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

Band: 23 (1901)

Heft: 14

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: 11.08.2025

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

Koch- & Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Erscheint am ersten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen | Nr. 4. | April 1901

Das Obst, eine gesunde Volksnahrung.

Die Gesundheit des Leibes ist des Menschen edelstes Gut; allerdings hängt von ihr auch die Gesundheit der Seele ab, indem bekanntlich nur in einem gesunden Leibe auch eine gesunde Seele wohnen kann. Wir sind es daher uns und den Unserigen geradezu schuldig, für die Erhaltung der körperlichen Gesundheit ernstlich besorgt zu sein. Der Obstgenuß nun ist ein wirksames Mittel zur Erhaltung derselben. Mancher behauptet vielleicht, auch ohne Obstkost sich einer guten Gesundheit erfreuen zu können; aber wir behaupten: zum rechten Wohlsein gelangen wir erst durch den Genuß des Obstes!

Wenn man an die riesigen Mengen Obst denkt, die letzten Herbst geerntet, versandt und eingekellert worden sind, so frägt man sich erstaunt, wie ein derartiger Verbrauch von Früchten überhaupt möglich ist. Und doch kommt man, wenn man den auf jeden Konsumenten entfallenden Anteil an diesem Verbrauch berechnet, zu dem Ergebnis, daß sicherlich doppelt, ja dreifach soviel Aepfel, Birnen, Pflaumen 2c. verkauft werden könnten, wenn Obst nur in dem Maße als Speise benützt würde, wie etwa die Kartoffel in einer besser gestellten Familie. Es wird viel zu wenig Obst gegessen. Jede Hausfrau weiß freilich gar gut, daß eine saftige Frucht zum Nachtisch und ein Näpfchen Kompott im Winter ein köstlicher Genuß sind. Aber verhältnismäßig nur wenige Hausfrauen sind je belehrt worden, daß sie im Obst auch ein hervorragendes Nähr- und Heilmittel besitzen, gesetzt, es sei ihnen etwa in einem Koch- und Haushaltungskurse beigebracht worden; würde die Hausfrau den Segen des Obstgenusses kennen, so würde sie wohl beständig einen Korb voll Früchte zur allgemeinen Benützung seitens der Familie bereit stellen und auch die Konserven nicht nur Sonntags als Leckerbissen dem Braten zuteilen.

Wie manche Mutter klagt nicht darüber, daß ihre Kinder keine

Farbe bekommen wollen, daß sie immer und ewig an Blutarmut leiden. Zehn Aerzte hat sie schon befragt und zehn Aerzte haben ihr zwanzig verschiedene Mixturen für die Kleinen verschrieben; aber alles umsonst, es ist eitle Hoffnung. Und dabei liegt das Mittel, das dem Blutmangel bei dauerndem Gebrauch gewiß abhilft, nur drunten im eignen Keller: das Obst. Also, ihr Hausfrauen und Mütter, spart nicht mit dem Obst auf euerer Speisekarte; dies ist heuriges Jahr bei der Billigkeit desselben ein unverzeihlicher Fehler. Womöglich jeden Tag setzt irgend eine Frucht auf den Tisch, und euere Kinder laßt nur Obst essen, soviel sie Lust haben.

