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

**Band:** 27 (1905)

Heft: 6

**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

# och=& Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Beitung.

Erscheint am erften Sonntag jeden Monats.

St. Gallen

Mr. 2.

februar 1905

## Die Bedeutung des Konigs als Arznei.

ut gekaut ist halb verdaut!" Dieses allbekannte Sprichwort wird selten nach seinem vollen Sinne verstanden. Gewöhnlich denkt man dabei nur an die festen Nahrungsstoffe, die in größeren Brocken für die lösenden Magenfäfte zu wenig zugänglich sind. Aber der Magen ist nicht nur dankbar für die gute Berkleinerung und Durchspeichelung, sondern auch Flüffiges wird er um so besser verarbeiten, je kleiner die Portionen und je besser sie durchspeichelt sind. Selbst die leichtest verdaulichen Speisen, Milch und robe Gier, bewältigt ein schwacher Magen gerade deshalb nicht, weil der Patient keine Ahnung davon hat, daß so etwas gekaut, in kleinen Portionen genoffen und reichlich durchspeichelt werden sollte. Für diese Vorarbeit erweist sich gerade

der schwache Magen außerordentlich dankbar.

Bas Effenzen aller Art nicht fertig bringen, das gelingt dem natürlichen Vorarbeiter des Magens, dem Munde, dem Speichel! Dies führt uns zur Erörterung der Frage, wie der Honig richtig zu genießen ift. Bekanntlich gibt es Leute mit empfindlichem Magen, die den Honig nicht vertragen. Auch der Honig will reichlich durchspeichelt sein, wenn er zur vollsten Wirkung gelangen soll. Richtig genoffen, ift er jedem zuträglich. Allgemeine Beachtung verdient, mas eine erfahrene Hauß= frau hierüber schreibt: "Der Honig wird in unserm Hause schon lange Beit geradezu als Universalmittel betrachtet: Bei Brand= und Schnitt= wunden wird sofort Honig aufgelegt, und immer mit Erfolg, denn der Honig halt nicht nur den Zutritt der Luft ab, sondern reinigt auch sehr aut. Bei Schnupfen, Husten und Heiserkeit leistet er, alle 15-20 Minuten einen Theelöffel voll, gut eingespeichelt und langsam genoffen, ausgezeichnete Dienste. Der tägliche Genuß des Honigs macht den Körper widerstandsfähig gegen äußere Einflüsse, fräftigt ihn ungemein und stärkt das Gedächtnis, was ich alles aus eigener Erfahrung bezeugen kann. Auch auf Lunge und Magen hat er großen Ginfluß. Ich

litt vor einigen Jahren an Magen- und Darm-Erschlaffung. Medizinen halfen nicht. Nun probierie ich's mit einer Honigkur. Morgens und abends trank ich eine Tasse heiße Milch mit reichlich darin aufgelöstem Honig, nach dem Mittagessen ein Glas Honigwasser, daneben aß ich ungefähr alle 30 Minuten noch einen Theelössel voll Honig, und nach vier Wochen war ich ganz hergestellt. Seither ist mir der Honig ein tägliches Bedürfnis, und ich erfreue mich dabei einer Kraft und Jugendsfrische, die mich ganz vergessen läßt, wie weit ich schon an Jahren vorsgerückt bin.

Auch Blutarmut wird durch reichlichen Genuß des Honigs be= hoben. Wir hatten vor Jahren ein Mädchen in unserm Sause, das jedes Frühjahr so stark an der Bleichsucht litt, daß es einige Zeit lang bor Schwäche fast nicht mehr arbeiten konnte. Weder Gisenmittel noch Effenzen halfen. Gine vierwöchentliche Honigkur, morgens und abends reichlich Honig in heißer Milch aufgelöst, nebenbei in heißem Wasser oder für sich allein genommen, etwa ein Kilo pro Woche, brachte dann sozusagen gänzlich Heilung. Von Tag zu Tag wurde das Mädchen merklich fräftiger, und die Krankheit kehrte das nächste Jahr nicht wieder. Betonen muß ich ausdrücklich, daß der Honig, wenn er die richtige, gute Wirkung hervorbringen foll, nicht rasch gegessen, sondern tüchtig eingespeichelt und langsam verschluckt werden soll. Selbst ein ganz schwacher Magen kann an den Honiggenuß gewöhnt werden, wenn man mit einer Portion von Erbsengröße anfängt und dieselbe bann jeden Tag etwas vergrößert. So kann man in einigen Wochen der wackerste Honigesser werden."

