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

Band: 23 (1901)

Heft: 40

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. 10. | Oktober 1901

Frisches und altes Brot.

Es gilt als eine ganz allgemeine Wahrheit, daß frisches Brot weniger bekömmlich ist als altes Brot, weil es schwerer verdaulich sei. Andrerseits wird der Geschmack von frischem Brot nicht weniger allgemein gegenüber dem von altem Brot bevorzugt, denn fast jedermann ist es ein Vergnügen, zum Morgenfrühstück das Weißbrot oder zum Abendessen das Roggenbrot noch warm auf seinem Tisch zu finden. Es hat also den Anschein, als ob der Gaumen dem Menschen in diesem Fall einen gesundheitsschädlichen Rat erteile; und doch ist es nicht so, denn wir sind lediglich selbst daran schuld, wenn uns frisches Brot Beschwerden verursacht. Es ist nämlich genau ebenso bekömmlich wie altes, wenn es genügend gekaut wird, aber daran fehlt es eben meistens. Ein Stück alten Brotes zerteilt sich unter den Zähnen in mehr oder weniger harte Teile, die fast unmöglich zu verschlucken sein würden, wenn sie nicht zuvor beim Kauen durch den Speichel aufgeweicht würden, da sie sonst die Kehle zu stark reizen. In diesem Fall sieht man sich also dazu gezwungen, das Brot vor dem Verschlucken ordnungsgemäß in seinem Munde zu behandeln und für die Verdauung vorzubereiten. Genügendes Kauen führt nämlich bereits zu einer teilweisen Zersetzung des Brotes und bringt es so in einen für die Verdauung geeigneten Zustand. Allein aus diesem Grunde scheint altes Brot verdaulicher zu sein als frisches. Letzteres nämlich ist weich, teigig oder zähe, deshalb fühlt man weniger die Notwendigkeit, es im Mund gründlich aufzuweichen, und so entgeht es der vorbereitenden Zersetzung durch das im Speichel enthaltene Ptyalin, das die Eigenschaft besitzt, Stärkemehl aufzulösen und in Malzzucker zu verwandeln. Frisches Brot wird, mit anderen Worten, „verschlungen", und das Schlingen erklärt viele der aus mangelhafter Verdauung herrührenden Uebelkeiten. Es mag sich also jeder Einsichtige darüber belehren lassen, daß er ganz wohl sein Brod in frischem Zustand genießen kann, wenn er dabei nur die vernünftige Vorsicht gründlichen Kauens beobachtet. Eigentümlich ist die Thatsache, daß sich der Mensch diese Lehre von den Tieren abnehmen

könnte. Wenn man einem Hund ein Stück Fleisch gibt, so schlingt er es einfach hinunter, weil es sich in dem für die Verdauung geeigneten Zustand befindet, ohne erst viel von den Zähnen bearbeitet zu werden. Erhält der Hund aber ein Stück Brot, so dauert es eine ganze Weile, ehe er es hinunterschlingt. Man glaubt ferner ganz allgemein, daß ganz altes Brot überhaupt trockener ist als frisches; aber auch dieses ist ein Irrtum. Wenn nämlich altes Brot für kurze Zeit einer hohen Temperatur unterworfen wird, so wird es ganz genau so weich wie frisches, trotzdem bei der Erwärmung einige Feuchtigkeit verloren gehen muß. Diese Thatsache kann nur durch die Annahme erklärt werden, daß das Wasser in frischem Brot als solches vorhanden, in altem Brot aber in eine chemische Verbindung übergegangen ist. Auch die angeblich schwere Verdaulichkeit mancher anderer Speisen, zum Beispiel der verschiedenen Sorten von Klößen, beruht auf ihrer mangelhaften Verarbeitung im Munde. Der „grand old man“ der Engländer, Gladstone, hat es oft als ein körperliches Lebensprinzip ausgesprochen, daß er jeden Bissen lange kauen müsse, und wer kann wissen, um wie viele Jahre er sein Leben durch diesen Grundsatz verlängert hat?

Das Obst als Nahrungs- und Gesundheitsmittel.

