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

**Band:** 27 (1905)

**Heft:** 28

**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=& Hanshaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Beitung.

Erscheint am ersten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen

Mr. 7.

Juli 1905

### Die Extractivstoffe des Fleisches und die menschliche Ernährung.

ber den großen Wert der Extraktivstoffe des Fleisches für die menschliche Ernährung äußert sich in der "Deutschen medizinisschen Wochenschrift" der japanische Arzt, Dr. Koomoji Saraki, zur Zeit an der Universität Berlin. Er gelangt nach den von ihm und ansderen Forschern angestellten wissenschaftlichen Versuchen zu folgendem Schlusse:

"Aus alledem ergibt sich, daß die Darreichung von Extraktivstoffen des Fleisches (Fleischbrühe, Liebigs Fleischertrakt u. s. w.) kurze Zeit vor der Aufnahme der eigentlichen Nahrung die Magenschleimhäute disponiert, auf die Nahrung mit einer viel intensiveren und nachhaltigeren Produktion eines verdauungskräftigen und in seinem Säuregehalt höhermertigen Saftes zu reagieren, als es der Schleimhaut ohne die voraufgegangene Gabe dieser Extraktivstoffe möglich ist.

Jett verstehen wir auch, warum wir Kranken, bei denen die sekrestorische Magenfunktion darniederliegt, bei denen, wie z. B. bei Fiebernsden, die Säurebildung herabgesetzt ist, mit Vorteil Bouillonsuppe geben, und man wird künftig bei der Darstellung der diätetischen Bedeutung der Extraktivstoffe des Fleisches auf Grund dieser Versuche mehr ihren sekretionsbesördernden Einfluß betonen müssen, als das bisher gescheshen ist."

## Salzen und Versalzen.

as Salzen gehört mit zu den notwendigsten Ingredienzen. Da es Nahrungsmittel gibt, die mehr, andere wieder weniger Salz erfordern, so müssen wir uns über das zweckmäßigste Verfahren klar machen, denn nicht nur die Güte, sondern auch der Wohlgeschmack der Speisen hängt davon ab. Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen, Vohnen

salzt man erst dann, wenn sie vollständig weich sind; kocht man sie dagegen mit Fleischbrühe, so ist ein Salzen nicht erforderlich, da Fleisch= brühen schon von vornherein gesalzen werden müffen. Schweinsfüße. Ralbstopf, Gefröse 2c. muffen vor dem Rochen gefalzen werden, da sie sonst nicht gerade sehr angenehm schmecken. Seefische müssen mehrere Stunden eingesalzen werden, um gut zu schmecken. Fische aus süßen Gewässern erfordern dagegen zu ihrer Zubereitung lange nicht eine so große Quantität Salz. Bei letteren muß man ferner beachten, daß daß die in Flüßen lebenden Fische weniger Salz brauchen, als die, welche sich in stehenden Teichen aufhalten, wie z. B. Schleie und Karau= schen. Man hüte sich, Geflügel zu versalzen, das zarte Fleischfafern hat, da dieses gegen Salz sehr empfindlich ist. Im allgemeinen reibt man Hühner, Enten, Gänse u. s. w. von innen mit Salz ein. Hat man Fleisch einzusalzen, so ist zu beachten, daß Rindfleisch mehr gesalzen werden muß als Schweinefleisch.

## Etwas über das Frühstück.

as Frühstück besteht bei uns zumeist aus Tee, Kaffee, Milch oder Schokolade und einem oder mehreren Brötchen. Das opulente Frühstück der Engländer mundet uns nicht, weil wir eben daran nicht gewöhnt sind. Ist es nun wirklich ungesund, in der Frühe eine kompaktere Mahlzeit zu sich zu nehmen? Lange herrschte darüber auch in medizinischen Kreisen ein Streit.

