heißer Substanzen auf den Magen, wenn er dem Genusse der letztern unmittelbar nachfolgt.

Die Temperatur des Brunnen- und Quellwassers liegt in der Mehrzahl der Fälle zwischen 8 Gr. und 16 Gr. Celsius. Diejenige von 12,5 Gr. Celsius wird als kühl und angenehm, diejenige von 8 Gr. Celsius als recht kühl, diejenige von 6—7,5 Gr. (siehe oben) als unangenehm kalt empfunden. Ein Wasser mit 21 Gr. Celsius schmeckt schon nicht mehr frisch, erscheint uns bereits etwas fade und erregt, in größerer Menge getrunken, bei den meisten Unbehagen. Die angemessendste Temperatur des Trinkwassers wird hiernach für den gesunden Menschen diejenige von 12,5 Gr. Celsius sein. Ein Wasser von solcher Temperatur löscht den Durst vortrefflich und erzeugt keinerlei üble Nebenwirkungen.

Das künstliche Kohlensäure haltige Mineralwasser, Selters- und Soda Wasser, erscheint bei gleichem Temperaturgrade kälter als gewöhnliches Trinkwasser. Bei einer Temperatur von plus 8—9 Gr. Celsius ruft es das Gefühl eisiger Kälte hervor; noch bei einer Temperatur von 12,5 Gr. Celsius ist es ungemein kühl, bei einer solchen von 6 Gr. Celsius aber so intensiv kalt, daß man es nur in ganz kleinen Portionen hinabschlucken kann und auch dann noch Schmerz an den

Zähnen, wie im Schlunde verspürt. Als angemessene Temperatur für das kohlensäurehaltige Mineralwasser muß diejenige von 14—16 Gr. Celsius bezeichnet werden.

Das Bier schmeckt, wie das Mineralwasser, noch bei einer Temperatur von 14—15 Gr. Celsius angenehm kalt, bei einer solchen von 8 Gr. eisig kalt. Wiel empfiehlt, es nicht kühler als zu 9 Gr. Reaumür, das ist 11,2 Gr. C. zu trinken. Die angemessendste Temperatur dürfte, wie beim Mineralwasser, diejenige von 14—16 Gr. Celsius sein.

Beim Wein muß man die verschiedenen Arten desselben unterscheiden. Rotwein hat erfahrungsgemäß seinen angenehmsten Geschmack bei 17 bis 19 Gr. Celsius, Weißwein dagegen bei 10 Gr. Celsius, Champagner bei 8—10 Gr. Celsius. Kühlst man letzteren durch Einstellen in einem Eiskübel bis auf plus 2 oder 3 Gr. Celsius ab, so ruft er zwar Kälte im Munde und Magen hervor, doch ist dieselbe kaum unangenehm.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Zusammengelegte Sandwiches. Von zwei dünnen mit Sardellenbutter bestrichenen Weißbrotschnitten (noch besser Toast, englisch Brot), nicht geröstete, wird der eine Teil mit fein gehacktem Kalbsbraten bestreut, dann eine gereinigte halbe Sardelle darauf gelegt und die andere Hälfte mit gehacktem Schinken bestreut und die Sandwiches fest aufeinander gedrückt und auf eine Serviette angerichtet.

*
Kalbskoteletten mit Reis, nach italienischer Art bereitet. Man richtet 10—12 Kalbskoteletten her, salzt sie und legt sie in eine Pfanne mit Butter; man bratet sie auf beiden Seiten, läßt dann die Butter ablaufen, gießt etwas sämige Sauce darüber und läßt diese einkochen und die Koteletten dünnen. Diese richtet man nun französisch auf eine Platte an und füllt den leeren Raum in der Mitte derselben mit gutem Risotto. Dazu serviert man Tomatensauce.