### Rezepte. Erprobt und gut befunden.

Käsesuppe. Man nimmt hierzu 250 Gramm setten Käse, wovon die Hälfte geschabt, die andere Hälfte in dünne Scheiben geschnitten wird, thut von dem geschabten unten in eine Kochplatte mit ein paar Stücklein süßer Butter, bedeckt es mit Brotdünkli, darüber gescheibelten Käse, dann wieder Brot, und zuletzt geschabten Käse und Butter, mit Fleischbrühe aufgefüllt, läßt man es gelinde kochen, bis die Brühe einzgekocht ist, beim Anrichten füllt man die zur Suppe nötige Fleischbrühe auf und serviert.

Biersuppe. 1/2 Liter Milch, 1/2 Liter nicht zu starkes Bier, 3 Löffel Zucker, Weinbeeren, Mandeln nach Geschmack. Das Bier zum Sieden bringen, die Milch mit 1 Löffel Maizena umrühren, einschütten (stets rühren), den Zucker, Weinbeeren, ein Stücken Zimmt und Mandeln

fein gewiegt dazu, gut aufkochen, über gebähte Semmelwürfel und verstlopftem Eigelb anrichten. Mandeln und Weinbeeren können auch wegsgelassen werden.

Ragont von Ochsenzunge. Bereitungszeit 3/4 Stunden. — Für 6 Bersonen. Butaten: Gine schöne Fray Bentos = Ochsenzunge, Rotwein, Steinpilze, 1 Citrone, Splittergeback, 105 Gramm Butter, 60 Gramm Weizenmehl, 12 Gramm Liebig's Fleisch-Extrakt, Pfeffer, Salz. Fray Bentos = Zunge wird in der geöffneten Büchse etwa 25-30 Mi= nuten in kochendes Waffer gefett, um sich zu erhitzen. Inzwischen läßt man 1/2 Rilo eingelegte oder 250 Gramm frische Steinpilze, in Scheiben geschnitten, in 40 Gramm Butter mit etwas Pfeffer und Salz schmoren. Die Zunge schneidet man in feine Scheiben. Alsbann bereitet man aus 65 Gramm Butter und 60 Gramm Mehl eine braune Mehlschwiße, rührt sie mit 1/4 Liter kaltem Wasser klar, gießt die Brühe aus der Buchfe, 1/4 Glas Rotwein und etwas tochendes Waffer hinzu, fo daß die Sauce beim Aufkochen schön dick bleibt, fügt die kurz ein= geschmorten Vilze, etwas Citronensaft, Salz, Pfeffer und 12 Gramm aufgelöstes Liebig's Fleisch = Extrakt bei und läßt die Sauce aufkochen. Alsdann erhitt man die Zungenscheiben in der Sauce, ohne daß fie auftochen. Man richtet dies Gericht in einer runden Schüffel an und läßt kleine Sterne oder Halbmonde von Butterteig um den Außenrand legen.

Kartoffeln mit Spek. In Würfel geschnittene, rohe Kartoffeln werden in Fleischbrühe oder auch nur in Salzwasser geschwellt; her=nach werden Speckwürfel zerlassen und etwas gebräunt, mit wenig Fleischbrühe recht heiß darübergeschüttet.