Beute ist es erwiesen, daß die Engländer vollkommen recht haben, wenn sie gleich nach dem Aufstehen ordentlich effen. Der Magen hat in der Nacht ausgeruht und ist Morgens mehr als sonst fähig, größere Nahrungsmengen aufzunehmen. Die meisten Menschen empfin= den auch Morgens ein deutliches, oft sogar sehr heftiges Hungergefühl. Deffenungeachtet trinken sie blos eine Tasse Raffee oder Tee und nehmen ein trockenes Brötchen dazu. Ja manche, die sich zum Frühstück keine Zeit nehmen, stürzen den leeren Raffee rasch hinunter und geben an die Arbeit. Um zehn Uhr oder noch früher stellt sich dann meist großer Hunger ein. Doch auch dieser wird nicht gestillt, sondern meist ein sehr dürftiges Gabelfrühstück genommen. Man darf sich ja nicht den Appetit zum Mittagsmahl verderben. Ift nun die Mittagszeit da, so feten fich die einen heißhungrig zu Tisch und verschlingen die Speisen im wahrsten Sinne des Wortes. Der Magen antwortet darauf nicht felten mit allerlei Beschwerden nach einer solchen haftigen Mahlzeit. Die anderen haben den Hunger, der sich früh oder vormittags so schön einstellte, wie man zu sagen pflegt, "übertaucht", und können nun mittags erst recht nicht viel essen, weil kein Appetit da ist. Chronische Magenkatarrhe sind dann meist die Folge dieser schlechten Gewohnheit. Hersvoragende Magenspezialisten empfehlen daher jetzt eindringlich, ordentslich zu frühstücken. Dann kann man eventuell bis mittags aushalten. Für Leute mit schwachem Magen empfiehlt es sich aber, auch vormittags etwas zu sich zu nehmen und nicht den Nahrungsbedarf durch zwei große Mahlzeiten — Mittags und Abends — zu decken. Die Sitte der Engländer, gut zu frühstücken, um zwölf Uhr eine mittlere Mahlzeit einzunehmen, die Hauptmahlzeit aber erst auf sechs Uhr abends zu verslegen, ist daher vom diätetischen Standpunkte sehr zweckmäßig, wenn sie sich auch bei uns schwerlich einbürgern dürfte. Ordentlich frühstücken aber sollte jeder, der seinen Magen gesund erhalten will.

## Rezepte.

#### Erprobt und gut befunden.

Feine weiße Mehlsuppe. In etwa 3 Liter Knochenbrühe oder Wasser werden ein eigroßes Stückhen Butter und 3—4 größere zersschnittene Zwiebeln auf mäßigem Feuer eine Stunde gekocht und durchsgestrichen. Währenddem wird in einem Topf 100-120 Gramm Mehl mit ½ Liter Wasser zu einem glatten Teiglein angerührt, das man eine Stunde stehen läßt und sodann in der durchpassierten Brühe noch 1 bis  $1^{1/4}$  Stunden fertig kocht. Die Suppe muß gläsern und ja nicht trübe aussehen. Etwa 20 Minuten vor dem Anrichten wird eine Tasse Kahm oder ungekochte Milch in die Suppe gegeben, die dann über 50 bis 70 Gr. Butter und einen Theelössel "Maggi Würze" angerichtet wird.

Weinsuppe. Für 3 Personen. Nicht zu frisches, in kleine Würfel geschnittenes Weißbrot, ca. eine Hand voll, wtrd in heißer Butter hellsbraun gebacken, mit einer Schaumkelle herausgehoben und in 3 Dezisliter Wasser fünf Minuten gekocht, dann wird ½ Liter Weißwein und eine Hand voll Zucker dazu gethan und wieder zum Siedepunkt gesbracht. Unterdessen werden 3 Eier gut zerklopft, die nicht kochende Suppe ganz langsam unter stetem Kühren daran geschüttet, nochmals in die Pfanne auf schwaches Feuer und stetes Kühren ca. 3 Minuten, bis die Masse etwas cremeartig wird, dann servieren.

