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

Band: 23 (1901)

Heft: 23

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.

Erscheint am ersten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen

Mr. 6.

Juni 1901

Schafft Eisen ins Blut!

obald der Frühling siegreich ins Land einzieht, ist auch die Hochssalfen der Eierspeisen da. Jung und Alt essen in dieser Zeit oft mehr Sier als im ganzen übrigen Jahre zusammengenommen. Und mit Recht! denn jetzt sind sie am besten und wohlschmeckendsten; es fragt sich nur, wie sie auf den Tisch kommen. Je nach dem Zustande der Gerinnung, in welchem sich das Siweiß besindet, sind Sier bald so leicht verdaulich, daß sie für jeden Magenkranken passen, bald so schwer, daß sie dem gesundesten Menschen zu schaffen machen, da der Magenssaft in die groben Klumpen nur sehr schwer eindringen kann.

Das Eigelb enthält drei sehr wichtige Stoffe: Phosphorsäure, Lezithin und Eisen, welche zur Bildung von gesundem Blut, Gehirn, Nerven und Anochen unentbehrlich sind. Phosphorsäure findet sich im Siweiß 0,03%, im Dotter 1,28%, also 42 mal so viel; Eisen ist enthalten im Eiweiß 0,57%, im Eigelb 1,65%, also dreimal so viel. Die eisenreichste Speise bildet daher wohl Spinat (3,35%) mit Eigelb, welches z. B. zehnmal so reich an Eisen ist wie Auhmilch (0,53%). Also ihr Blutarmen und Bleichsüchtigen, eßt recht viel "Eigelb-Spinat", das

ift beffer als Eisenpillen!

Bei kleinen Kindern ist für die Bildung von Gehirnsubstanz und Nerven besonders wichtig der Lezithingehalt. Das Eigelb ist gerade dassenige Nahrungsmaterial, welches der Vogelembryo aufnimmt, während er im Ei am lebhaftesten wächst; aus ihm bildet er sich. Viele Landwirte geben den Kälbern während des Mästens täglich einige. Eisdotter, ein Verfahren, das trot der höheren Futterkosten sich durch kräftigeren Wachstum und besseren Fleischansatz der Tiere bezahlt macht.

Bei Katarrhen der oberen Luftwege, namentlich bei der davon herrührenden Heiserkeit, bilden rohe Gier die richtige Diät. Dieser wohlstätige Einfluß auf das Stimmorgan veranlaßt manchen Sänger, kurz vor der Produktion noch ein rohes Ei zu trinken, "damit er besser hinauf kommt!" Auch als Hustenmittel bei Kindern ist es empfehlenswert.

Man verklopft in einer Tasse ein Sidotter mit zwei Eßlöffeln voll Zucker und rührt zwei Eßlöffel gutes Olivenöl dazu. Sobald ein Hustensanfall kommt, gibt man hiervon einen Kaffeelöffel voll.

Sehr wichtig sind die Eier als Mittel gegen Vergiftungen mit scharfen Metallgasen, wie Sublimat oder Duecksilber. Dies Mittel hat schon deshalb ganz besonders praktische Bedeutung, weil man es fast

in jeder Haushaltung stets rasch bei der Hand hat.

Gier und Eierspeisen bilden also, leicht verdaulich zubereitet, wegen ihrer eigenartigen stofflichen Bestandteile ein höchst schäpenswertes Nahrungs- und Genußmittel. Mögen sie daher namentlich jetzt in der Frühlings- und Sommerszeit allen Familien in Hülle und Fülle zu Teil werden.

Rezepte. Erprobt und gut befunden.

Beefsteak. Bom dem Filet werden handgroße Stückchen geschnitten, abgehäutet und mit einem breiten Messerrücken oder Kotelettenklopfer von Stahl geklopft, mit Pfesser und Salz überstreut, in einer Flädleinspfanne Butter heiß gemacht, das Fleisch hineingelegt, sein geschnittene Zwiebel darauf gestreut und schnell geröstet, damit es recht saftig bleibt. Hiezu gehören kleine, sogenannte englische Kartoffeln, die man ebenfalls abhäutet.

Frikandellen mit Spinat. Uebrig gebliebenes Fleisch aller Sorten wird mit zwei Zwiebeln sein verwiegt, einige Weißbrötchen werden in Milch eingeweicht, ausgedrückt und ebenfalls sein verwiegt, mit drei Eiern, Salz, Pfeffer, Muskatnuß und gehackter Petersilie unter das Fleisch gemengt; hievon werden runde, glatte Klöße geformt, diese in Paniermehl umgekehrt, mit ziemlich viel Fett auf beiden Seiten durchsgebacken und mit Spinat zu Tisch gegeben.

