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

Band: 27 (1905)

Heft: 10

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.

Ericheint am erften Sonntag jeden Monats.

St. Gallen

Mr. 3.

März 1905

Nährwert der verschiedenen Käsesorten.

ie chemische Zusammensetzung der Käse gibt einen Anhalt zur Beurteilung ihres Nährwertes. Verschiedene Untersuchungen haben folgendes Ergebnis gehabt. Die gewöhnlichen Ruhkase bestehen bis zu vier Fünftel aus Wasser, in den übrigen Teilen sind die stickstoffhaltigen Substanzen etwas reichlicher vertreten als die Fettstoffe. Umgekehrt enthalten die sogenannten Sahnekase, g. B. Neuchateler, mehr Fett als Stickstoff und das Wasser ist nur zu 50-60 Prozent vertreten. Beide Räsesorten ergeben bei der Verbrennung nur eine ge= ringe Menge von Asche. Die schwach gesalzenen Käse sind etwas fester, besitzen weniger Fett und hinterlassen in der Verbrennung etwas mehr Asche. Die weichen, gesalzenen Käse haben 30—50 Prozent Wasser und 4-5 Prozent Aschengehalt; die Fett- und Stickstoffbestandteile sind bei Diesen Sorten wechselnd vertreten; beim Burgunderkase, Münsterkase, Fromage de Brie und ähnlichen sind die Fette überwiegend, beim Savoperkäse die Stickstoffsubstanzen, beim Camembert halten sich beide die Wage. Die Rase, die aus einem festen Teige bestehen, also die Chefter=, Emmentaler=, Hollander=Rafe, Roquefort u.f. w. haben eine gleichmäßigere Zusammensetzung; Wasser ist in ihnen nie mehr als 30 Prozent enthalten, Stickstoff und Fette etwa in gleicher Menge, Salz in ziemlich bedeutendem Gewicht, bis zu 4-5 Prozent. lich ändert sich die Zusammenstellung etwas in dem Alter der Käse und mit den örtlichen Verschiedenheiten ihrer Herkunft. Der Rähr= wert des Räses kann nicht besser veranschaulicht werden, als durch den Bergleich, daß 190 Gramm eines Rafes von mittlerer Beschaffenheit ebenso viele Fett= und Stickstoffteile enthalten wie ein Liter Milch, also mehr Nährwert als in 250 Gramm frischen Fleisches enthalten sind, wenn letteres einen vollen Waffergehalt von 75 Prozent besitt.

Das Reinigen der Kutteln (Pansen und Wanft).

m den Kutteln ein weißes, sauberes Aussehen zu verleihen, gebe ich folgendes Verfahren zur Kenntnis. Nach dem Schlachten werden dieselben ganz sauber in frischem Wasser gereinigt, besonders der Manigfalt und der Magen. Ift das geschehen, so bringt man sie einen Tag lang an einen kühlen Ort, wo sie nicht zu trocken liegen. Alsdann werden sie in nicht allzu heißem Wasser gebrüht. Die Tempe= ratur läßt sich am besten bestimmen, wenn vom Manigfalt ein Blätt= chen einige Sekunden ins Wasser gehalten wird. Ist das Wasser zu warm, so schrumpft das Blättchen zusammen; ift es zu kalt, schrumpft es nicht zusammen. Die richtige Temperatur ift, wenn das Blättchen nur ein wenig zusammenschrumpft. Alsdann werden sie gebrüht und mit einem Schaber tüchtig geputt, also alle unreinen Stellen entfernt. Ist dieser Att vorbei, bringt man fie in frisches, tochendes Wasser und fiedet sie - je nach Größe - 2 bis 3 Stunden lang. Sind sie gar, so bringt man sie in einen Rübel kalten Wassers und reinigt sie mit einer Bürste 2c. so, daß, wenn sie auf den Tisch kommen, als Delikatesse verspeist werden können. An denjenigen Orten, wo Rutteln zu Leber= wurst verarbeitet werden, konnen dieselben auf andere Weise gereinigt werden. Man näht den Bauch zusammen, daß die Innenseite geschützt Nachher legt man sie in kaltes Wasser, gemischt mit unge= bleibt. löschtem Kalk, läßt sie 24 Stunden liegen, schabt sie sauber und weicht fie dann 3 Tage in frischem Waffer ein, worauf fie ein schneeweißes Aussehen bekommen. Jedoch ist das erstere Verfahren vorzuziehen.