*
Gebakenes Hirn. Gesotenes, erkaltetes und in fingerdicke Scheiben zerschnittenes Hirn wird mit Eigelb, welches mit Pfeffer und Salz gewürzt und mit einem Kaffeelöffel voll süßem Rahm oder Oel geschlagen ist, bestrichen und dann rasch in Paniermehl getaucht und in hellem Fett schwimmend gebacken. Als Beilage zu feinern Gemüsen oder zu frischem Kopfsalat.

*
Öhsezung mit Sardellen. Die Zunge muß weich gesotten werden, sauber gepuht, auseinander geteilt oder in kleine Stücke zerschnitten

werden. Dann gibt man in eine Kasserolle etwas Butter und in Scheiben zerschnittene Zwiebeln, läßt dies etwas dünsten, worauf man einen Löffel voll Mehl dazu gibt und es braun dünsten läßt, dann mit Fleischbrühe aufgießt, etwas Essig dazu schüttet, mit Salz und Pfeffer nach Geschmack versieht und gut verkochen läßt. Endessen reicht man ein paar Sardellen sauber zu, schneidet sie fein nebst etwas Zitronenschalen, vermengt ein Stückchen Butter damit und den Saft einer halben Citrone, röhrt alles gut ab, daß die Sardellen wie Butter vergehen, und vermischt dies gut mit der warmen Sauce, legt die Zunge hinzu und läßt es gut aufkochen. Man kann auch Kalbszunge so bereiten.

*

Kuhunter. Man setzt das Euter mit Salz, einer Zwiebel und nach Belieben mit einem Lorbeerblatt und hinreichend Wasser zum Feuer und kocht es fertig.

*

Gebeizte Beefsteaks. Hierzu kann man Fleisch vom Schoß- oder auch vom Schwanzstück nehmen, nur muß dasselbe abgelagert sein. Man schneidet davon schöne Stücke, klopft sie aber stärker als die Beefsteaks von Filet, bestreut sie mit Salz, Pfeffer und gehackter Zwiebel und legt sie aufeinander. So läßt man sie mindestens eine Stunde ruhen, legt sie dann nebeneinander in eine Schüssel, bestreicht sie beidseitig mit feinem Olivenöl und gießt auf jedes Beefsteak 1 Löffelchen voll Essig, deckt die Schüssel und läßt sie über Nacht stehen. Beim Gebrauche werden diese Beefsteaks, wie andere, in Butter rasch gebraten.

*

Filet-Braten. Als Spieß-, Rost-, Ofen- und Topfbraten. Das Filet (Lende) wird vom Fett und dem seitwärts anhaftenden sehnigen Strang befreit, Kopf und Spitze abgeschnitten, dann gehäutet, in ein Tuch geschlagen und leicht geklopft. Sodann wird es schön gespickt, mit Bratenwürze und Salz, reichlich Butter und Speck sorgfältig gebraten. Sobald der Fond wieder anhängt, wird zuerst etwas Wasser, später Fleischbrühe oder Zus, etwas Wein oder Bier dazu gegeben. Es kommt nun darauf an, ob das Filet rot- oder hellhaftig zu Tische gegeben werden soll. Sobald es den gewünschten Grad erreicht hat, wird es auf eine halbe Stunde von der Brathitze entfernt und 10 Minuten vor dem Anrichten wieder zugesezt. Die kräftige, etwas gestreckte Sauce wird mit Kartoffelmehl gebunden; der Farbe wird, wenn nötig, mit etwas gebranntem Zucker nachgeholfen. Es wird nur so viel Sauce über das Fleisch gegeben, um es saftig zu erhalten, die übrige wird extra serviert. Das Filet kann auch gebeizt und dann mit Beizeessig und

zulegt mit einer Tasse saurem Rahm gebraten werden. Filet-Braten wird meistens mit verschiedenen Gemüsen garniert. Er kann aber auch mit feineren Gemüsen und Kartoffeln in verschiedenster Form gegeben werden. Bratezeit: $\frac{3}{4}$ —1 Stunde.