Junge in Würzbrühe. Die Zunge wird 3—3½ Stunden lang gestocht, abgezogen und in fingerdicke Scheiben geschnitten. Zur Brühe wird Butter mit Mehl gebräunt, mit Fleischbrühe abgerührt, Citrone, Nelken, Pfeffer Salz, nach Belieben Morcheln, Champignons, Trüffeln und Kapern beigefügt. In der dicklichen kräftigen Brühe wird die Zunge aufgekocht.

Kalbsschnikel. Die Fleischscheiben, auch Grenadins genannt, werden nachdem sie mit Pfeffer und Salz eingerieben sind, durch ein verrührtes Ei gezogen, mit Paniermehl oder Brotbröseln dicht bestreut, mit einem Stück Butter in die Pfanne gebracht, von beiden Seiten gut an= und durchgebraten und ohne Sauce mit einer Citrone zu Tisch gegeben.

Ronkbeef. Man nimmt ein Rippenstück, läßt die Rippen auslösen, klopft das Fleisch gut, reibt es mit Salz und Zwiebeln ein, rollt es fest auf und umwickelt es mit Bindfaden. Dann läßt man Butter und Nierensett heiß werden, legt den Braten hinein und bratet ihn unter stetem Begießen zwei Stunden lang.

Pikante Sauce zu Kalbszunge. Zwei Löffel voll Mehl werden mit der nötigen Butter braun geröftet, mit guter Fleischbrühe und etwas Weißwein aufgefüllt und eine halbe Stunde langsam gekocht. Während dieser Zeit werden eine Zwiebel, drei Essiggurken und eine Hand voll Kapern sein verwiegt, mit ½ Glas Essig eingedämpst, die braune Sauce dazu gegossen und mit etwas Pfesser und Liebigs Fleischertrakt gewürzt. Diese Sauce wird zu einer weichgekochten Kalbszunge gegeben.

Wiener Rostbraten. Aus einem Rippenstück löst man die Anochen aus, schneidet das Fleisch in fingerdicke Scheiben, klopft diese mit dem Hackmesser etwas breit und bestreut sie mit Pfesser und Salz. Darauf taucht man sie in zerlassene Butter, legt sie auf einen Rost und röstet sie auf beiden Seiten braun, richtet sie auf einer Schüssel an und giebt eine kräftige Sauce dazu.

Jakbraten. 625 Gramm Kalbfleisch, 625 Gramm Ochsenfleisch und 625 Gramm Schweinefleisch, 6 kleine Brötchen, in Wasser eingesweicht und ausgedrückt, in Butter, Zwiebeln, Petersilie gedämpft, werden mit dem feingehackten Fleisch und drei Eiern gut verschafft, geformt und gebraten.

Gespikte Kalbskoteletten. Die vorher dressierten Kalbskoteletten werden sauber gespickt, gesalzen, in eine mit Butter ausgestrichene Bratspfanne gethan und mit in Scheiben geschnittenem Wurzelwerk, ganzem Pfeffer und Lorbeerblatt unter fleißigem Begießen schön hellbraun gesdämpft; wenn die Gemüse dunkle Farbe angenommen haben, wird von Zeit zu Zeit etwas Fleischbrühe nachgegossen, so daß sich eine dicksslüssige Jus bildet, die nachher über die Koteletten angerichtet wird.

Nierenhache. Die gebratene Niere mit ihrem Fett wird fein geshackt, dann läßt man ein kleines Stück Butter mit einer gehackten Zwiebel gelb werden, Niere, Salz, Muskatnuß, einen Löffel sauren Rahm und einen halben Eßlöffel Senf darin durchkochen und streicht dies auf geröstete Brotschnitte.

Hering mit Senssance. Der Hering wird von den Schuppen gereinigt, ausgenommen, mit etwas Salz und Pfeffer eingerieben, in Mehl getaucht, in einer eisernen Pfanne, in welcher man zuvor ein Stück frische Butter und etwas Olivenöl warm gemacht hat, auf beiden Seiten schön gelb gebraten und auf eine Platte angerichtet; in dieselbe Pfanne thut man etwas Bratenjus, den Saft einer Citrone, einen Löffel Senf, ein Stücken Butter und gehackte Petersilie, verrührt dies tüchtig, gießt die Sauce über den Hering und gibt ihn zu Tische.

krebssalat. 50 bis 60 Krebse werden auf die bekannte Art gestocht. Das Fleisch der Schwänze und Scheeren wird ausgebrochen, in Salzwasser abgewaschen und gut abgetrocknet. Darauf bereitet man eine Mahonnaisesauce, vermischt das Krebssleisch damit, giebt etwas gehackte Petersilie dazu, richtet den Krebssalat erhaben auf einer Schüssel an und garniert ihn mit hartgekochten Eiern und Salatherzen.