Ueber dieses in der Obstsaison so aktuelle Thema schreibt ein praktischer Arzt: Ueber den Nutzen und die absolute Notwendigkeit eines richtigen Obstgenusses ist schon viel geschrieben und gesprochen worden. Und doch sind es verhältnismäßig nur Wenige, die den unschätzbaren Wert des Obstes für das geistige und leibliche Wohlbefinden richtig erkennen und aus dem Genusse desselben praktischen Nutzen ziehen. „Es ist mit dem Werte des Obstes — sagt ein erfahrener Arzt — wie mit dem der frischen Luft. Man kann auch bei weniger guter Luft zur Not existieren, aber wirklich gesund sein kann man nur in reiner Luft. Den Wert der Luft instinktiv schätzen wird nur Jener können, der, im engen Raum verschüttet, die Erstickung herannahen fühlt. Einen Apfel mit Gold aufwiegen wird nur Jener, der sich in den Qualen des Scorbuts windet.“ In Ermangelung von Obst hilft sich der Boere im Felde mit einem eigentümlichen Thee, der aus vielen Kräutern bestehend als ein Nährsalzauszug aus diesen Kräutern betrachtet werden kann. Sobald aber der Boere auf Fleisch und Brot allein angewiesen ist, erkrankt er gleich den mehr von Fleisch und Brot lebenden Engländern an Scorbut. Von den Selbstgiften, die als Säuren zu betrachten sind, und erst durch die Blasen, wie Natron und Kalk,

unschädlich gemacht und ausgeschieden werden, kann sich das Blut nicht befreien. Und so beginnt der faulige Prozeß am Zahnfleisch, welches mit saurem Blut erfüllt, den Zersetzungserregern der Mundhöhle keinen Widerstand entgegensetzen kann; der Säuregrad ist eben erhöht, der Alkaleszengra aber vermindert. So kommt es zu Blutungen unter der Haut oder im Innern u. s. w., weil das sauere Blut dünnflüssiger ist.

An Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten (Zuckerbildnern), den einzigen Stoffen, um die sich die heutige, noch im Rückstande befindliche schulgerechte Ernährungsphysiologie kümmert, kann man lange Mangel leiden. Man wird einfach magerer. Die Vorenthaltung von Blutsalzen aber, die wir als Nährsalze vorzugsweise den Blatt- und Wurzelgemüsen, Blattsalaten und dem Obste entnehmen, rächt sich unerbittlich. Daß der Scorbut sofort besser wird, wenn dem Kranken Kräuter, Wurzeln, Knollen oder Früchte irgend welcher Art verabreicht werden, ist eine alte ärztliche Erfahrung und ein Beweis, daß die Nährsalztheorie richtig ist. Der Wert des Obstes darf also nicht nach seinem Eiweiß-, Fett- und Zuckergehalte gemessen werden. Auch kann das so leicht verdauliche Obst in der Küche nicht so leicht verpfuscht werden, wie andere Artikel. Daß die schnell ins Blut übergehenden, im Obstsafte gelösten mineralischen und aromatischen, sowie Zuckerstoffe eine leichtere Versorgung des Blutes, wenigstens bei Kindern und schwächeren Leuten, mit den nötigen Stoffen ermöglichen, als bei der Wahl jeder anderen pflanzlichen Nahrung, liegt auf der Hand; und der Beweis, welchen uns das unverdorbene, lieblich duftende Obst zuführt, ist von diesem Standpunkte aus unbezahlbar. Solche Reize sind unwägbare und unmeßbare Faktoren. Man kann ohne Obst existieren, so gut wie ein dauernder Aufenthalt in schlechter, unreiner Luft möglich ist; aber zum vollen körperlichen Wohlbefinden gelangen wir erst durch den Genuß des Obstes. Warum greifen unsere Kleinen so sehr nach dem dargebotenen Obst und nach Beerenfrüchten aller Art, und warum streift Groß und Klein so gern hinaus ins Feld und in den Wald, um an den wildwachsenden Beerenfrüchten, insbesondere an den Erd- und Himbeeren, die zu den säurehaltigsten Früchten gehören, sich gütlich zu thun? Es ist instinktives Bedürfnis nach den in den Früchten enthaltenen sogenannten „Blutsalzen", die der jugendliche Körper zu seiner Lebensthätigkeit dringend nötig hat. Kalk, Natron, Eisen und Phosphorsäure, ohne die — neben anderen Stoffen — auch der Erwachsene nicht bestehen kann, ohne krank zu werden, braucht der jugendliche Körper in großen Mengen zum Aufbau des Knochengerüstes und der Zähne, zur Bildung des Blutes und des Gehirns.