*

Verdämpfte Kutteln. Die fein geschnittenen Kutteln werden wenigstens eine Stunde zugedeckt, in weißen Wein eingelegt, was auf ein Kilo 1 bis 2 Glas erfordert. $\frac{5}{4}$ Stunden vor Essenszeit werden sie, abgetropft, in heiße Butter gegeben, geschnittene Zwiebeln und etwas Mehl darüber gestreut, über lebhaftem Feuer gedünstet bis sie sahm werden, Salz und Pfeffer, sowie etwas Fleischbrühe zugesetzt und im heißen Bratofen unter öfterem Wenden weichgekocht. In der Hälfte der Kochzeit wird der Wein beigegeben. Unmittelbar vor dem Anrichten wird noch ein Löffel „Maggiwürze“, sowie ein Löffel Essig zugesetzt.

*

Gebratene Rindszunge mit saurem Rahm. Die Rindszunge wird, nachdem sie mit Salz abgerieben wurde, damit sich das Schleimige löst, etwas geklopft und mit dem Rindfleisch in einem größeren Topfe weichgekocht. Die Zunge wird nun abgehäutet, eingefaszen, mit feinen Speckstreifen gespickt, mit Butter und Zwiebeln belegt, in die Bratpfanne, welche mit Butter bestrichen ist, gebracht und schön gelb gebraten, drei Eßlöffel saurer Rahm wird mit einem gehäuften Löffel Mehl verquirlt, mit etwas Fleischbrühe angegossen und unter und über die Zunge gegossen und dieselbe noch kurze Zeit gebraten.

*

Kalbsleber in Butter gebraten. Die Leber wird gehäutet, in dünne Scheibchen geschnitten, mit Salz bestreut und in Mehl oder feinem Gries umgewendet. Alsdann thut man Butter und feingeschnittene Zwiebeln in einen Eigel und legt, wenn die Butter recht schäumend aufsteigt, die Leber hinein und lässt sie auf beiden Seiten recht schön gelbbraun braten, aber ja nicht lange, sonst wird sie hart.

*

Schneeballen. $\frac{1}{2}$ Liter Milch setzt man mit 125 Gramm frischer, ungesalzener Butter aufs Feuer; wenn es kocht, streut man so lange feines Mehl hinein, bis die Masse steif ist und sich vom Topfe löslöst. Dann nimmt man sie vom Feuer, lässt sie etwas abkühlen, röhrt zehn Eigelb und zulegt den steifen Eierschnee darunter. Hievon sticht man mittels eines Eßlöffels kleine Ballen ab, lässt sie in Schmalzbutter backen und bestreut sie hernach mit Zucker und Zimt.

*

Kastanienpüree. Man zieht die Schalen der Kastanien ab und

läßt sie so lange in heißem Wasser liegen, bis sich die innere rote Haut davon ablöst. Hierauf kommen sie in eine Kässerolle und werden zu halber Höhe mit Fleischbrühe begossen, dann läßt man sie ruhig kochen. Wenn die Kastanien fertig sind, muß die Flüssigkeit ganz eingekocht sein. Man treibt sie durchs Haarsieb und vermengt das Püree in einem Topf mit einem Stück Butter und einigen Löffeln Rahm.

*

Garnitur aus Nudeln. Man kann aus den Nudeln Streifen, Plätzchen oder Rauten machen, läßt sie zweimal in Salzwasser aufkochen in einem bedeckten Geschirr. Dann läßt man sie ablaufen und legt sie in einen Topf mit Butter, geriebenem Parmesan-Käse, etwas Muskat und einigen Löffeln Rahm oder Rahmsauce. Sie können als Garnitur um die Speisen gerichtet, oder auch eigens serviert werden.