Forellen blan mit Kartoffeln. Die Forellen werden schnell getötet, sauber ausgewaschen und in kochendem Salzwasser, dem etwas Essig beigefügt worden, 5 Minuten gekocht, zerlassene Butter und rund aussgestochene Salzkartoffeln dazu serviert.

Hecht gespickt, mit Sardellensance. Der Hecht wird sauber ausges nommen, abgetrocknet, enthäutet und gespickt, in eine Bratpfanne gelegt mit zerlassener Butter, einer fein geschnittenen Zwiebel, einem Lorbeersblatt und einem Glas Rotwein weich gedämpft, angerichtet, mit einer Sardellensance begossen und heiß serviert.

Morchelnsance. Man röstet in einem Stückhen Butter einen Rochslöffel voll Mehl gelb, thut eine Hand voll gesäuberte und gesottene Morcheln, die aber gut ausgedrückt und klein geschnitten sein müssen, nebst fein gewiegter Petersilie daran, läßt es dämpfen, gießt dann gute Fleischbrühe daran, und wenn alles wohl durchgekocht hat, wird die Sauce mit Muskat und Citronensaft gewürzt.

Gute Jepfel für Kranke. Gute, säuerliche Aepfel werden gesichält, mit einem Ausstecher das Kernhaus herausgenommen, in diese Höhlung ein Stück frische Butter und sein gestoßener Zucker hineingetan. Man ordnet die Aepfel auf eine flache Kochplatte, worin sich etwas heiße Butter befindet, gießt einige Löffel voll Wasser oder Wein dazu, bestreut sie mit Zucker, deckt das Geschirr, stellt es in den Osen und läßt die Aepfel gelblich dämpfen. Viele ziehen Zucherkandel dem weißen Zucker sür diese Speise vor.

Kartoffeln mit grüner Sauce. Ein Kilo geschälte, gewaschene Karstoffeln werden in nicht zu dünne Scheibchen geschnitten, in siedendem Salzwasser wird eine Hand voll Spinat, ein Büschel Petersilie und etwas Zwiebelröhrlein zusammen sein verwiegt, 30 Minuten vor Essenszeit in 40 bis 50 Gramm frischer Butter gedünstet, ein Kochlöffel Mehl kurz mitgedünstet, mit Fleischbrühe oder Kartoffelbrühwasser zu einer glatten Sauce angerührt, Gewürz und nach Belieben ein halbes Glas Wein zugefügt, die Kartoffeln hinein gegeben, sertig weichgekocht und beim Anrichten mit etwas "Maggi" gekräftigt.

Reis als Gemüse. Man braucht doppelt soviel kaltes Wasser als Reis, etwas frische Butter. Der Reis wird verlesen, in ein Sieb getan, zuerst mit kaltem, dann mit lauwarmem und zuletzt mit heißem Wasser abgewaschen. In einem gut schließenden Topf wird der Reis mit Wasser und Salz hingestellt und rasch aufgekocht, ist das Wasser einzekocht, stellt man ihn abseits und bröckelt die frische Butter darauf. In einer Stunde ist er gar und wird mit Parmesankäse serviert.

Kräutersauce. Man macht eine seichte Buttersauce, läßt sie gut verkochen, zieht sie mit 2 bis 3 Eigelb, etwas Butter und Citronensaft ab, seiht sie durch ein seines Drahtsieb und giebt zusetzt etwas gehackte Petersilie, Körbel, Estragon, Champignon und Sardellenbutter dazu.

Inlieunesuppe. Junge Gelbrüben, weiße Rüben, ein Selleriekopf, 3 Stengel Lauch werden sauber geputzt und in kaltes Wasser gelegt, hernach entweder länglich wie Nudeln oder klein viereckig geschnitten. Diese Gemüse werden nun mit etwas Butter hellgelb gedämpft und mit 3 Liter guter Fleischbrühe aufgefüllt; dazu kommen noch je eine Obertasse voll ebenso geschnittene Bohnen, Erbsen und Blumenkohleröschen, alles langsam weichgekocht, doch so daß, die Gemüse nicht zerfallen. Die Suppe gehörig gesalzen, eine kleine Prise gestoßenen Zucker beigefügt und angerichtet.