Warum tragen wohl unsere Kinder fast ausnahmslos ein so lebhaftes Verlangen nach Obst- und Beerenfrüchten jeder Art, warum geben sie in der Regel dem mit Gelee bestrichenen Brote den Vorzug vor dem Butterbrote, und warum streifen die Größeren derselben hinaus in Wald und Feld, um an den wildwachsenden Beeren sich gütlich zu thun? Das instinktive Bedürfnis nach den in den Früchten enthaltenen Nähr- oder Blutsalzen, die besonders der jugendliche Körper dringend nötig hat, treibt sie hinaus. Kein anderes Nahrungsmittel enthält die mineralischen Nährstoffe, Kalk, Natron, Eisen, Phosphor, welche als Bau- und Heizstoffe für unsern Körper so wichtig sind, in so leicht verdaulicher Form, als Obst; daher die erfrischende Wirkung desselben auf unsern Organismus. Vermöge der im Obst enthaltenen Fruchtsäuren übt dasselbe auch einen wohlthätigen, anregenden Einfluß auf Magen und Darmkanal aus; dadurch wird die Verdauung befördert, der Stoffwechsel beschleunigt und der Ausscheidung abgenützter Stoffe Vorschub geleistet. Wie viele Krankheiten können somit durch den Obstgenuß bei Jung und Alt verhütet oder niedergedämpft werden. In keinem andern pflanzlichen Erzeugnisse der Erde ist nun speziell die dem menschlichen Gehirn so notwendige Phosphorsäure als leicht verdauliche Verbindung in solch großer Menge enthalten, als im Apfel. Sorgfältig ausgeführte Analysen haben ergeben, daß der Apfel eine weit größere Menge Phosphor enthält, als jede andere Baumfrucht und Gemüseart, und daher gerade der Apfel den geistig angestrengt arbeitenden und eine sitzende Lebensweise führenden Menschen zum Genuß um so mehr empfohlen werden kann, als er außer Phosphor auch noch jene Säuren enthält, welche gegen Schlaflosigkeit und Hautkrankheiten schützen. Es ist ja bekannt, daß große Dichter und Geister, wie Göthe, Schiller und andere, keine rechte Schaffensfreude besaßen, wenn sie nicht den Duft von Aepfeln in der Nase hatten.

Zu bemerken ist noch, daß allerdings gekochtes oder noch besser eingedünstetes Obst in größeren Mengen genossen werden kann, als

rohes, da es in letzterm Zustande Leuten mit etwas empfindlichem Magen Blähungen verursacht.

Auf alle Fälle aber gehört irgend eine Frucht in irgend welcher Form stets auf den Tisch und das verursacht ja nicht allzu viele Mehrkosten. Leicht kann dafür eine andere, vielleicht nicht so nötige Ausgabe unterlassen werden. (Schweiz. Zeitschr. f. Obst- u. Weinbau.)

Der Nährwert des Zuckers.

Die wissenschaftliche Erkenntnis der zweckmäßigen Ernährung des Menschen hat in den letzten Jahrzehnten bedeutende Fortschritte gemacht — Fortschritte, die im praktischen Leben noch nicht so allgemein verwertet werden, als man es erwarten sollte. Es kommt dies teils daher, daß dieselben noch nicht genügend bekannt geworden sind, teils daher, daß gewisse alteingewurzelte Vorurteile ihrer Geltendmachung im Wege stehen. Zu den Stoffen, deren Nährwert bis jetzt allzusehr unterschätzt worden ist, gehört insbesondere der Zucker.

Unser Blut verlangt zu seiner Erhaltung alle diejenigen Stoffe, aus denen es selbst und unser ganzer Körper zusammengesetzt ist, also besonders Wasser, eiweißhaltige, fette, salzige, mehlige und zuckerhaltige Stoffe. Das Eiweiß, die Fette und die zuckerhaltigen Stoffe oder Kohlehydrate sind chemische Verbindungen, welche in unserm Körper unter Mitwirkung des Sauerstoffs der Luft, den wir durch die Athmung aufnehmen, in einfachere Verbindungen zerlegt werden.

Wenn der Stoffwechsel, d. h. die Aufnahme und Ausscheidung von Stoffen, in unserm Körper in entsprechender Weise vor sich gehen soll, so ist dazu ein gewisser Grad von Wärme (plus 30° R.) in demselben erforderlich. Diese Wärme wird durch die Nährstoffe bezw. ihre chemische Umwandlung erzeugt. Jene sind also gewissermaßen auch die Heizungsstoffe für den menschlichen Körper. Sind die zugeführten Brennstoffe, die Nahrungsmittel, verbraucht, so vermögen wir auch einen Teil der Körperstoffe selbst zur Heizung zu verwenden. Doch ist diese Thätigkeit eine beschränkte. Wird dann nicht rechtzeitig Ersatz für die verbrauchten Bestandteile des Organismus oder neues Heizungsmaterial herbeigeschafft, dann gerät unsere Körpermaschine in Stillstand: es tritt der Hungertod ein.

