

**Zeitschrift:** Schweizer Frauen-Zeitung : Blätter für den häuslichen Kreis  
**Band:** 27 (1905)  
**Heft:** 36

**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:** 22.01.2026

**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. 9.

September 1905

## Kochsalz und Nierenkrankheiten.

Bei den mit Eiweißausscheidungen und Wassersucht verbundenen Nierenleiden, wozu vor allem die Bright'sche Krankheit gehört, hat in der Neuzeit ausschließliche Milchdiät einen besondern Ruf, wogegen der Genuss von Fleisch in solchen Krankheitsfällen auf Grund von Erfahrungen besonders bei den französischen Ärzten höchst verpönt ist. Worauf die günstige Wirkung der Milch, die nachteilige des Fleisches beruht, wußte man nicht, doch will neuerdings ein Pariser Arzt, Dr. Widal, den Grund dafür entdeckt haben. Kochsalz ist im gewöhnlichen Leben ein kaum ins Gewicht fallender Speisezusatz, vorausgesetzt, daß die ehrsame Hausfrau aus allzu großer Verliebtheit nicht die Suppe versalzt; in der Arzneikunde aber hat das gewöhnliche Salz schon seit langem einen großen Namen. Einspritzungen von Chlornatrium-, d. h. Kochsalzlösungen in die Blutbahn erwiesen sich in manchen Fällen als lebensrettend, wo alle anderen Mittel versagten, und die Heilwirkungen der Kochsalzquellen sind schon von altersher bekannt. Ueberhaupt spielt das Salz im tierischen Organismus eine hervorragende Rolle, wie schon daraus hervorgeht, daß Hunde, deren Nahrung man eine Zeit lang jeden, auch von Natur in dieser befindlichen Salzgehalt entzieht, durchwegs nach fünf bis sechs Wochen verenden. Anderseits hat Dr. Widal gefunden, daß Salz in der mit Albuminurie verbundene Nierenentzündung wie ein wahres Gift wirkt. Er behandelte einen Nierenkranke, bei dem sich jedesmal wassersüchtige Anschwellungen und Eiweißausscheidungen einstellten, wenn er andere Nahrung als Milch nahm. Besonders bedenklich wurden diese Erscheinungen einmal nach dem Genuss von Fleisch, wichen dann aber wieder in vierzehn Tagen bei Milchdiät. Als jedoch nunmehr Dr. Widal der Milch des Kranken 10 Gramm Kochsalz zusetzte, wurden die Erscheinungen folgenden Tages gerade so schlimm wie nach dem Genusse von Fleisch, und als man darauf Fleisch ohne Salz gab, verschwanden sie ebenso wie vor-

her nach umgesalzener Milch. Danach wäre die Besserung oder Verschlimmerung in dem Befinden von Kranken der gedachten Art nicht auf die Wahl der Nahrungsmittel an sich, sondern auf deren geringeren oder größeren Salzgehalt zurückzuführen.

## Die Verwertung kleiner Fische.

**S**ie wird alljährlich eine große Menge kleiner, minderwertiger Fische gefangen, die schwer abzusehen sind, weil das Verzehren solcher kleiner Fische, wenn sie auf gewöhnliche Art, gekocht oder gebraten, zubereitet werden, große Geduld erfordert und kein sonderliches Vergnügen gewährt. Und doch lassen sie sich in einer Weise verwerten, die alle diese Nebelstände aufhebt, und deshalb um so praktischer ist, als sie auch den Hausfrauen mit knappem Wirtschaftsgeld die Herstellung eines billigen Fischgerichts ermöglicht. Das gilt nicht nur für das Leben auf dem Lande, sondern auch für die Großstädte, in denen kleinere Weißfische, wie Blöze, Rotauge, Güster und Döbel zu wirklich geringen Preisen käuflich sind. — Die einfachste Art ist die Zubereitung als Suppe. Die gereinigten Fische werden so lange gekocht, bis das Fleisch in der Brühe zerfällt. Darauf wird diese durch einen ziemlich engen Durchschlag getrieben, wobei allein die Gräte zurückbleiben. Dann fügt man acht bis zehn Kartoffeln hinzu, die völlig verkochten müssen und richtet die Suppe mit etwas Essig oder Citrone und saurem Rahm säuerlich an. Ein klein wenig Gewürz und Zwiebel darf nicht fehlen. Im Frühjahr und Sommer verleiht junger Dill dem Gericht einen kräftigen, pikanten Geschmack. Wenn man es noch reicher ausgestalten will, gibt man Suppenkräuter, namentlich Sellerie, Porree, Petersilienwurzel, weiße oder gelbe Rüben hinein. Überhaupt ist dabei der Phantasie der erfahrenen Hausfrau viel Spielraum gelassen. Ist viel Fischfleisch vorhanden, dann wird etwas davon in rohem Zustand von den Fischrücken geschabt, um mit Butter, Ei, geriebener Zwiebel, Weißbrot, Pfeffer und Salz zu Klößchen verwendet zu werden, die der Suppe erhöhten Wohlgeschmack geben. — Sind die Fische nicht gar zu winzig und in genügender Menge vorhanden, dann empfiehlt es sich, sie zu Klöps zu verarbeiten. Das Fleisch wird in rohem Zustande von den größten Gräten befreit und dann mit einem Drittel nicht zu mageren Schweinesfleisches gewiegt oder durch die Maschine getrieben. Mit Reibbrot, Ei, geriebener Zwiebel u.s.w. in bekannter Art angerichtet und gebraten, werden diese Klöpse außerordentlich locker und behalten einen zarten Fischgeschmack. Noch besser aber eignen sie sich zur Herstellung des unter dem Namen „Königsberger Klöps“ be-