Comatensuppe. Man nimmt 4 oder 5 Tomatenäpfel, wäscht sie, dämpft sie gar und rührt sie durch ein Sieb. In einem anderen Topfe wird Reis mit Fleischbrühe und Gewürz gekocht, die Tomaten hinzugethan und nochmals anfgekocht. Dann wird die Suppe mit Ei und Rahm abgequirst und mit seiner Petersilie angerichtet.

Zalatgemüse. Von Kopfsalat werden die äußersten zähen Blätter entfernt, die Köpfe in 4 Teile geschnitten und gewaschen, in viel kochensem Wasser aufs Feuer gesetzt, so lange gekocht bis die Rippen der

Blätter sich leicht zerdrücken lassen. Dann schütte man das kochende Wasser ab, lege das Gemüse zum Abkühlen in frisches Wasser, drücke es fest aus, hacke es fein und bereite es ferner wie Spinat, zum Ausstochen verwende man auch Bratenjus.

Endivien sind ein vorzügliches Gemüse. Man zerteilt sie, siedet sie in Salzwasser weich, (drückt sie aus) hackt sie fein oder mittelsein, bringt sie in frische Butter, stäubt sie mit Mehl ein und gießt Fleisch-brühe und von dem Sude dazu und läßt das Gemüse noch eine Weile kochen.

Kapnziner-Gebück. 250 Gramm ungeschälte, gestoßene Mandeln werden mit 250 Gramm Kochzucker und 2 Eßlöffel voll Wasser aufschwachem Feuer geröstet, bis sie sich von der Pfanne loslösen. Wenn die Masse erkaltet ist, 60 Grumm Mehl und den Schnee von 2 Eiern darunter gemengt, mit Zucker ausgerollt, ausgestochen und in gelinder Hitz gebacken. Guß darauf! Schnee von 1 Eiweiß, 125 Gramm Zucker und Citronensaft.

Gefülte Kartoffeln. Möglichst gleich große Kartoffeln werden gut geschält, mit einem Ausstecher ausgebohrt und im Salzwasser nicht ganz weich gekocht. Während dieser Zeit wird mit seingehackten, in Butter gedämpsten Zwiebeln, einigen eingeweichten und ausgedrückten Milchbrötchen, den nötigen Siern, Salz, Pfesser und Muskatnuß eine Fülle gemacht, die Kartoffeln in eine mit Butter ausgestrichene Kasserolle nebeneinander gelegt, mit der Masse gefüllt und mit einigen Lösseln setter Fleischbrühe gar gedämpst.

Omelette sufflée. 125 Gramm fein gestoßener Zucker wird mit 5 Eigelb recht schaumig gerührt, das fein geriebene Gelbe einer Citrone dazu gethan, der steife Schnee von 5 Eiweiß beigegeben, die Masse in eine mit Butter ausgestrichene Porzellanschüssel gefüllt, 1/4Std. im heißen Ofen gebacken, mit Staubzucker bestreut und sogleich serviert.

Ausgebakene Eier. Soviel Eier als man zu bedürfen glaubt, je nach der Anzahl der Personen, 8-10 Stück, werden hart gesotten, in kaltem Wasser abgekühlt, sehr vorsichtig abgeschält und so ganz, wie sie sind, in verquirlten rohen Eiern und geriebener Semmel gewendet, was man nochmals wiederholt, um eine möglichst starke Kruste herzustellen, worauf man sie in heißer Butter bäckt und entweder mit einer Garnierung von gehackter Petersilie nach der Suppe reicht, oder als Beilage zu Gemüse gibt.

Schwarzwurzel-Gemüse. Die Schwarzwurzeln werden sauber geswaschen, die schwarze Rinde weggeschabt, in Stücke von 6 Centimeter Länge und etwas dicker wie ein Zündhölzchen geschnitten, in mit 1/4 Liter Milch gemischtes Wasser gelegt, daß dieselben nicht schwarz werden, sodann werden sie mit Salzwasser, welchem ebenfalls etwas Milch beisgegossen ist, weich gekocht; läßt in einer Kasserolle etwas Butter zersgehen, thut die Schwarzwurzeln hinein, würzt sie mit Salz, Pfesser, Wuskatnuß, etwas Parmesankäse und schwingt sie recht tüchtig; dieselben können in einer Buttersauce oder gebacken serviert werden, in letzterem Falle dürsen dieselben jedoch nicht so sein geschnitten sein.

Erdbeerschuitten. Einige Milchbrötchen werden in fingerdicke Scheiben geschnitten und dieselben in Butter schön gelb gebacken, ein Teller voll Wald-Erdbeeren wird mit Zucker und Zimmt angemacht, hoch auf die Brotschnitten gestrichen, auf einem Backblech mit Zucker bestreut. 10 Minuten im heißen Ofen gebacken und warm serviert.