Weder die Gemüse, noch irgend ein anderes Nahrungsmittel — das nahrhafte Fleisch nicht ausgenommen — enthalten diese Stoffe

in so überaus leicht verdaulichen und unmittelbar aufnehmbaren Verbindungen als das Obst, und daraus erklärt sich auch ohne weiteres die sofort erfrischende Wirkung desselben.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Hafersuppe. Recht grobes Hafermehl wird mit Butter leicht geröstet, einige Löffel Mehl dazu gegeben und mit Fleischbrühe weich gekocht, dann durch ein feines Sieb passiert und mit 3 Eigelb, einer halben Tasse Rahm und einem Stück frischer Butter legiert, mit Muskatnuß gewürzt und mit in Butter gebratenen Brotwürfeln serviert.

*

Körbelsuppe mit verlorenen Eiern. 500 Gramm Mehl werden mit ebenso viel Butter in einer Kasserole schön hellgelb geröstet, dieselbe mit guter, weißer Fleischbrühe aufgefüllt und die Masse langsam gekocht; dann wäscht man einige Hände voll Körbel, gibt sie fein verwiegt der Suppe bei, läßt dieselbe 1/4 Stunde durchkochen und gibt verlorene Eier in die Suppe.

*

Lebersuppe. Man schneide 250 Gramm Leber in Stückchen und dämpft sie in Butter mit Zwiebeln, Lauch, Gelbrüben, Sellerie und Petersilie, gibt dann Mehl daran, röstet es gelb, füllt sorgfältig Fleischbrühe nach und gibt beim Anrichten sauren Rahm und geröstete Semmelschnitten dazu.

*

Kürbissuppe. Einen Kürbis schneidet man in kleine Stücke, thut einige Pfefferkörner daran, kocht diese in Milch zu einem Brei, der durch einen Durchschlag getrieben wird. Ist dies geschehen, so vermischt man den Brei mit einigen Litern kochender Milch, thut zuletzt ein gutes Stück Butter und etwas Salz hinzu.

*

Kalbs-Rouladen. Man schneide von der Keule dünne Streifen, klopfe sie, dämpfe einige fein gehackte Zwiebeln und Petersilie in reichlich Butter, bestreiche das Fleisch damit, streue feine Semmelkrumen darauf, rolle die langen Stücke Fleisch und binde sie zusammen. Dann zerlasse man ein Stück Butter, schneide Zwiebeln und gelbe Rüben hinein, lege die Rouladen mit Fleischbrühe hinein, lasse sie eine Stunde dämpfen und rühre beim Anrichten einige Eidotter und den Saft einer Citrone daran.

Gefüllte Enten. Man weiche 2 abgeriebene Semmel in Milch, lasse 32 Gramm Butter heiß werden, dämpfe feingeschnittene Schalotten und Petersilie, nehme die Semmel, nebst 250 Gramm gehacktem Schweinefleisch und Leber, Herz und Magen der Ente dazu, würze es mit Salz und Muskat, dämpfe alles zusammen, gebe 2 Eier dazu und fülle dies in die Enten.

*

Kalbsfrikassee. Von einer Kalbsbrust werden Stückchen geschnitten, gut gewaschen, blanchiert und abgegossen, in eine Kasserole gelegt, mit Wasser, einem Glas Weißwein, Salz, einer mit einigen Nelken besteckten Zwiebel, einem Lorbeerblatt und einer halben Citrone aufgesetzt und weich gekocht. Von 2 Löffel Mehl, reichlich Butter und der passierten Kalbfleischbrühe wird dann eine sämige Sauce gekocht, mit 3 Eigelb legiert und mit den Fleischstückchen vermengt.

*

Würstchen von Schweinefleisch. Man hackt 750 Gramm Schweinefleisch sehr fein, rührt dasselbe mit 1/2 Liter Milch, Salz, Pfeffer und Muskat 1/2 Stunde, bis es schaumig ist. Dann formt man davon auf einem mit Semmelkrumen bestreuten Brett kleine Würstchen, welche man in wenig Fett backt.

*

Bratwürstchen in Senfsauce. Nachdem die Bratwürstchen gebraten sind, werden sie in fingerlange Stücke geschnitten, die Haut abgezogen, in eine kleine niedere Kasserole gelegt, mit etwas starker Bratenjus ein wenig glasiert. Hierauf werden 3 Zwiebeln würfelig geschnitten, mit einem Stückchen Butter gedämpft, mit etwas brauner Sauce verkocht und durch ein Haarsieb gestrichen, sodann läßt man es wieder heiß werden, rührt 2—3 Eßlöffel französischen Senf und den Saft einer Citrone dazu, würzt gehörig, richtet die Würstchen an und gießt die Sauce kochendheiß darüber.