Die zuckerartigen Stoffe, auch Kohlehydrate genannt, welche als Bestandteile des menschlichen Körpers wenig in Betracht kommen, spielen als Nahrungsstoffe die bedeutendste Rolle, da sie nicht nur das wesentlichste Heizmaterial für die menschliche Maschine bilden, sondern

auch einen Reservestoff für Not und Krankheit liefern, indem unser Körper die Fähigkeit besitzt, überschüssige Kohlehydrate in Fett zu verwandeln. Hieraus eben ergibt sich, daß der Zucker neben seinem Werte als Genußmittel auch den weit höhern Wert als wesentlichen Nährstoff besitzt.

Gibt Zucker Wasser ab, so entsteht Glykogen, während durch Aufnahme von Wasser sich aus Glykogen leicht wieder Zucker bildet. Das Glykogen häuft sich nach jeder zuckerreichen Mahlzeit in der Leber an und kann von dort wieder in Zucker verwandelt an das Blut abgegeben und arbeitenden Organen, besonders den Muskeln zugeführt werden, um dort als Quelle der thätigen Kraft zu dienen. So bildet denn der Zucker auch eine wichtige Quelle der Muskelkraft.

Daß der Zucker gesunde Zähne verderbe und Magensäure verursache, ist eine ganz falsche Ansicht. Die weißen Zähne der Neger in den westindischen Zuckerkolonien, in denen viel Zuckersaft verzehrt wird, bekunden das Gegenteil. Auch haben die viel Zucker genießenden Engländer und Nordamerikaner bekanntlich weit bessere Zähne als die Franzosen und Deutschen, welche bis jetzt weniger Zucker zu sich nehmen, als jene. Von sachkundiger Seite wird sogar versichert, der Zucker trage zur Bildung und Erhaltung guter Zähne bei, indem er die Lösung des phosphorsauren Kalkes, des Bildungsmaterials für die Zähne unterstütze.

Was endlich das Vorurteil der Entstehung von Magensäure durch den Zucker betrifft, so kann bestimmt behauptet werden, daß reiner Zucker niemals saures Aufstoßen oder sauren Geschmack erzeugt. Wo diese sich zeigen, liegen jedenfalls andere Ursachen zu Grunde.

Das Uebermaß ist selbstverständlich beim Genusse von Zucker so gut wie bei dem aller anderen Nahrungsmittel zu vermeiden. Aber mehr und mehr wird die Ueberzeugung zum Durchbruch kommen, daß der Zucker in unserer täglichen Nahrung bei weitem mehr als bisher zur Verwendung kommen sollte.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Englische Seezunge. Zwei Seezungen im Gewichte von zusammen 2 Kilo werden ausgenommen, gehäutet, gut gesäubert, in fett gebutterte Backschüssel gelegt, mit Salz, weißem Pfeffer gewürzt, mit gewiegten Champignons, Schalotte und Petersilien bestreut und mit einer weißen mit Bouillon gekochten Coulis überfüllt. Mit geriebenem Parmesankäse bedeckt, mit kleinen Butterstückchen belegt, wird der Fisch im Ofen gebacken und serviert.

Rehragout. Hals, Brust und Schulterteile des Rehes legt man mit dem gespaltenen Kopf in gute Essigbeize. Beim Gebrauch füllt man diese zur Hälfte mit Fleischbrühe oder Wasser auf, kocht das Fleisch darin weich, macht dann mit braunem Buttermehl eine leicht gebundene Sauce, kocht diese, angenehm gesalzen und gepfeffert, samt dem Wurzelwerk und Gewürze der Beize gut aus, passiert sie durch ein Siebchen, verfeinert sie mit zwei Theelöffelchen „Maggi" und gießt sie über die Fleischbrühe.