Eierkuchen. 4 altbackene Brötchen werden in Milch geweicht, außzgedrückt, mit 6 verklopften Eiern vermischt, eine Stunde stehen gelassen, dann ganz fein gerrührt und in Schmalz wie eine Omelette sehr langsam auf beiden Seiten gebacken; heiß mit Zucker und Zimmt bestreut.

Reismehl mit Fruchtsaft. 1 Liter Wasser, 125 Gramm Zucker, den Saft einer Citrone und das abgeriebene der Schale derselben bringt man zum Kochen, rührt 125 Gramm Reismehl mit 1/8 Liter Wasser dazu und läßt es 10 Minuten kochen, alsdann gießt man 3 Eßlöffel voll Arak dazu.

Diker Kirschenkuchen. Milch mit etwas Butter wird gekocht, dann so viel Grieß hieneingethan, daß es einen Teig gibt. Wenn derselbe glatt ist, stellt man ihn zum Erkalten hin, rührt dann einige Eigelb hinein und die abgestielten Kirschen, zuletzt den Eierschnee, und bäckt den Kuchen bei großer Hitz im Ofen.

Geschlagene saure Milch. Sie muß zwei Tage alt sein, wird mit dem Rahm geschlagen, mit Zucker und Zimmet angerichtet.

Rhabarber:Kompott. 500 Gramm junge Rhabarberstengel werden mit einem Tuche abgerieben (nicht geschält) und in 1 Centimerer große Stücke geschnitten. 250 Gramm Zucker und 1 Eßlöffel voll Wasser werden mit einem Stück Zimmt oder Citronenschale 5 Minuten lang

gekocht. Dann werden letztere zwei Zuthaten wieder entfernt, der vorher mit kochendem Wasser überbrühte Rhabarber hinein gethan und zehn Minuten gekocht. Dann gibt man 2 Eßlöffel Citronensaft und 1 Blatt eingeweichte rote Gelatine dazu und richtet das Kompott in die Kompottschafe an.

Rhabarber mit Reis. Eine Portion Reis wird gewaschen, dann mit gesalzenem, kaltem Wasser zum Feuer gesetzt und entweder auf der Seite des Herdes oder im Selbstkocher ziemlich weich gekocht. Rhas barberstengel werden abgeschält und in 1-2 Centimeter lange Stücke geschnitten. Nun kocht man sie mit genügend Zucker und wenig Wasser weich, zieht den Reis darunter, läßt kurze Zeit kochen und richtet an.

Waschen von farbigen Seidenstoffen. Man schäle einige rote Karstoffeln, schneide sie in feine Scheiben und übergieße sie mit einem Liter kochendem Wasser. Erkaltet wird dieses Wasser durch ein feines Tuch filtriert, mit derselben Menge Weingeist versetzt und damit der zu waschende Stoff — glatt auf eine weiche Unterlage gebreitet — mittels eines Schwammes recht gleichmäßig, strichweise abgerieben. Halb gestrocknet, wird er auf der Kückseite geplättet.

Petroleumsteken auf Marmor. Eine Mischung von einem Teil geschlemmten Bimsstein, einem Teil sein gepulvertem Kalk und zwei Teilen Natrium Carbonat wird mit Wasser zu einer Paste angerührt und auf den Fleck gestrichen, wo man dieselbe einige Minuten stehen läßt, um sie dann mit Wasser und Seise wieder abzuwaschen.

Eine neue Art der Eierkonservierung. Alle zur Konservierung bestimmten Sier werden zunächst durch gegenseitiges Beklopfen auf Risse und Sprünge untersucht, hierauf etwa eine Viertelstunde in Wasser von etwa 35 Grad Celsius gelegt, jeder an der Schale anhaftende Schmutz mit einem in Wasser getauchten Schwämmchen entsernt, dann in besliebiger Zahl in einem Siebe, Netze oder besser lose geflochtenem Korbe sünf Sekunden in siedendes Wasser gehalten und hernach sofort in kaltem Wasser abgekühlt. Noch naß, werden die Sier nun auf ein reines, leinenes Tuch gelegt und an der Luft getrocknet. Mit einem Tuche dürfen die Sier nicht abgetrocknet oder abgerieben werden. Sobald die Sier trocken sind, werden sie sofort in Kisten mit absolut trockener Holzeasche, Spreu, Häcksel, Holzwolle, Weizenkleie verpackt und an kühlen, doch frostfreien Orten außbewahrt.