Rezepte. Grprobt und gut befunden.

Suppe mit Brätklößchen. 250 Gramm Brät gibt man in eine Schüssel, legt eine festgebackene Semmel, welche man in vier Teile reißt, in Milch. Ist das Brot durch und durch weich, so wird es fest ausgedrückt und zum Brät gegeben, eine kleine Zwiebel wird in wenig Fett gedämpft und ebenfalls zu der Masse gegeben nebst zwei Eiern und etwas Grünem, Salz und Muskatnuß. Dies alles wird nun tüchtig durcheinander gemengt und hiervon Alößchen in kochende Fleischsbrühe eingesetzt. Hierauf läßt man es eine schwache Viertelstunde leicht kochen.

Osbüs nach Mailänder Art. Osbüs sind die sauber geschnittenen Schenkelstücke von Kalbfleisch, wovon jedes Stück etwa 250 Gramm schwer ist. Diese Stücke werden mit reichlich Butter, sein geschnittenen

Zwiebeln, gelben Küben und Gewürz schön gelb angebraten und langsam mit guter Fleischbrühe weich gedämpft. Vor dem Anrichten wers den rund ausgestochene, halb weich gekochte Kartoffeln mit dem Fleisch glaciert, dasselbe mit den Kartoffeln angerichtet und der dickflüssige, mit Liebigs Fleischertrakt gekräftigte Jus darüber passiert.

Königsberger Klops. Kalbsleisch und durchzogenes Schweinesleisch wird zu gleichen Teilen ganz sein verwiegt, mit 2 Zwiebeln, 3 gewässerten Sardellen, 2 Eiern, Salz, Pfeffer, Muskatnuß, 1 Löffel voll kalter Fleischbrühe vermengt und Frikandellen davon formiert, in reichslich Butter auf beiden Seiten gebraten und mit guter Bratenjus serviert.

Nierenhachee. 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 Eßlöffel saurem Kahm und einen halben Eßlöffel Senf darin durchkochen und streicht dies auf gesröstete Brotschnitten.

Nierenschnitten. Die gebratene Niere mit ihrem Fett und einem Stückhen gekochten Schinken nebst etwas Kalbsbraten und Petersilie wird ganz sein gehackt, mit einem Ei und 1-2 Eidottern, etwas dickem, süßem Rahm, Salz, etwas Citronenschale und Muskatnuß und ein wenig gestoßenem Zwieback vermischt. Dann macht man Weißbrotscheiben in Milch und 2 Eiern weich, bestreicht sie dick mit dieser Masse, streicht solche glatt, kerbt sie kreuzweise ein und bestreut sie mit seingeriebenem Zwieback. Darauf läßt man Butter heiß werden, brät die untere Seite der Brotscheiben darin gelb und legt sie dann einige Winuten auf die Nierenseite. Als Nachgericht werden die Nierenschnitten mit Zucker bestreut, als Beilage zu Gemüsen aber ohne Zucker gegeben.

Gedämpster Kabeljan. Ein Stück Kabeljan wird mit Butter, einisgen Zwiebeln und Citronenscheiben, dem nötigen Salz und einer halben Flasche Weißwein gut zugedeckt, im heißen Ofen gedämpst, dann angesrichtet und mit einer Kapernsauce begossen. Der eingekochte Fond von dem Fisch wird mit der Sauce vermischt, weshalb dieselbe etwas dick gehalten werden muß.

