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: 04.02.2026

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. 7. | Juli 1905

Die Extractivstoffe des Fleisches und die menschliche Ernährung.

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

„Aus alledem ergibt sich, daß die Darreichung von Extraktivstoffen des Fleisches (Fleischbrühe, Liebigs Fleischextrakt 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 höherwertigen Saftes zu reagieren, als es der Schleimhaut ohne die voraufgegangene Gabe dieser Extraktivstoffe möglich ist.

Jetzt verstehen wir auch, warum wir Kranken, bei denen die sekretorische Magenfunktion darniederliegt, bei denen, wie z. B. bei Fiebernden, 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 sekretionsbefördernden Einfluß betonen müssen, als das bisher geschehen ist."

Salzen und Versalzen.

Das 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, Bohnen

salzt man erst dann, wenn sie vollständig weich sind; kocht man sie dagegen mit Fleischbrühe, so ist ein Salzen nicht erforderlich, da Fleischbrühen schon von vornherein gesalzen werden müssen. Schweinsfüße, Kalbskopf, Gekröse 2c. müssen vor dem Kochen gesalzen 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 letzteren 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 Karauschen. Man hüte sich, Geflügel zu versalzen, das zarte Fleischfasern 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.

Das 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.

Heute ist es erwiesen, daß die Engländer vollkommen recht haben, wenn sie gleich nach dem Aufstehen ordentlich essen. Der Magen hat in der Nacht ausgeruht und ist Morgens mehr als sonst fähig, größere Nahrungsmengen aufzunehmen. Die meisten Menschen empfinden auch Morgens ein deutliches, oft sogar sehr heftiges Hungergefühl. Dessenungeachtet trinken sie blos eine Tasse Kaffee oder Tee und nehmen ein trockenes Brötchen dazu. Ja manche, die sich zum Frühstück keine Zeit nehmen, stürzen den leeren Kaffee rasch hinunter und gehen 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. Ist nun die Mittagszeit da, so setzen sich die einen heißhungrig zu Tisch und verschlingen die Speisen im wahrsten Sinne des Wortes. Der Magen antwortet darauf nicht selten mit allerlei Beschwerden nach einer solchen hastigen 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 Magen-

katarrhe sind dann meist die Folge dieser schlechten Gewohnheit. Hervorragende Magenspezialisten empfehlen daher jetzt eindringlich, ordentlich 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 verlegen, 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 Stückchen Butter und 3—4 größere zerschnittene Zwiebeln auf mäßigem Feuer eine Stunde gekocht und durchgestrichen. Währenddem wird in einem Topf 100—120 Gramm Mehl mit 1/2 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 Rahm oder ungekochte Milch in die Suppe gegeben, die dann über 50 bis 70 Gr. Butter und einen Theelöffel „Maggi Würze" angerichtet wird.

*

Weinsuppe. Für 3 Personen. Nicht zu frisches, in kleine Würfel geschnittenes Weißbrot, ca. eine Hand voll, wtrd in heißer Butter hellbraun gebacken, mit einer Schaumkelle herausgehoben und in 3 Deziliter Wasser fünf Minuten gekocht, dann wird 1/2 Liter Weißwein und eine Hand voll Zucker dazu gethan und wieder zum Siedepunkt gebracht. Unterdessen werden 3 Eier gut zerklopft, die nicht kochende Suppe ganz langsam unter stetem Rühren daran geschüttet, nochmals in die Pfanne auf schwaches Feuer und stetes Rühren ca. 3 Minuten, bis die Masse etwas crêmeartig wird, dann servieren.

*

Schweinefleisch in Gelee. Bereitungszeit: 2 1/2—3 Stunden. — Für 8 Personen. — Zuthaten: 2 Kilo durchwachsenes Schweinefleisch, 3 Liter Wasser, 7 Eßlöffel Weinessig, 40 Gramm Salz, 60 Pfefferkörner, 2 große Lorbeerblätter, 2 große Zwiebeln, 1/2 Sellerieknolle, 1 kleines Stückchen Muskatblüte, 55 Gramm Gelatine und 15 Gramm Liebigs Fleisch-Extrakt. (Man denke nicht, das Fleisch-Extrakt sparen

zu können, da das Gericht dann ganz bedeutend an Wohlgeschmack verlieren würde.) Zu diesem Gerichte nimmt man am besten den sogen. Nackenbraten, der gleich neben der Schulter abzuschneiden ist, ein schönes, durchwachsenes Stück Fleisch, das gewöhnlich ungefähr 2 Kilo wiegt und selbst in einem kleinen Haushalte, da das Gelee-Fleisch sich an einem kühlen Orte sehr lange frisch erhält, ohne Verschwendung verwendet werden darf; auch läßt es sich sehr gut, wenn nötig, wieder aufkochen. Das Fleisch kocht man unzerkleinert in einem Bunzlauer Topfe, in 3 Liter Wasser und mit allen Gewürzen langsam 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 Schüssel. Die Brühe, welche soweit eingekocht werden muß, daß sie noch reichlich 2½ Liter ergibt, gießt man durch ein Bouillonsieb und läßt sie langsam heiß werden. Dann nimmt man auf 2½ Liter Brühe 55 Gramm weiße Gelatine; diese legt man, wie bekannt, ¼ Stunde in kaltes Wasser, worin sie weich wird, drückt sie aus und gibt sie in die heiße Brühe. Dann zerschneidet man das Fleisch in passende Stückchen, legt diese in eine tiefe Schüssel oder Form (sehr hübsch ist eine Fischform dazu) und gießt die Brühe darüber. Nachdem das Gelee fest geworden, läßt es sich stürzen, wenn man die Form einen Augenblick über dampfendes Wasser hält. Sehr gut sieht 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 Male leicht eingehackt, dann mit Salz bestreut und in zerlassener Butter durchgeschmort, mit wenig Mehl bestreut, mit einigen Tropfen Citronensaft beträufelt und mit einigen Löffeln Fleischbrühe aus Liebigs Fleischextrakt begossen. In 30 Minuten wird das Hirn gar sein, worauf man noch 5 Gramm Fleisch-Pepton der Compagnie Liebig an die Sauce thut. Noch verdaulicher wird das Hirn, wenn man es nach dem Häuten durchstreicht und in Breiform dünstet.