*

Gefüllte Tauben. Auf 1 bis 2 Personen rechnet man 1 Taube. Nachdem diese gerupft und ausgenommen, werden sie flambiert und dressiert wir anderes Geflügel. Zur Fülle werden auf 4 Tauben 50 Gramm frische Butter schaumig gerührt, 2 bis 4 Eigelb, die verwiegte Leber samt Herz, sowie ein eingeweichtes, feinverwiegtes Milchbrötchen, 1 kleine gedünstete Zwiebel, Salz, eine kleine Prise Pfeffer, Muskatnuß und der Saft einer halben Citrone zugefügt, gut vermengt, in die inwendig mit Salz eingeriebenen Tauben eingefüllt und die Oeffnung zugenäht. Sie werden nun 1 bis 2 Minuten in siedende Fleischbrühe gegeben, damit sie schön aufgehen. Dann werden sie in heiße Butter, in die Bratpfanne gegeben, noch mit etwas feinem Salz und wenig Mehl bestreut und in 25 bis 30 Minuten im heißen Ofen hübsch gelb gebraten, wobei einige Eßlöffel heißes Wasser oder Fleischbrühe zugegoßen werden. Gekräftigt wird die Sauce mit einer Beigabe von Liebig's Fleischextrakt.

*

Seefischspeise (bei aller Einfachheit sehr wohlschmeckend). Man nimmt frische Butten und kocht sie nach dem Vorrichten in Salzwasser, löst sie dann aus Haut und Gräten und wiegt das Fischfleisch fein. 6 ganze Eier schlägt man schaumig, rührt 80 Gramm lauwarme Butter nebst Salz und Pfeffer darunter, vermengt das Fischfleisch damit und füllt die Masse in eine ausgestrichene Form. Im heißen Ofen bäckt man das Gericht 20 Minuten, röstet indes Brotscheiben, legt diese nebeneinander auf eine Schüssel und stürzt die Fischspeise beim Anrichten darauf.

*

Schweinskotelette. Zeitdauer 20 Minuten. Man schneidet nach Bedarf die Kotelettes aus einem nicht zu fetten Schweins-Carre, und zwar so dick, daß an jedem ein Rippenknochen sitzt, den man nach Belieben entweder kürzt oder zustutzt oder auch ganz auslösen kann. Mit der flachen Seite eines Hackmessers geklopft, werden die Koteletts mit Salz und Pfeffer bestreut und in zerlassener Butter auf raschem Feuer gar gemacht.

Etwas über Pferdefleisch. Es wird da und dort oft Pferdefleisch zum Verkaufe ausgeschrieben. Ein stark eingenistetes Vorurteil im Volke, dieses Fleisch sei schlecht und stark süßlich, bringt viele davon ab, es einmal mit Pferdefleisch zu probieren. Ist Kuhfleisch billig ausgeschrieben, so ist der Andrang der Käufer ein ungleich größerer, als bei Pferdefleisch, und doch ist junges Pferdefleisch weit mehr wert, als altes Kuhfleisch. — Das Pferdefleisch wird wie das Rindfleisch zu Suppe gekocht oder gebraten oder gedämpft. Zieht man dasselbe vor dem Gebrauch rasch durch kochendes Wasser (was so wie so gut ist, weil es dem Fleische die Poren sofort verschließt und ihm somit Kraft und Saft behält), so nimmt dieses Verfahren dem Pferdefleisch seinen eigenartig-süßlichen Geschmack. Das Pferdefett ist allerdings in der Küche nicht anwendbar.