Fülle zur Kalbfleischpaftete. Mageres Kalbfleisch wird in ziemlich große Würfel geschnitten und blanchiert, nachher abgegossen und mit Wasser, Salz, 1 mit Relken gespickten Zwiebel, 1 gelben Kübe, einer halben Citrone und 1 Glas Weißwein weich gekocht, von der Brühe eine dickslüssige, weiße Sauce gemacht, dieselbe mit einigen Eigelb legiert,

die Kalbfleischstücke sauber ausgelesen, dazu gegeben und mit Klößchen in die Pastete gefüllt.

Stocksich. Beim Einkauf achte man darauf, daß derselbe weiß und nicht gelblich aussieht. Man gibt den Fisch mit genügend Salz und Wasser auß Feuer und läßt ihn langsam kochen, bis sich am Nande der Kasserole Blasen auswerfen. Dann wird der Fisch vom Feuer gesnommen und zugedeckt eine Viertelstunde stehen gelassen. Nun wird er mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser genommen, läßt ihn abtropfen und befreit ihn von Gräten und der Haut. In viel Butter werden zwei große Zwiedeln hellgelb geröstet; dann legt man die entgräteten Stücke hinein, wendet sie einigemal darin um, richtet an und serviert sosort. Zu gerösteten Kartosseln, auch zu Sauerkraut, sehr gut.

hecht mit Parmesankäse und Iwiebeln. Man nimmt dazu am liebsten große Hechte. Ein solcher wird geschuppt und, nachdem das Rückgrat herausgenommen, in dreifingerbreite Stücke geschnitten und Salz darüber gestreut. Zu $2^{1/2}$ Kilo Fisch läßt man ungefähr 135 Gramm Butter zergehen, gibt einen reichlichen Speiselöffel voll sein gewiegte Zwiebel dazu, läßt den Fisch weich dämpfen und nimmt ihn dann aus dem Kasserol. Dann rührt man in der Sauce einen Löffel Mehl gelb, gibt unter stetem Kühren 1/2 Liter sauren Kahm hinzu und stellt die Sauce vom Feuer. Die Fischstücke werden unterdes von den Gräten befreit, in geriebenem Parmesankäse umgewendet, in eine tiese Schüssel mit der Sauce lagenweise gelegt, mit Parmesankäse bestreut und während 1/4 Stunde im Ofen gebacken.

Remonladensauce. Man stößt die Dotter von fünf hartgekochten Giern fein, fügt ein rohes Gidotter, einen Eßlöffel voll Senf und einen Eßlöffel voll Olivenöl hinzu, streicht dies durch ein Sieb, rührt nach und nach sechs Eßlöffel voll Del damit ab, bis es dick ist und versmischt die Sauce mit Estragonessig, Salz, Pfeffer, ein wenig gehackter grüner Petersilie und Schnittlauch, Zucker, auch wohl Kapern, seingewiegten Sardellen, oder statt letzterer eine auf einem Keibeisen geriebene Zwiebel. Wenn die Sauce zu dick ist, verdünnt man sie mit etwas kalter Fleischbrühe. Diese Sauce schmeckt zu jedem kalten Braten und Kostbeef vorzüglich.

Gefüllte Kalbsbrust. Man befreie eine schöne Kalbsbrust von Bein und Knorpeln, bestreue sie mit Salz, Gewürz, sein gehackter Petersilie, Schalotten und Schnittlauch, belege sie mit Schinken oder geräucherter Zunge, rolle sie ganz sest und binde sie mit breiter Schnur sorgfältig und exakt. Roche dieselbe in Fleischbrühe oder auch nur in Wasser gar, nimm sie auf ein Brett und beschwere sie, bis sie erkaltet ist, dann schneide sie in Scheiben und garniert mit roten Randen, dick gesottenen Eiern, Petersilie, Citronenrädchen 2c. Eine vortrefsliche kalte Platte.