Schweinesteisch in Gelee. Bereitungszeit:  $2^{1/2}-3$  Stunden. — Für 8 Personen. — Zuthaten: 2 Kilo durchwachsenes Schweinesleisch, 3 Liter Wasser, 7 Eßlöffel Weinessig, 40 Gramm Salz, 60 Pfefferstörner, 2 große Lorbeerblätter, 2 große Zwiebeln, 1/2 Sellerieknolle, 1 kleines Stückhen Muskatblüte, 55 Gramm Gelatine und 15 Gramm Liebigs Fleisch Strakt. (Man denke nicht, das Fleisch Strakt sparen

zu können, da das Gericht dann ganz bedeutend an Wohlgeschmack ber= lieren wurde.) Bu diefem Gerichte nimmt man am beften den fogen. Nackenbraten, der gleich neben der Schulter abzuschneiden ift, ein schönes, durchwachsenes Stück Fleisch, das gewöhnlich ungefähr 2 Kilo wiegt und felbst in einem kleinen Haushalte, da das Gelee-Fleisch sich an einem fühlen Orte sehr lange frisch erhält, ohne Verschwendung verwendet werden darf; auch läßt es sich sehr gut, wenn nötig, wieder Das Fleisch kocht man unzerkleinert in einem Bunzlauer Topfe, in 3 Liter Waffer und mit allen Gewürzen langfam gar, 15 Gr. aufgelöstes Liebigs Fleisch-Extrakt hinzufügend. Sobald sich das Fleisch gut mit einer Spicknadel durchstechen läßt, nimmt man es vorsichtig mit einer Schaumkelle heraus und legt es zum Erkalten auf eine Schüffel. Die Brühe, welche soweit eingekocht werden muß, daß sie noch reichlich 21/2 Liter ergibt, gießt man durch ein Bouillonsieb und läßt sie langsam beiß werden. Dann nimmt man auf 21/2 Liter Brübe 55 Gramm weiße Gelatine; diese legt man, wie bekannt, 1/4 Stunde in kaltes Wasser, worin sie weich wird, drückt sie aus und gibt sie in die beiße Brühe. Dann zerschneidet man das Fleisch in passende Stücken, legt diese in eine tiefe Schüffel oder Form (sehr hübsch ist eine Fisch= form dazu) und gießt die Brühe darüber. Nachdem das Gelee fest geworden, läßt es sich stürzen, wenn man die Form einen Augenblick über dampfendes Waffer halt. Sehr gut fieht es aus, wenn man von der Brühe eine Kleinigkeit mit roter Gelatine steif macht, dies, erkaltet, auf einem Brett hackt und davon einen Kranz um den gestürzten Fisch legt. Man gibt eine pikante Sauce dazu.

Kalbshirn für Kranke. Zeit der Bereitung 1 Stunde. Vor allen Dingen muß das Kalbshirn gut gewässert werden, dann setzt man es mit kaltem Wasser auf, läßt es darin heiß und steif werden, kühlt es in kaltem Wasser ab und häutet es dann sorgsam. Es wird mehrere Wale leicht eingehackt, dann mit Salz bestreut und in zerlassener Butter durchgeschmort, mit wenig Mehl bestreut, mit einigen Tropsen Citronensaft beträuselt und mit einigen Lösseln Fleischbrühe aus Liebigs Fleischsertrakt begossen. In 30 Minuten wird das Hirn gar sein, worauf man noch 5 Gramm Fleisch Pepton der Compagnie Liebig an die Sauce thut. Noch verdausicher wird das Hirn, wenn man es nach dem Häuten durchstreicht und in Breisorm dünstet.