*

Mandelküchlein mit Eingemachtem. Zu 250 Gramm gestoßenem Zucker und 250 Gramm etwas gröblich gestoßenen Mandeln, ohne braune Schale, nimmt man $\frac{1}{2}$ Eßlöffel Mehl, die abgeriebene Schale einer Zitrone, etwas kleingeschnittenes Zitronat. Dies wird mit 2 Eiweiß wohl verrührt, dann theelöffelweise auf runde Oblaten gesetzt, in der Mitte drückt man ein Loch ein und bäckt die Kuchen langsam hellgelb. Vor dem Servieren gibt man etwas Eingemachtes in die Öffnung.

*

Chokoladen-Küchlein. Man zerquirkt das Weiße von 2 Eiern und röhrt es mit 125 Gramm Zucker bis es dick wird, gibt dann 125 Gr. gute geriebene Vanille-Chokolade hinein, röhrt nur wenig, setzt diese Masse theelöffelweise auf runde Oblaten und läßt sie sehr langsam backen. Sie müssen weich bleiben.

*

Butter-Plätzchen. 200 Gramm geschmolzene Butter, 4 ganze Eier, 500 Gramm gesiebtes Mehl, 375 Gramm gestoßener Zucker, abgeriebene Schale und Saft einer halben Zitrone und eine Messerspitze Hirschhorn-salz; dies wird tüchtig vermengt, beliebige Formen davon ausgestochen, eine Nacht an einen kühlen Ort gestellt und dann in heißem Ofen gebacken.

*

Mailänder Backwerk. Man verröhrt 2 Eier mit 250 Gramm Zucker und 250 Gramm Mehl und 200 Gramm Butter, gibt 3 Hände voll abgezogene, klein geschnittene Mandeln hinein, vermengt dies gut, rollt den Teig und sticht Formen davon aus, bestreicht diese mit Eiweiß und drückt in die Mitte eine halbe Mandel, dann bäckt man die Sachen flott in heißem Ofen, aber nicht zu dunkel.

Aufgesetzte Makronen. 125 Gramm Mandeln ohne braune Schale feingestossen, 125 Gramm gestossener Zucker, eine Hand voll langlich geschnittenes Zitronat, die kleingeschnittene Schale einer halben Zitrone. Dies wird alles mit Eischnee von 3, wenn sie klein sind von 4 Eiern, angerührt; dann setzt man von dieser Masse auf runde, thalergrössse Oblaten 3 Centimeter hohe Berge auf und bäckt sie bei gelinder Hitze hellgelb.

*

Kraus — Gebakenes. 3 Eigelb, 1 kleine Tasse Sahne, 1 halbe Tasse geschmolzene Butter, $\frac{1}{4}$ Tasse weißer Wein, ein Eßlöffel Zucker, soviel Mehl, daß es ein Teig zum Ausrollen wird. Dann schneidet man etwa 6 Centimeter lange und 3 Centimeter breite Stücke, macht in der Mitte einen Schnitt, zieht ein Teigende durch den Schnitt, daß es wie ein geschlungener Knoten aussieht, und bäckt sie in heißer Schmelzbutter hellgelb, bestreut sie noch heiß mit Zucker und Zimmt.

*

Kartoffelwürstli. Weich gesottene Kartoffeln werden geschält (man kann auch übriggebliebenen Kartoffelstock dazn nehmen), feingeriebenes Salz, 2 Eier, etwas Muskatnuß und 1—2 Löffel voll Mehl darunter gemengt. Hieraus macht man mit Mehl in der Hand fingerlange und dicke Würstli, oder auch runde, breite Tötschli. Diese werden in heißem Fett bei ziemlich starkem Feuer gebacken.

*

Plattenring. Fleischreste aller Art werden mit $\frac{1}{4}$ ihres Gewichtes Fett (Speck, rohes Nierenfett oder gekochtes Rindsfett) und $\frac{1}{1}$ ihres Gewichtes mit in Wasser geweichtem, fest ausgedrücktem Brot und Zwiebeln fein gewiegt. Man röhrt das mit soviel Ei an, daß es eine streichbare Masse gibt, welche noch mit etwas Bratensauce oder saurem Rahm verdünnt wird. Die Masse wird mit Salz und Muskatnuß und nach Belieben mit Zitronenschale oder Petersilie gewürzt. In einer gut mit Butter bestrichenen Email- oder Gußschüssel wird davon ein Ring gemacht und dieser im Ofen gebacken. Man gibt eine Buttersauce dazu. Aus der gleichen Masse kann man auch Küchlein oder Omeletten backen, oder davon Bouletten braten, welche als Gemüsebeilagen dienen.