Kaltes Geflügel mit Mayonnaise. Man verrühre vier Eßlöffel feinstes Olivenöl mit zwei Eßlöffel feinem Essig, am besten Estragonsessig, füge Salz, weißen Pfeffer, zwei Theelöffel sehr fein gehackten Estragon, einen Theelöffel voll ebenso fein gehackte Schalotten und drei Eßlöffel Aspic hinzu und rühre es gut mit einem Löffel, bis die Sauce sich bindet. Nun richtet man zerschnittenes, kaltes Geslügel, z. B. Poulets, Enten, Tauben an, und gieße die Sauce darüber. In Ersmangelung von Aspic löse man $1^{1/2}$ Tafeln weiße Gelatine in drei Eßlöffel Wasser oder Fleischbrühe auf und gebe dies der Mahonnaise bei.

Farrierte Kartosseln. Man schäle ein Duzend schöne, große hols ländische Kartosseln, gebe ihnen die Form eines Sies und schneide eine der Endseiten flach, damit sie aufrecht stehen können, stellt sie nebenseinander in eine Kasserole und kocht sie im Osen. Sobald sie weich sind, schneidet man vom obern Ende einen Deckel ab, höhlt mit dem Lösselstiel jede Kartossel aus, vermischt die so gewonnenen Stücken, nachdem man sie mit einer Gabel sein zerdrückt hat, mit Pfesser und Salz, thut diesen Brei in einen Mörser und stampst ihn mit 50 Gramm Butter, 2 Eigelb, etwas Emmentalerkäse und einigen Lösseln voll dicken, süßem Rahm. Mit dieser Art Kartosselcreme werden die ausgehöhlten Kartosseln gefüllt, der kleine Kartosseldertel wieder aufgesetzt und dann aufrechtstehend in einer seuersesten Schüssel in den Osen geschoben, mit heißer Butter begossen und nach 8—10 Minuten sehr heiß aufgetragen.

Feines Soissongemüse. Französische Soissonbohnen werden einige Stunden lang in weiches Wasser eingelegt, alsdann mit diesem und noch ziemlich weiterem Wasser, sowie einer Prise Salz und 1 Stücklein frischer Butter langsam weichgekocht, wobei man, wenn nötig, noch weitere Flüssigkeit beifügt. Dann bereitet man eine kleine Schweiße oder eine Buttersauce, gießt dieselbe samt 1/3 Glas guten Weißwein sorgfältig zu den Soissons, vermischt alles miteinander und läßt das Gemüse noch gar werden. Es soll nicht zu dicklich sein und kräftig, wenig säuerlich schwecken und wird daher mit Vorteil mit einigen Tropfen "Maggis Würze" und etwas saurem Kahm verseinert.

Kalter Kartoffelsalat. Ralte, gesottene Kartoffeln werden geschält und auf dem Reibeisen gerieben und dann mit Pfeffer und Salz, Essig und Del angemacht; wer's liebt, kann auch etwas Zwiebeln, ganz fein verwiegt, darunter mischen. Der Salat ist von kalten Kartoffeln feiner und zarter auf diese Art hergerichtet, als nur in Scheiben geschnitten, und passend zum Kindsleisch zu geben. Hübsch macht es sich, wenn rings um die Kartoffeln etwas in Essig eingemachte kleine Gurken oder Zwiebeln oder falsche Kapern (Kapuzinersamenkörner) gelegt werden.

Blumenkohl gebaken. Der im Salzwasser gekochte Blumenkohl wird in kleine Rosen zerteilt, in gequirktem Ei und Semmel umgeswendet und in siedender Butter gebacken.