Junge an Sauce. Eine frische Zunge, sei sie vom Kind, Kalb oder Schwein, wird gekocht wie das Rindfleisch mit genügend Suppensträutern, damit sie recht kräftig wird. Ist sie weich geworden, so nimmt man sie heraus, zieht nach einigem Verkühlen die Haut ab, macht

folgende Sauce und hält sie bis zum Anrichten in der Küche warm. Nun röstet man etwa zwei Kochlöffel voll Mehl in Butter hellgelb, löscht mit der Zungenbrühe ab, gibt Citronensaft, Kapern, Muskatnuß und etwas feingehackte Petersilie hinzu, läßt sie ein wenig kochen und gießt sie über die in dünne Scheibchen geschnittene Zunge.

Italienisches Ragout. 10 Personen. — 1 Stunde. — Man kocht 180 Gramm echte Maccaroni in gesalzenem Wasser mit ein wenig Butter eine halbe Stunde langsam weich, schneidet sie in Stücken, thut das würflig geschnittene Fleisch von zwei dis drei gedratenen Redhühnern, 200 Gramm würflig geschnittenen, gekochten mageren Schinken, mehrere von den Blättern befreite, in starker Brühe von Liedigs Fleischertrakt und einem Glase Weißwein, gekochte, in Stücke geschnittene Artischoken=Böden hinzu und macht alles in einer kräftigen, dicklich eingekochten Tomaten=Sauce heiß.

Feines Abendgericht. Bon zartem Schinken werden dünne Scheiben geschnitten. Nachdem in einer Pfanne ein Stück Butter heiß gemacht worden ist, gibt man die Tranchen hinein, dämpft auf beiden Seiten einige Sekunden, richtet dann schnell an und stellt warm. In die zurückgebliebene Butter gibt man ganz wenig Mehl, bereitet so eine hellblonde, dünnflüssige Schweiße, gibt ein Dritteil dicken Kahm bei, sowie eine Prise weißen Pfeffer, rührt gut durch und kräftigt beim Anrichten mit einigen Tropfen "Maggis Suppenwürze". Die Sauce wird über die Tranchen gegossen und sofort serviert.

Feine Sauce zu jeder Art von kaltem Fleisch. Gehackte Schaslotten, gehackte harte Eier, Kräuter, Orangenschale, Johannisbeergelee, Rotwein, etwas Orangensaft und Capennepfesser rührt man zusammen und gibt es kurz vor dem Anrichten über das in zierliche Scheiben zerschnittene und bergartig angerichtete Fleisch. Zur Abwechslung kannman auch etwas Del und Weinessig mit darunter rühren. Diese Sauce ist ganz vorzüglich.

Plumenkohl mit Tomatensauce. Der Blumenkohl wird in Salzwasser weich gekocht und, wenn abgetropft, auf eine Platte angerichtet und zugedeckt. Vorher setzte man 4—6 schöne, reise Tomaten mit etwas Wasser und einem Bouquet Kräuter aufs Feuer, läßt sie recht weich kochen und filtriert den Brei durch ein Haarsieb. Dann zerläßt man in der Pfanne ein reichliches Stück Butter mit einem halben Löffel voll Mehl und setzt dieses mit so viel Bouillon zu den Tomaten, daß

sich eine seimige Sauce ergibt, die mit Liebigs Fleischertrakt gekräftigt wird. Nachdem sie nach Bedarf gesalzen und gepfeffert noch einmal aufgekocht wurde, wird sie über den Blumenkohl angerichtet.

Griesmehl-Auflauf. 1/2 Liter nach Bedarf gesüßte Milch wird zum Kochen gebracht, 1 Tasse Griesmehl hineingequirlt, zu dickem Brei gestocht und nachher verkühlt. 6 verrührte Sigelb und der Schnee vom Siweiß wird sorgfältig unter den Brei gerührt, in gut ausgebutterte, mit Paniermehl oder Brotbröseln ausgestreute Form gegeben und zwanzig Minuten in mittlerer Hiße gebacken.