Schinkensalat für Appetitlose. Das Magere eines mildgesalzenen geräucherten Schinkens, für 2 Personen 125 Gramm, schneide man in feinste, kurze Streischen, gebe, wenn nicht scharf genug, eine Prise Salz hinzu, einen Eßlöffel Salatöl, etwas gewiegtes Salatgrün, mengt es tüchtig und reicht einen Tag alte Butterbrötchen dazu.

Falsche Morcheln aus Fleischresten. Neberreste von Braten, gekochtem Kindsleisch u. a. werden sein gehackt und mit Eiern, in Milch eins geweichten, ausgedrückten und gewiegten Brötchen, gedämpsten Zwiebeln, Salz, Pfesser und Petersilie gut gemischt. Von dieser Masse formt man gleichmäßige Hite in Form von Morcheln und drückt, bevor man sie ins heiße Fett gibt, eine kleine Vertiefung ein, damit man nach dem

Backen den Strunk einsetzen kann. Letztern bereitet man aus einer guten Heses oder Butterteigmasse, indem man singerdicke, 3 Centim. lange Stücke daraus rollt, welche unten zugespitzt, in schwimmendem Fett gesbacken und dann schnell eingestecht werden. Man serviert ein grünes Gemüse dazu und garniert die Platte mit Petersilie.

Filetbraten auf Wildpretart. Das Bratenstück wird sorgfältig absgehäutet und über Nacht oder bei kühler Witterung auch 2—3 Tage in eine aus Weißwein, 2 Löffeln voll Essig, Zwiebel, Pfefferkörnern, 3—4 Wachholderbeeren oder einem Wachholders und Tannenzweig besreitete Beize gelegt. Beim Gebrauche wird das Stück gespickt, in Butter gelb gebraten und die Sauce durch etwas geröstetes Mehl und braun gebrannten Zucker schön dunkel und sämig gekocht. Etwas von der Beizssüsssische wird mit der Sauce verkocht.

Rouladen. Lasse vom Metger handgroße, dünne Stücke Kindsoder Ochsensleisch schneiden; dann hacke etwas Speck sehr sein, oder zerlasse Butter oder Fett, streue, nachdem die Rouladen geklopft und mit Salz und Pfesser eingerieben sind, den Speck darauf, alsdann singersdick seingewiegte Zwiebeln. Und nun rolle die Rouladen, so sest es geht, lege Fett in einen Topf, die Rouladen, eine neben die andere, dicht hinein, womöglich noch einige Stückhen Fett oben drauf und decke sie sest zu, ohne Brühe daran zu gießen, dämpfe sie gute 2—3 Stunden anhaltend. Nun haben sie Brühe gezogen, in welche man kurz vor dem Anrichten eine Messerspitze Mehl mit Milch rührt. Man serviert sie zu Kartosseln, Kotkraut, Kartosselsalat, Maccaroni.

Braten mit Käse. Man nimmt einige Schnitte Braten, schneidet die Kruste davon und bestreicht sie dann mit Butter, schneidet ein wenig Käse in dünne Streischen und legt sie in eine Kasserole mit einem Stück Butter und etwas Senf nach Belieben, das letztere muß vorsichtig gesichehen: man setzt alsdann die Kasserole auß Feuer und rührt um, bis der Käse verschmolzen ist, vermengt das ganze zu Teig, tut die Mischung auf den Braten und trägt ihn warm auf.

Resten von kaltem Aufschnitt, z. B. Schinkenwurst, Balleron, kann man besonders im Sommer nicht lange liegen lassen: sie trocknen schnell aus oder werden gar ungenießbar. Sine Verwendung dieser Resten kann ich aus Erfahrung empfehlen; man macht einen guten, nicht gar so dünnen Pfannkuchenteig, fügt demselben viel Schnittlauch bei, tunkt nun die Wurstscheiben darin und backt sie nachher langsam und gut schön dunkelgelb.