*

Ente auf französische Art. Eine gut gemästete Ente wird von dem sogenannten Klein (Flügeln, Hals ꝛc.) befreit, ausgewaschen und die Leber beiseite gelegt. Ist die Ente gut gewaschen, so wird sie mit einem Tuche trocken gemacht, innen mit feinem Salz eingerieben, dann in einen Tigel gebracht, dessen Boden bereits mit einigen Speck- und Schinkenblättchen, einigen gelben Rübenblättchen, einer ganzen geschälten Zwiebel, 8—10 Pfefferkörnern und 2—3 Gewürznelken belegt wurde. Nun wird eine Tasse Wasser unter die Ente gegossen und letztere darin vollkommen weich gedämpft. Sollte die Brühe zu stark eindämpfen, so muß immer etwas Wasser hinzugegossen werden. Indessen schält man von einem paar Hände voll Kastanien (Maronen) die braune äußerste Schale, stößt sie in kochendes Wasser, das nach einigen Minuten abgeseiht wird, und löst nun auch die innere Haut der Kastanie leicht ab, worauf man sie in einem kleinen Tiegelchen mit einem Stückchen Butter, einem aufgehäuften Eßlöffel voll Staubzucker und 1/4 Ltr. Bouillon oder Wasser weich dämpft. Sodann macht man in einem weiteren Geschirr ein kleines, mittelbraunes Butter-Einbrenn, seiht darein den Entensaft und soviel heiße Suppe, bis unter fleißigem Umrühren eine dickliche Sauce geworden, gibt darein die weichgedämpften Kastanien samt ihrem Safte, etwas Citronengelb und die Ente und dünstet alles noch eine kleine halbe Stunde ab, dann wird die Ente in zierliche Stücke geschnitten, mit den Kastanien bestreut, etwas Sauce darunter gegossen und heiß aufgetragen. Die treffliche Sauce kommt in einer Schale hiezu auf den Tisch.

*

Bisquit-Auflauf. 70 Gramm Butter, 1 Obertasse Zucker, 4 ganze Eier, 2 Tassen Mehl, 1 Obertasse Milch, 1 Theelöffel Natron und 1 1/2 Theelöffel Cremortartari, dies alles verrührt man gut unter ein-

ander, gibt die Masse in die mit Butter ausgestrichene Form und läßt den Auflauf eine Stunde backen. Frisches, gekochtes Obst oder eine Fruchtsäure gehört dazu.

*

Griespudding. Für 8 bis 10 Personen. Zubereitungszeit: 1½ Stunden. ½ Kilogramm (1 Pfd.) Gries, 1½ Liter Milch, 125 Gramm Zucker, 125 Gramm Butter, etwas Salz, 12 Eier. Man rühre den Gries von hoch oben in die kochende Milch, füge dann auch Salz bei und nach Belieben mit Wasser geriebene Mandeln, koche dies so lange unter beständigen Rühren bis sich die Masse von der Pfanne löst. Dann rühre man die Butter schaumig, schaffe den Zucker darunter, dann nach und nach die Eigelb, menge alles unter den vollständig erkalteten Gries und füge zuletzt noch den festgeschwungenen Schnee der Eiweiß bei und backe oder koche ihn zu einer festen Masse.

*

Bayrisch Kraut. Nachdem das Kraut von den äußeren Blättern befreit ist, entfernt man die starken Rippen, hobelt oder schneidet es fein, vermischt es mit einem halben Löffel Salz, hierauf gibt man für 1 Krautkopf 65 Gramm Schweineschmalz oder Gansfett, röste etwas kleingeschnittene Zwiebel, einen Eßlöffel Zucker darin braun, gebe an das Kraut ein halbes Glas Weißwein, ebensoviel Essig dazu und dämpfe das Kraut unter öfterem Umrühren weich. Sollte der Saft ganz verdampft sein, gibt man einigemal etwas Fleischbrühe daran, 10 Minuten vor dem Anrichten streut man einen Kochlöffel voll Mehl darüber und läßt es noch gut durchdünsten.