*

Auflauf von Maccaroni, Schinken und Käse. 250 Gramm Maccaroni, 250 Gramm feingehackter Schinken, 250 Gramm Parmesankäse. Die Maccaroni werden in Wasser gargekocht. Nachdem sie kalt geworden, dämpfe man einige gehackten Schalotten in Butter, thut den Schinken, die Maccaroni, den Parmesankäse und zuletzt eine halbe Tasse sauern Rahm dazu und backt dies im Ofen.

*

Frikandeau mit Sauerampfer. Kalbsnuß oder Frikandeaustück wird abgehäutet, fein gespickt mit Salz, Pfeffer und etwas Mehl eingerieben, mit der nötigen zerschnittenen Braten-Garnitur und 1 Löffel Butter in

die Bratpfanne gegeben, auf raschem Feuer angebraten, mit Fleisch-, Knochenbrühe oder Wasser abgelöscht, dann der Kochtopf gut verschlossen und das Fleisch auf mäßigem Feuer in 2—2½ Stunden sorgfältig langsam weich gebraten. Alsdann wird das Fleisch tranchiert und mit Sauerampfergemüse zu Tisch gegeben; die Sauce wird durchpassiert, entfettet und — mit „Maggi-Würze" gekräftigt — extra in einer Saucière dazu serviert.

*

Senfsauce. 150 Gramm Butter werden mit Mehl hellbraun geröstet, mit Fleischbrühe aufgefüllt, mit Salz, Pfeffer und etwas Essig schmackhaft gemacht und kurz vor dem Anrichten Senf nach Belieben beigefügt.

*

Gemischter Salat. 1 Teil rote Rüben, ein Teil in Wasser und Salz gargekochte Sellerieknollen beides in Scheiben geschnitten, und 1—2 Teile grüner Kopfsalat werden mit gleich viel Oel und Essig, mit Pfeffer und Salz untereinander gemischt.

*

Gurkensalat. Wenn die Gurken geschält und zu dünnen Scheiben geschnitten worden, bestreut man sie mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch und begießt mit Essig und Oel. Ebenso kann man auch Rettich oder Kartoffeln darunter mengen.

*

Senfgurken. Fast reife Gurken werden geschält und der Länge nach in 4 Teile geschnitten, mit einem silbernen Löffel ausgehölt, tüchtig gesalzen und 24 Stunden stehen gelassen. Dann hängt man sie in einem Tafeltuch zum Abtropfen auf, legt sie mit Pfefferkörnern, Schalotten, Senfkörnern, Estragon und Meerrettich lagenweise in einen steinernen Topf und gießt vom besten Weinessig darüber.

*

Blumenkohlsalat. Man koche schönen weißen Blumenkohl in Salzwasser und etwas frischer Butter weich, lege ihn auf ein Tuch zum Abtropfen und hierauf in eine Schüssel, die Blumen nach oben und die Stiele in die Mitte. Wenn kalt geworden, gebe man die geriebenen Dotter von 5 hartgekochten Eiern; 4 Eßlöffel feinstes Oel, 5 Löffel Essig, Salz, weißen Pfeffer und etwas gut gehackte Petersilie. Alles gut miteinander verrührt, darüber.

*

Stielmus. Man streift von den Blättern der jungen Rüben das Laub, schneidet und wascht die Stengel, kocht sie weich und preßt sie auf einem Durchschlag gut aus. Dann dämpft man frische Butter mit

Mehl, gibt Milch, Salz, Muskat und noch etwas Butter dazu und kocht die Stiele kurz durch.

*

Maccaronen. 500 Gramm Mandeln werden geschält und gerieben, 500 Gramm Zucker und 6 zu Schnee geschlagene Eiweis darunter gemischt. Davon setzt man kleine Häufchen auf Obladen oder ein mit Zucker bestreutes Papier und backt sie bei mäßiger Hitze.

*

Aepfel mit Schnee. Man dünstet kleine Aepfel, füllt sie mit Aprikosen-Marmelade, dreht jeden in gezuckertem Eier-Schnee um, legt dieselben übereinander auf eine Schüssel, bestreut sie mit Zucker und bäckt sie in gelinder Wärme.