*

Naßgewordenes Pelzwerk darf man nicht am Ofen trocken, weil dadurch das Leder hart wird und die Haare brechen. Man streicht bei Mützen oder Besätzen das Haar nach dem Naßwerden mit einer Bürste glatt und läßt es so vollständig trocknen. Den andern Tag klopft man es mit einem Stock recht vorsichtig, kämmt das Haar erst nach dem Strich, dann dagegen, wodurch das Pelzwerk sein frisches, lockeres Aussehen wieder erhält.

Porzellan und Fayance dauerhafter und die Glasur tauglich zu machen, alle Grade von Hitze auszuhalten. Man nehme Stroh oder feine Hobelspäne von weichem Holz, durchbrühe sie öfters in einem Korb oder Sieb mit siedendem Wasser, um den Stoff des vegetabilischen Salzes herauszulaugen, und lasse sie wieder trocken werden. Dann lege man in einen Kessel eine Schicht Stroh oder Hobelspäne, darauf eine Schicht Porzellan oder Steingut u. s. f., bis der Kessel halb voll ist, und fülle ihn mit kaltem Flusswasser an, worauf man ein gelindes Feuer unter den Kessel macht, welches man nach und nach verstärkt, damit das Wasser nur allmählich zum Sieden kommt. Hat es eine halbe Stunde gesessen, so läßt man das Feuer ausgehen, deckt den Kessel zu, um die darin befindlichen Geschirre vor dem Anfall der äußern Luft zu bewahren und läßt sie erkälten.

*

Eier-Aufbewahrung. Wie viele Versuche zur längern Aufbewahrung frischer Eier auch schon gemacht worden sind, immer neue Vorschläge tauchen auf. Es ist das wohl ein Zeichen, daß die bisherigen immer nicht völlig genügen, trotzdem unlängst in einer Eierkonservierungs-Konkurrenz festgestellt wurde, daß die Konservierung mit Wasser-glas die beste in der Wirkung, dabei die billigste und bequemste ist. Das neueste Verfahren ist folgendes: Die Eier werden für kurze Zeit der direkten Einwirkung von Schwefelsäure ausgesetzt. Dadurch wird die Oberfläche der Eierschale, welche im wesentlichen aus kohlensaurem Kalk besteht, in schwefelsauren Kalk umgewandelt. Das auf diese Weise hergestellte dichte Gefüge der Schalen bildet einen vollständigen Abschluß gegen die äußere Luft, der eine Aufbewahrung der so behandelten Eier auf sehr lange Zeit gestattet. Das Innere des Eies soll weder hinsichtlich des Geschmackes noch des Geruches irgendwelche nachteilige Veränderungen erleiden, das Ei auch beim Kochen nicht zerspringen. Es lohnt sich doch, auch dieses Verfahren zu probieren.

*

Risotto. In heißem Fett wird ein Pfund Reis mit fein gehackten Zwiebeln hellgelb geröstet und dann so viel warme Fleischbrühe oder Wasser beigefügt, daß es den Reis deckt, und darin 20 Minuten mit Salz und Pfeffer gekocht. Fein geriebener Käse wird kurz vor dem Anrichten darunter gemischt.

*

Feine Spikenschleisen wäscht man, ohne sie zu zertrennen, indem man sie in einem tiefen Napf, worin sich Benzin befindet, leise drückt und hin- und herzieht. So oft das Benzin verdunstet, ersetzt man es durch frisches, bis die Schleisen sauber sind, dann plättet man sie.