Kässpeise. Eine sehr nahrhafte Kässpeise, von den Herren bessonders geliebt, wird folgendermaßen bereitet: Man belege eine tiefe Schüssel mit sein geschnittenem Brot, dann kommt eine Lage Käse darauf, wieder eine Lage Brot und so, bis die Schüssel voll ist. Nach dem wird siedendes Wasser darübergegossen und läßt es 5 Minuten stehen. Das Wasser wird abgegossen, die Masse gepreßt, indem man einen kleinen Teller fest darauf drückt, damit kein Wasser mehr drinnen bleibt. Dann wird die Masse in einer gelben Pfanne auß Feuer gessetzt, Milch, Muskatnuß, Pfesser und Salz dazu getan und recht durchseinandergerührt, bis es einem dicken Brei ähnlich ist. Dann wirds ansgerichtet und eine Zwiedelschwiße darüber gegossen.

Khabarbergemüse. Ein vortreffliches Gemüse wird aus den Blättern der Rhabarberpflanze in folgender Weise bereitet. Die zarten Blätter werden sauber gewaschen, in siedendem Salzwasser rasch weich gebrüht, auf ein Sieb angerichtet, mit kaltem Wasser abgekühlt zum Vertropfen gestellt und sein gehackt. Nun wird das Gemüse in einer Schwize gesdünstet, das Gewürz und etwas Rahm, sowie die nötige Flüssigkeit zusgesügt, und alles langsam fertig eingekocht. Einige Tropfen "Maggis-Würze" werden diesem gesunden Gemüse beigegeben, dessen Geschmack voll und kräftig ist, und die Mitte hält zwischen Wirsingkohl und Sauerampfer.

Wurzelsalat. Wird von diversen gargekochten Wurzelgewächsen, wie rote, weiße und gelbe Küben, Sellerie, Schwarzwurzeln, Kaponstica u.s.w. bereitet. Einzeln davon oder mehrere zusammen können auch mit grünem Salat vermischt verwendet werden. Nachdem die Wurzeln geschält, im Salzwasser weich gebrüht und in kleine Stiftchen geschnitten worden sind, vermischt man sie sofort mit Weinessig, Salz und Pfesser, gibt dann die übrigen Zutaten wie Senf, Del und einige Tropsen "Maggi » Würze" dazu und nachdem alles gut miteinander vermengt ist, richtet man den Salat hübsch erhöht an und bestreut ihn mit gehackter Petersilie. Die Schwarzwurzeln werden während des Küstens in Wasser, dem Essig oder Eitronensaft beigegeben wird, einsgelegt; selbst beim Abkochen sollte man dem Salzwasser das eine oder andere dieser Hülfsmittel beimischen, damit die Schwarzwurzeln nicht grau oder rötlich werden.

Gelbe Rüben. Man schält und schneidet die Rüben in Scheiben, gibt sie in eine Casserole, in welcher vorerst eine kleine geschnittene Zwiebel in Butter hell gedämpft wurde, dazu kommt ein schweinesseisch; so läßt man das Gericht zugedeckt kochen, bis die

Rübli halb weich sind, dann gibt man in Würfel geschnittene, rohe Kartoffeln dazu, 2—3 Stück, je nachdem man viel oder wenig Kübli genommen hat und läßt sie vollends weich kochen, allenfalls mit Zussaß von etwas Wasser oder Fleischbrühe. Vor dem Anrichten tut man noch etwas Butter und gehackte Petersilie nebst etwas Salz dazu.

Gefüllte Zwiebeln. Koche einige große Zwiebeln, bis sie weich sind. Hebe sie aus dem Wasser und, wenn etwas erkaltet, höhle sie aus mit einem scharfen Messer. Fülle mit einer Mischung von 2 Eßlöffeln sein gehacktem Fleisch, 3 Löffel Brosamen, 1 Löffel Butter, 3 Löffel Milch, 1 Ei und etwas Salz und Pfesser. Wenn gefüllt, bringe sie in eine Bratpfanne, streue etwas Brosamen darüber und auf jede Zwiebel ein bischen Butter und backe sie langsam eine Stunde im Ofen. Eine Buttersauce dazu schmeckt vorzüglich.