Gurkengemüse. Man lasse die geschälten und in Stücke gesschnittenen Gurken in Salzwasser halb weich kochen. Unterdessen thut man ein Stück Butter oder in seine Würfel geschnittenen Speck in einen Tiegel, lasse diese mit etwas Mehl und seingeschnittenen Zwiebeln (die jedoch etwas später hinzukommen, weil sie sonst leicht zu dunkel werden) dunkelgelb schwizen, füge einige Kellen des Gurkenwassers unter stetem Kühren, damit keine Klümpchen entstehen, hinzu, nebst einigen Löffeln Ssig und einer Kleinigkeit Zucker, der auch nach Geschmack fortbleiben kann. Lasse dies zusammen zu einer seimigen Sauce aufkochen, gieße sie über die zuvor rein abgeschütteten Gurken und lasse sie darin vollends weich kochen. Als Beilage zu diesem wohlschmeckenden Gemüse eignen sich besonders gebratenes Fleisch, Bratwurst oder Kotelettes.

Kohlraben braun gedünstet. Man schält und schneidet schöne Kohlraben in nicht zu dünne Scheiben, brüht sie mit kochendem Wasser und
thut sie dann in ein Gefäß, in dem man etwas Zucker und reichlich Butter gebräunt hat. Man schwenkt sie fünf Minuten hierin, stäubt
dann etwas Mehl darüber und fügt eine halbe Tasse gute Bouillon
oder Wasser mit Liebigs Fleischertrakt, sowie Salz und etwas Pfeffer
zu. Man dünstet die Kohlrabi langsam weich, würzt sie zuletzt mit
gewiegter Petersilie und etwas Muskatnuß.

Rhabarber-Marmelade. Aurz geschnittene Rhabarber = Stengel werden mit schwach gleich schwer Zucker vermischt und über Nacht stehen gelassen. Nun gießt man die Flüssigkeit ab, läßt sie zum Faden einkochen, gibt die Stengel dazu und kocht alles, vom Zeitpunkte des Wiederkochens an gerechnet, noch 15 Minuten auf gelindem Feuer.

Kalter Reifpudding. Man kocht ungefähr eine Tasse Reis mit 1 Liter Milch, etwas Vanille und genügend Zucker weich, jedoch darf der Reis nicht verkochen. Zuletzt rührt man noch einen halben Liter geschlagenen Rahm leicht darunter, füllt die Masse in eine mit Milch ausgespülte Form und stellt sie bis zum Gebrauch in den Keller.

kartoffel-Nudeln. Gesottene Kartoffeln werden geschält und gerieben, dann gibt man sie auf das Nudelbrett, streut so viel Mehl darsüber, daß die Masse, wenn man sie mit Händen tüchtig mengt, trocken wie Gerste wird, dann mengt man ein Ei und lauwarmes Wasser darunter, so viel, daß der Teig gut zum Auswallen ist. Man walkt ihn jedoch nicht aus, sondern formt mit der Hand etwa 3 Centimeter lange Würstchen, die man in kochendes Salzwasser gibt, in welchem sie kochen müssen, die obenauf schwimmen. Inzwischen röstet man in Butter eine Portion Gries mit etwas Salz schön gelb und gibt ihn über die mit einem Schaumlöffel auf eine heiße Platte angerichteten Rudeln.

Grieswürsthen mit Wein. Koche 7/10 Liter Milch mit 200 Gramm Gries, gebe Zucker dazu und lasse es dicklich werden, mache Würstchen davon, tauche sie in abgeschlagene Eier, kehre sie in Paniermehl um und backe dieselben in Schmalz; hierauf lege eine Reihe Würstchen auf eine Schüssel und bestreue sie mit Zimmt und Zucker, dann gebe man Zwiebeln darauf und wieder Würstchen, und so fort, gieße alsdann 2/10 Liter gezuckerten Kotwein darüber und lasse das Ganze so lang dünsten, bis nur noch etwas Sauce übrig bleibt.