*

Zunge an Sauce. Eine frische Zunge, sei sie vom Rind, Kalb oder Schwein, wird gekocht wie das Rindfleisch mit genügend Suppenkräutern, 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 Stückchen, thut das würflig geschnittene Fleisch von zwei bis drei gebratenen Rebhühnern, 200 Gramm würflig geschnittenen, gekochten mageren Schinken, mehrere von den Blättern befreite, in starker Brühe von Liebigs Fleischextrakt und einem Glase Weißwein, gekochte, in Stücke geschnittene Artischoken-Böden hinzu und macht alles in einer kräftigen, dicklich eingekochten Tomaten-Sauce heiß.

*

Feines Abendgericht. Von 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 Schweitze, gibt ein Dritteil dicken Rahm 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 Schalotten, gehackte harte Eier, Kräuter, Orangenschale, Johannisbeergelee, Rotwein, etwas Orangensaft und Cayennepfeffer rührt man zusammen und gibt es kurz vor dem Anrichten über das in zierliche Scheiben zerschnittene und bergartig angerichtete Fleisch. Zur Abwechslung kann man auch etwas Oel und Weinessig mit darunter rühren. Diese Sauce ist ganz vorzüglich.

*

Blumenkohl mit Tomatensauce. Der Blumenkohl wird in Salzwasser weich gekocht und, wenn abgetropft, auf eine Platte angerichtet und zugedeckt. Vorher setzte man 4—6 schöne, reife 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 Fleischextrakt 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 gekocht und nachher verkühlt. 6 verrührte Eigelb und der Schnee vom Eiweiß wird sorgfältig unter den Brei gerührt, in gut ausgebutterte, mit Paniermehl oder Brotbröseln ausgestreute Form gegeben und zwanzig Minuten in mittlerer Hitze gebacken.

*

Gurkengemüse. Man lasse die geschälten und in Stücke geschnittenen Gurken in Salzwasser halb weich kochen. Unterdessen thut man ein Stück Butter oder in feine Würfel geschnittenen Speck in einen Tiegel, lasse diese mit etwas Mehl und feingeschnittenen Zwiebeln (die jedoch etwas später hinzukommen, weil sie sonst leicht zu dunkel werden) dunkelgelb schwitzen, füge einige Kellen des Gurkenwassers unter stetem Rühren, damit keine Klümpchen entstehen, hinzu, nebst einigen Löffeln Essig 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 Fleischextrakt, sowie Salz und etwas Pfeffer zu. Man dünstet die Kohlrabi langsam weich, würzt sie zuletzt mit gewiegter Petersilie und etwas Muskatnuß.

*

Rhabarber-Marmelade. Kurz 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 Reißpudding. 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 darüber, 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, bis sie 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 Nudeln.

*

Grieswürstchen 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 Rotwein 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 $^{1}/_{2}$—$^{3}/_{4}$ 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 $^{1}/_{4}$ Liter feinen Rhum oder Arak dazu, seiht den Punsch durch ein Sieb und stellt ihn kalt.

*

Wein-Kalteschale mit Erdbeeren. Etwa 1 Pfund gut gelesene Erdbeeren werden in eine Suppenterrine geschüttet, mit 100 Gramm gestoßenem 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 Messerspitze voll gestoßenem Zimmt überstreut.

Zuckererbsen einzumachen: Die Erbsen kommen in saubere, vollommen 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 angefeuchteten Pergamentpapier doppelt überbunden. Nun kommen die Flaschen, mit Stroh und Heu umwickelt, in einen Kessel, in welchen man bis zur Flaschenhals-Höhe kaltes Wasser hineinfüllt, das langsam zum Kochen gebracht wird. Da das Wasser leicht verdunstet, muß hin und wieder kochendes 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 aufzubewahren.

*

Ersatz für den Eisschrank. Wer im Besitze eines Selbstkochers ist, dem rate ich, auf dessen Boden ein tiefes Gefäß mit frischem Brunnenwasser, welches öfters erneuert werden muß, zu stellen und über demselben die kühl zu haltenden Speisen, auch Butter 2c. und Getränke. Für die ganz heißen Monate nimmt man statt dem Wasser etwas Eis, wickelt es tüchtig in Flanell und legt dies in eine Schüssel, die groß genug sein muß, um das geschmolzene Eis 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.

*

Geplatzte Kartoffeln werden bekanntlich besonders gern auf den Tisch gebracht, indes bleiben die Wünsche nach dieser Richtung hin häufig unerfüllt. Sollen Kartoffeln ihren feinsten 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 Kartoffeln weich sind, schrecke man mit etwas kaltem Wasser ab; so behandelt, platzt jede Kartoffel, behält aber trotzdem ihren höchsten Wohlgeschmack.

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