Kartoffelknödel. Schäle drei gesottene Kartoffeln, reibe sie auf dem Reibeisen, rühre 60 Gramm Butter leicht, menge die Kartoffeln, Salz und seingeschnittenen Schnittlauch darunter, lege mit einem Löffel zur Probe ein Knödel in kochendes Salzwasser oder Fleischbrühe; zersfährt es, so muß Mehl beigesügt werden, bis die Knödel halten. Sie dürfen nicht strudeln, sondern nur gut zugedeckt langsam zehn Minuten kochen.

Schwammpudding. 4 Gläser Milch werden siedend gemacht, dann 1 Prise Salz, 100 Gramm Zucker und 100 Gramm Reismehl hineinzegnen lassen, unter stetem Kühren 7—8 Minuten kochen lassen, vom Feuer nehmen, dann ein Ei groß süße Butter dazu und die sein gewiegte Schale einer halben Citrone. Immer rührend ein ganzes Ei und 4 Dotter, eins nach dem andern hinein, das Eiweiß schwingen und zuletzt beisügen. Eine Puddingsorm wird mit Butter ausgestrichen und mit Zucker bestreut, obige Masse eingefüllt und im Wasserbade 35—40 Minuten gekocht. Eine Sauce, bestehend aus 100 Gramm Zucker, 1 Glas Wasser und etwas Arak schweckt sehr gut dazu.

kleine Seeforellen. Wähle halbpfündige Forellen, entschuppe sie, entserne die Eingeweide und wasche sie sauber, dann fülle sie mit einer Fischsarce, in welche zirka ein Viertteil ihres eigenen Volumens gekochte Suppenkräuter gemischt wurden. Kangiere die Forellen auf eine mit Butter bestrichene Platte, übergieße mit zerlassener Butter und backe sie sachte in nicht zu warmem Ofen. Wenn gar, so richte sie an, garniere mit einem Champignon-Puree und serviere in einer "Sauciere" folgende Sauce à part: In einer kleinen Kasserole dämpse mit etwas Butter

einen Löffel voll gehackter Zwiebeln. Noch bevor diese Farbe ansnehmen, füge ebenso viel gehackte Gelbrüben dazu. Nach ca. 10 Misnuten übergieße mit einem Glas alten Bordeaux und dem gleichen Duantum guten Fischsond, füge ein kleines Bouquet garni und eine Gewürznelke dazu und lasse eine Viertelstunde lang kochen. Dann seihe durch, füge noch etwas gut eingekochten Fischsond bei, verdicke mit frisch geriebenem Brot und beende die Sauce ohne weiteres Kochen mit einem Stück Taselbutter, einer guten Messerspitze voll Liebig's Fleischertrakt und dem Sast einer Orange.

Kartoffelundeln. 12 kalte, gekochte Kartoffeln werden gerieben, dann wird eigroß Butter mit 3 ganzen Eiern abgerührt, die geriebenen Kartoffeln mit dem nötigen Salz gut vermengt und fingerlange Rudeln gedreht. Man wälzt sie in Semmelbröseln und bäckt sie in heißem, schwimmendem Schmalz.

Polnisher Salat. Kalter Braten jeder Art, Geflügel ausgenom= men, wird in kleine Stücke geschnitten, Kopfsalat oder Endivien hinzu= gegeben und mit Del, Essig, Senk, Pkefker, Salz, ganz feingeschnittenen Zwiebeln und weichgekochten Eiern gut durchgemengt.

Meerrettichsauce. Eine Stange Meerrettich wird sauber gereinigt und dann gerieben. Von Butter, 1 Löffel Mehl und der nötigen Fleischbrühe wird eine dünnflüssige Sauce gerührt, dieselbe gesalzen und läßt sie etwas kochen. 10 Minuten vor dem Anrichten wird der Meersrettich nebst einer Prise gestoßenem Zucker und einem eigroßen Stückschen frischer Butter in die Sauce gethan, aufgekocht und in einer Schale angerichtet.