Kalter Eierpunsch. In ein Schneebecken gießt man einen guten halben Liter Wasser, rührt darin 400 Gramm Zucker, sowie das Gelb von einer halben Citrone oder Apfelsine, 3 ganze Eier und 4 Dotter, sprudelt oder peitscht die Mischung gut ab, gibt dann ½—¾ Liter guten, weißen Wein dazu, und schlägt den Punsch über Glut heiß und dicklich, ohne daß er zum Kochen kommt. Nun mischt man noch den Saft von drei Apfelsinen oder zwei Apfelsinen und einer Zitrone, sowie ¼ Liter seinen Khum oder Arak dazu, seiht den Punsch durch ein Sieb und stellt ihn kalt.

Wein-Kalteschale mit Erdbeeren. Etwa 1 Pfund gut gelesene Erdsbeeren werden in eine Suppenterrine geschüttet, mit 100 Gramm gesstoßenem Zucker vermischt und eine Stunde stehen gelassen, worauf man sie mit 1 Liter Weißwein, ebenso viel Wasser und dem Saft einer Zitrone übergießt, die Kaltschale nach Belieben noch versüßt und mit einer Messerspie voll gestoßenem Zimmt überstreut.

Jukererhsen einzumachen: Die Erbsen kommen in saubere, vollsommen trockene Flaschen. Beim Füllen schlägt man die Flaschen wiederholt auf den Tisch, damit sich die Erbsen setzen, wodurch die Flasche bedeutend mehr aufnehmen wird. Sind diese voll, so werden sie mit in lauwarmem Wasser angeseuchteten Pergamentpapier doppelt überbunden. Nun kommen die Flaschen, mit Stroh und Heu umwickelt, in einen Kessel, in welchen man dis zur Flaschenhals-Höhe kaltes Wasser hineinfüllt, das langsam zum Rochen gebracht wird. Da das Wasser leicht verdunstet, muß hin und wieder koch en des nachgegossen werden. Nach 3/4=stündigem Kochen wird der Kessel vom Feuer gestellt, man läßt alles zusammen erkalten, und nimmt dann die Flaschen aus dem Wasser, um sie an kühlem, trockenem Orte auszubewahren.

Ersat für den Eisschrank. Wer im Besitze eines Selbstkochers ist, dem rate ich, auf dessen Boden ein tieses Gefäß mit frischem Brunnenwasser, welches öfters erneuert werden muß, zu stellen und über demselben die kühl zu haltenden Speisen, auch Butter 2c. und Gestränke. Für die ganz heißen Monate nimmt man statt dem Wasser etwas Sis, wickelt es tüchtig in Flanell und legt dies in eine Schüssel, die groß genug sein muß, um das geschmolzene Sis aufzunehmen. Man wird staunen, wie frisch die Speisen, auf diese Art aufbewahrt, erhalten bleiben.

Dem Gemüse seine schöne Farbe zu erhalten. Soll das frische Gemüse seine schöne grüne Farbe behalten, so bringe man es stets mit kochendem Wasser zum Feuer und lege während des Abkochens keinen Deckel auf den Topf. Auch spült man mit kaltem Wasser nach, bevor man das Gemüse in die Bouillon 2c. gibt, in welcher es fertig gemacht werden soll.

Geplatte Kartosseln werden bekanntlich besonders gern auf den Tisch gebracht, indes bleiben die Wünsche nach dieser Richtung hin häufig unerfüllt. Sollen Kartosseln ihren seinsten Geschmack erreichen, so wasche man sie erst unmittelbar vor dem Kochen, setze sie mit kaltem, leicht gesalzenem Wasser an, lasse sie darin halb fertig kochen, ersetze dann dieses Wasser durch siedendes, ebenfalls gesalzenes und lasse schnell kochen. Sobald die Kartosseln weich sind, schrecke man mit etwas kaltem Wasser ab; so behandelt, platt jede Kartossel, behält aber trotzem ihren höchsten Wohlgeschmack.