*

Teige. Küchenpastetenteig. 1 halbes Kilogramm Mehl, 160 Gramm süße Butter, 2 schwache Kaffeelöffel voll Salz, 2 Deziliter frisches Wasser. Die Butter wirke man auf einen Teller, mit etwas Wasser begossen, bis sie weich und glatt ist, was im Sommer, wo ohnehin die Butter oft sehr weich ist, kann unterlassen werden. Dann lege man das gesiebte Mehl auf den Tisch oder Brett, mache in die Mitte desselben eine Vertiefung, in welche die Butter nebst Salz gelegt wird. Das Wasser schütte man nach und nach zu, indem man es anfangs mit einer Hand mit Butter und Mehl vermengt. Sobald es ein wenig vermengt ist, wirke man es mit beiden Händen zu einem zarten Teig, lasse denselben, ehe man ihn gebraucht, ¼ bis ½ Stunde ruhen, damit er beim Auswällen nicht zähe ist. Man kann in einen oder einige Tage in einer zugedeckten Schüssel an einem kühlen Ort aufbewahren. Hat man übrig gebliebenen Teig, den man gerne als Pastetenteig verwenden möchte, so kann etwas Butter hineingewirkt werden.

Schnell zu bereitender Kaffeekuchen. Vier ganze Eier werden mit einer Messerspitze voll Salz und 150 Gramm Zucker tüchtig verrührt, 200 Gramm etwas zerlassene Butter, 600 Gramm Mehl hinzugefügt, Weinstein und Natron, von jedem 10 Gramm, vorsichtig durchgemischt und das Ganze mit einem halben Liter lauer Milch verdünnt. Gleichmäßig auf dem Kuchenblech verteilt, bestreicht man den Teig mit zerlassener Butter oder einfacher mit Zuckerwasser, überstreut ihn mit einem Gemengsel von gehackten Mandeln, Zucker und Zimmt und läßt den Kuchen eine Viertelstunde backen.

*

Zwiebelsauce. (Bechamelle.) Zu 1/2 Liter Sauce wird 45 Gramm Butter steigend gemacht. Dazu kommen 60 Gramm fein blättrig geschnittene Zwiebeln und 30 Gramm fein geschnittener Schinken. Das alles zusammen wird gedämpft, bis die Zwiebeln weich sind. Dann streut man 30 Gramm Mehl dazu und dämpft alles zusammen bis zum gelblichen Anlaufen. Nun werden 2 Deziliter Rahm und 2 bis 3 Deziliter guter Fleischbrühe oder Schinkenbrühe (welche den Schinken entbehrlich macht) zugerührt und alles zusammen mit hinlänglich Salz und weißem Pfeffer unter stetem Umrühren so lange gekocht, bis die Sauce dicklich ist. Schließlich wird sie durchgesiebt und zu Fisch, Ragout und feinem Gemüse gegeben. Fastenbechamelle wird mit Milch statt mit Fleischbrühe bereitet.

*

Brezeli. 125 Gramm zerlassene Butter, 3 Eier, 140 Gr. Zucker, Mehl bis der Teig gewallt werden kann, Citronenschale oder Zimmet. Forme Kügelchen, die man im geölten Eisen bäckt.

*

Basler-Zeltli. 9 Eiweiß zu Schnee geschlagen, dazu 3/4 Kilogramm Zucker, 1/2 Kilogramm Mehl und etwas Bergamottöl wird gut durchgearbeitet, dann formt man Stengeli oder Plätzchen auf eingemehltes Blech und bäckt sie bei schwacher Hitze.

*

Himbeer-Gebackenes. 4 Eier werden mit 1 Pfund Zucker eine halbe Stunde gerührt, dann kommt 3/4 Pfund Mehl dazu und 4 Eßlöffel Himber-Gelee, setze Häufchen auf Oblaten und backe sie leicht im Ofen.

*

Apfel-Compott. Koche ein schönes Apfelmus, gieb es durch ein Sieb, in die gebutterte Auflaufform, dann schlage steifen Schnee von 2 Eiweiß, vermische ihn mit Zucker und grob gestoßenen Mandeln, lege die Masse auf die Aepfel und backe es im Ofen.

Redaktion und Verlag: Frau Elise Honegger in St. Gallen.