Ein gesunder Thee. Hagebuttenkerne werden beim Auskernen der Früchte auf ein sauberes Papier gelegt und im Bratosen gedörrt. Sind sie gut getrocknet, so entsernt man den Flaum, der den Kernen anhafstet und thut diese in eine Blechbüchse. Als Beigabe zum Tee sinden die Kerne gute Verwendung. Man läßt Wasser kochen, gibt einen Lössel Kerne bei und kocht sie 20 Minuten. Nun füllt man Wasser nach, kocht dieses und richtet es so über Grüns oder Schwarzthee an. Der Thee erhält durch die Kerne einen vorzüglichen Beigeschmack. Auch allein getrunken ist er sehr gesund.

Ichenkeli. Ein halbes Pfund Zucker wird mit fünf Eiern (eins nach dem andern) schaumig gerührt, gibt dann die Hälfte einer Sitronen-rinde, sowie ein Viertelpfund flüssig gemachte Butter, nach Belieben

etwas Kirschwasser bei und zuletzt noch ein Pfund gesiebtes Mehl. Der Teig muß ziemlich fest sein, 'und sollte noch einen Tag stehen, hernach werden fingerlange Würstchen ausgerollt und diese in schwimmender Butter goldgelb gebacken.

Einfacher Kuchenteig. 180 Gramm Mehl, 120 Gramm Butter, 60 Gramm Zucker, 2 Eßlöffel voll Weißwein und 1 Eigelb werden zu einem Teig gewirkt, ausgerollt und ein Blech damit belegt, mit Früchten gefüllt und in recht heißem Ofen gebacken. Auf den Teig streue immer etwas Mandeln oder gestoßenes, altes Backwerk.

Jas Ausschwißen der Petroleumlampen zu verhüten. Sin unansgenehmer Umstand bei den Petroleumlampen ist das Ausschwißen des Deles. Zur Beseitigung dieses Nebelstandes ist folgendes Bersahren zu empsehlen: Man stellt eine aus gleichen Teilen bestehende Mischung eines Silikates von Pottasche und Glyzerin her und thut eine entsprechende Quantität der Mischung in das vorher gut gereinigte Bassin der Lampe, welches man damit gut ausspülte. Nachdem das Innere des Bassins gut ausgeschwenkt wurde, was man durch geeignete Drehsbewegung bewirkt, gießt man die übrig gebliebene Flüssigkeit in eine Flasche zum weitern Gebrauch und läßt das Bassin gut austrocknen. Es bildet sich so nach vollständiger Trockenheit eine leichte Lage von Silikat (kieselsaures Salz), welches die inneren Wände des Bassins vollständig überzieht und sie für das Petroleum vollständig undurchdringslich macht.

Seidene Blusen zu reinigen. Einige Kartoffeln werden geschält, in ganz seine Scheiben geschnitten und abgespült. Dann gießt man ungesfähr einen Liter kochendes Wasser darauf und läßt es stehen, bis es abgekühlt ist. Von diesem Wasser nimmt man so viel, wie man nötig hat, und gießt nun eine gleiche Menge Weingeist hinzu. Mit dieser Flüssigkeit reibt man mittels eines Schwammes die Blusen gut ab und, wenn halb trocken, bügelt man sie auf der Kückseite mit einem nicht zu heißen Sisen behutsam. Auf diese Weise lassen sich Blusen, seidene Röcke 2c. in den zartesten Farben reinigen, ebenso kann man Sammt mit dieser Flüssigkeit säubern.

Porzellankitt. In eine sehr dünne Auflösung von arabischem Gummi in Wasser rührt man etwas Shps, bis die Wischung breiartig wird. Mittels kleinen Pinsels ist sie auf die erwärmte Stelle aufzustragen und trocknen zu lassen. Auch irdenes Geschirr kann mit obiger Wasse gekittet werden.