Saure Eier. Ein von Herren bevorzugtes Gericht von Eiern, das weniger bekannt sein dürfte, ist folgendes: In seine Würfel geschnittenen, frischen oder geräucherten Speck bratet man in einer flachen Pfanne gar, gießt dem ungefähr 3—4 Löffeln ausgebratenen Fett ebenssoviel Essig hinzu, wobei man aber vorsichtig sein muß, daß das aufsprasselnde Fett nicht ins Feuer sprizen kann, und schlägt dann in die brodelnde Sauce die Eier hinein, so daß das Ei nicht zerrührt wird, das Weiße den Grund bildet, das unbeschädigte Gelbe darauf ruht, ein Ei neben das andere, streut Salz und Pfeffer darüber, läßt es fünf Minuten, bis das Weiße geronnen, ohne umzuwenden, brodeln, wobei nur zu beachten ist, daß die Eier nicht ansehen und läßt das so fertige Gericht geschickt direkt aus der Pfanne auf den Teller gleiten, daß die obere Seite auch oben bleibt.

Gedämpste Aepsel. Siede eine Tasse Wasser und einen Theelössel Citronensaft, schäle und kerne 6 Aepsel auß; sobald der Syrup klar ist, lege die Aepsel hinein und siede sie über schwachem Feuer, bis sie weich sind, aber nicht zerfallen. Wenn erkaltet, streue etwas sein geshackte Mandeln über jedes Stück.

Gute Kartosselküchli. Man macht am Abend ein Vorteigli von Hefe (für 15 Cts.), 2—3 Löffel Mehl in zirka eine Tasse lauwarme Milch. In einer kleinern Schüssel wird es über Nacht gedeckt (mit einem reinen Tuche), ins Zimmer oder in die Küche — wo es eben nicht gerade kalt ist — gestellt, damit man am Morgen sehen kann, ob die Hefe gut ist, d. h. das Teigli etwas in die Höhe getrieben hat. Nun ninunt man 375 Gramm Mehl und 375 Gramm gesottene, geriebene Kartosseln, eine kleine Hand voll Salz und ein Stück süße Butter, so groß wie zwei Nüsse, läßt die Butter in einem ½ Liter lauwarmer Milch zergehen und bringt alles samt dem Vorteigli in eine größere

Schüssel und mengt es gut mit dem Kochlöffel, gibt hierauf zwei Eier, die man erst etwas wärmt (durch kurzes Legen in warmes Wasser), in den Teig, den man tüchtig mit dem Kochlöffel bearbeitet. Wenn er Blasen wirft, läßt man ihn eine kleine Stunde lang ruhen, nimmt ihn dann auf das Nudelbrett, walkt ihn schwach fingersdick aus und sticht mit einem gewöhnlichen Wasserglas, dessen Kand man immer wieder in Mehl taucht, runde Küchlein aus, die im schwimmenden Fett (darf reines Schweinesett sein) gebacken werden. Sie gehen sehr auf, sind — wenn man das Fett gut abtropfen läßt — leicht verdaulich und schwecken mit Zucker und Zimmet bestreut vortrefslich zu Kassee oder kalter Kompotte.

Gebratene Milch. Bier Löffel gestoßener Zucker und zwei Löffel Mehl werden mit etwas Wilch schön glatt verrührt und vier ganze Sier gut dazu gerührt; eine Kasserole oder seuerseste Platte streicht man gut aus mit süßer Butter und füllt die Masse nun hinein; die Schüssel darf höchstens 2/3 gefüllt sein, da die Siermilch aufgeht. Man stellt sie in einen gut heißen, doch nicht allzu heißen Bratosen und läßt sie eine halbe Stunde kochen und gibt sie dann frisch auf den Tisch. Sie soll oben gelb sein und im Ganzen nicht mehr flüssig. (Portion für 6 Personen.)

Mildspähli. (Beliebte Kinderspeise.) Man macht einen etwas festen Spapenteig, von dem man mit dem Löffel Spähli aussticht, in siedende Milch einlegt und wie gewöhnliche Spapen aufkochen läßt. In die Milch gibt man ein Stück Butter, Zucker und Zimmet: die Spähli müssen obenauf schwimmen, dann erst sind sie fertig. Sie wers den mit samt der Milch aufgetragen und benötigen keine weitere Zuspeise.