*

Apfelkompott mit Mandelguß. Man schäle und schneide Aepfel in 4 Teile, entferne das Kerngehäuse und koche sie mit Wein, Zucker, Zimmet und Citronenschale gar, dann nehme man das Gewürz heraus, verrühre die Aepfel zart, fülle sie in eine Kompottschüssel und mische heiß 2 zu Schnee geschlagene Eiweis darunter. Dann vermische man geriebene Mandeln mit Zucker, Citronensaft und dem Schnee von 2 bis 3 Eiweiß, streiche dies über das Kompott und backe es hellgelb.

*

Pfirsiche in Dunst. Man schält die Pfirsiche, schneidet sie durch und entfernt die Kerne. Dann legt man sie in Gläser, die runde Seite nach oben, und übergietzt sie mit geläutertem Zucker, bindet die Gläser fest mit Schweinsblase zu, umwickelt sie mit Heu und kocht sie in Wasser eine Stunde lang.

*

Traubentorte. Man belege eine Springform mit einem dünn ausgerollten Butterteig, streue gestoßenen Zwieback darüber, lege die Beeren von recht reifen Weintrauben dick darauf, bestreue sie mit ebenso viel Zucker, lege ein Oberblatt von Butterteig darüber und backe ihn recht vorsichtig.

*

Einen Cement, welcher die Wirkung des Wassers vollständig widersteht, erhält man aus 2 Teilen feinem Cement, 1 Teil pulverisierter Steinkohle und 1½ Teilen gelöschtem Kalk, welche man zusammenmischt und dann das Gemenge mit Wasser anrührt.

*

Glanzlack für Leder. Einen Glanzlack für Leder, namentlich für Stiefel, welcher frei von Säure ist, stellt man nach folgendem Rezept her: 50 Gramm Galläpfelpulver, 30 Gramm Blauholz und 200 Gramm

Wasser filtriert man nach zweistündigem Kochen und löst in der heißen Flüssigkeit 200 Gramm Syrup und 30 Gramm Eisenvitriol auf. Die Flüssigkeit wird so lange gekocht, bis sie anfängt dick zu werden, dann setzt man ihr eine Lösung von 10 Gramm Rubinschellack in 200 Gramm Alkohol zu, verrührt das Ganze gut und kann den fertigen Lack in Flaschen füllen.

*

Gallen-Fleckwasser. In eine Glasflasche gießt man vier Teile warmes Wasser und gibt zu letzterem 4 Teile geschabte weiße Seife, 1/2 Teil gepulverte Soda und 1 Teil Ochsengalle. Die Galle gibt man sofort zu, wenn sich die Seife und Soda im Wasser aufgelöst haben. Beim Gebrauche dieses Gallen-Fleckwassers zum Entfernen von Flecken der verschiedensten Art aus Tuchen und Geweben gießt man ein wenig der Flüssigkeit auf den vorhandenen Fleck und bürstet ihn mit einer kleinen Bürste. Wäscht man die zuvor befleckte Stelle mit warmem Wasser aus, so wird man keinen Fleck oder Schmutz mehr wahrnehmen. Hat man Stoffe mit unechten Farben, die Flecken enthalten, vor sich, so darf dieses Fleckwasser nicht benützt werden.

*

Corsett waschen. Will man die gelben Rostflecke vermeiden, welche beim Waschen des Corsetts stets durch die Mechanik und die Eisenstangen entstehen, so reibe man das gewaschene Korsett mit Handtüchern so trocken wie möglich und plätte es sofort völlig trocken.

*

Obstflecke an Messern. Von gewöhnlichen Stahlmessern entfernt man Obstflecke, indem man ein Wollläppchen in feine Kohlenasche taucht, damit die Klingen gut abreibt, sie leicht mit lauwarmem Wasser wäscht und mit etwas Oel bestreicht, um sie zuletzt mit einem weichen Tuch trocken und blank zu reiben. Selbst alte Flecken können so entfernt werden.

*

Um frische Tintenflecke aus Teppichen zu entfernen, nimmt man erst so viel als möglich Tinte mit Hilfe eines Theelöffels oder eines andern zweckdienlichen Instruments herunter. Hierauf gießt man etwas kalte süße Milch über die beschmutzte Stelle und wartet einen Moment, um danach von neuem Milch auf den Fleck zu gießen. Hat man diese Prozedur einige Male wiederholt, dann gießt man kaltes Wasser auf die Stelle und trocknet dieselbe mit einem weichen Tuch. Alte Tintenflecke können dadurch entfernt werden, daß man die betreffende Stelle mit krystallisierter Citronensäure befeuchtet und mehrmals abreibt, bis der Fleck verschwindet.

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