Mailänderli. 1 Ei, 60 Gramm Butter, 125 Gramm Mehl, die Schale von ¼ Citrone. Man rührt zuerst die. Butter schaumig, dann kommt das Ei und darnach der Zucker dazu. Nun wird die Masse luftig gerührt und so viel Mehl beigegeben, dis der Teig leicht gewallt wers den kann. Dann wird er halb Finger dick ausgewallt, mit in Mehl getauchten Formen ausgestochen und bei mäßiger Hiße so lange ges backen, dis sie sich leicht vom Bleche lösen.

Cheepunsch. 1 Flasche heißer, nicht kochender Rotwein und $1^{1/2}$ Liter stark gezogener, chinesischer Thee werden auf 20-25 Stück Würfelzucker gegossen und vor dem Auftragen mit $1-1^{1/2}$ Weinglas bestem Arac vermischt. Dies soll einen sehr feinen Punsch geben, dessen Gesnuß gar keine Kopfschmerzen bereitet.

Punsch. (Für 10—12 Personen berechnet.) Man schlägt 1 Kilo Zucker in große Stücke und reibt auf denselben 3—4 Drangen leicht ab. Dann gießt man auf den Zucker einen halben Liter siedendes Wasser, damit er zergeht und deckt die Schüssel zu, damit das Aroma der Drangen sich nicht verslüchtigt; drückt nachher den Saft der Drangen auch noch hinein und filtriert die Flüssigkeit durch eine Serviette. Dann gießt man 2 Flaschen Kotwein und 2 Flaschen siedenden Wassers darauf und zuletzt eine halbe dis eine ganze Flasche Arac, je nachdem der Punsch schwächer oder mehr für Herren, also stärker werden soll. Anstatt Arac kann man auch guten alten Cognac nehmen. Als Wein eignet sich ein guter alter Landwein noch besser als ein fremder Wein, z. B. französischer, italienischer.

Plätterteig. Man nimmt zu diesem sehr guten Blätterteige 250 Gramm Butter, 320 Gramm Weizenmehl, 5 Löffel voll süßen Rahm und 2 ganze Sier. Den Teig mangelt, d. h. rollt man ganz sein aus, thut hierbei kleine Butterklümpchen dazwischen oder streicht mit einem Pinsel geschmolzene Butter darüber und legt zwei bis drei Mal neuen, seingemangelten Teig, welcher jedesmal wieder mit Butter bestrichen werden muß, dazwischen. Ist der Teig derart zubereitet, so schneidet man längliche Streisen und backt diesen Blätterteig bei mäßiger Hiße

Aus Seifenresten ein neues Stück bereiten. Man tut die Stückschen in 1 Liter Wasser, läßt sie in einem Topf am Feuer zergehen und etwas aufsieden. Hierbei darf jedoch die Seife nicht überlausen. Damit sich die Seife vom Wasser abscheidet, gibt man eine Hand voll Kochsalz dazu. Hierauf läßt man das Ganze erkalten und nimmt dann die obere abgeschiedene Seisenschicht ab, schneidet sie in beliebig große Stücke und läßt sie trocknen.

gelbbraun.

Jur heilung des sogenannten "Pips" der Hühner empfiehlt sich folgendes einfache Verfahren. Man stecke dem kranken Tier ein Stück einer frisch gekochten Kartoffel, und zwar noch möglichst heiß — nastürlich nicht zu heiß — in den Schnabel, zwinge das Huhn, dies Stück einige Zeit festzuhalten, was natürlich durch gelindes Zudrücken des Schnabels am leichtesten erreicht wird, und lasse es dann das Stück verschlucken. Dies wiederhole man am Tag einigemale, dann ist das Uebel sicher beseitigt.