kannten und beliebten Gerichts, dessen Eigentümlichkeit in einer sauren Rahmsauce mit pikanten Zusätzen wie Kapern, Sardellen, Citronenscheiben besteht.

### Vom Aufbewahren des Geflügels und Wildbrets.

**G**eflügel bleibt am längsten frisch, wenn man es ungerupft an einem luftigen Orte aufhängt, im Sommer am besten im Eisfeller, doch muß man vorher die Gingeweide mittels eines kleinen Hackens von Draht oder Holz durch den After herausziehen und reines Papier an die Stelle stecken. Gänse und Enten, überhaupt fettes Geflügel, erhalten sich dagegen am besten, wenn man die Gingeweide darin läßt, da das Fett, was sie bedeckt, sie vor raschem Verderben schützt. Bei nasser Witterung muß man die Gänse und Enten erst mit einem reinen Tuche abwischen und darf sie weniger lange hängen lassen. Wildbret erhält man am besten, wenn es in der Haut aufgehängt oder auf Eis gelegt wird; will man dasselbe längere Zeit aufbewahren, so legt man es, nachdem es in passende Stücke zerlegt ist, in eine Marinade von Bieressig, Zwiebeln, Lorbeerblättern und einigen Wachholderbeeren, in der man es täglich umwendet. Eine andere Art, Wildfleisch lange aufzubewahren, besteht darin, daß man die Stücke enthäutet, spickt und in Fett oder Butter unter öfterem Umwenden von allen Seiten steif werden läßt. Dann legt man es in einen passenden Steintopf, gießt so viel abgekochten Bieressig kalt darüber, daß das Fleisch davon bedeckt ist, gießt den Topf dann voll zerlassenem Rinder- oder Hammeltalg und bedeckt ihn mit gereinigter Schweinsblase. Hat man ein Stück Fleisch herausgenommen, so wird das Fett wieder geschmolzen und etwas abgekühlts in den Topf über die übrigen Fleischstücke gegossen.

### Rezepte.

#### Erprobt und gut befunden.

**Suppe mit Brätknödel.**  $\frac{1}{2}$  Pfund Brät wird unter fortwährend langsamem Zugießen von Milch recht gut abgerührt. Ist ungefähr  $\frac{1}{4}$  Liter Milch und ein Ei darein gerührt, dann werden  $1\frac{1}{2}$  Eßlöffel voll Mehl langsam dazu gerührt und die Knödel in laues Wasser gelegt. Ist der Teig recht, dann werden die Knödel nicht am Boden sitzen, sondern gleich schwimmen. Wenn sie fertig gekocht sind, werden sie in heiße Fleischbrühe gelegt. Wird der Teig etwas dünner gemacht, dann kann man ihn durch einen Spatenmodell in laues Wasser treiben.

**Kalbfleischroulade.** Man lässt sich vom Metzger einen schönen großen Kalbfleischplatz zurichten und klopfen. Dann nimmt man junge eingemachte Bohnen, dämpft sie einen Augenblick und belegt damit schön regelmäßig das Fleisch. Darüber streicht man fingerdick eine feine Fülle aus Salami, Hirn, Milke, Leber, Petersilie und Chalotten, alles fein gehackt und ebenfalls einen Augenblick gedämpft und gut mit Salz, Pfeffer, englisch Gewürz und Käse gewürzt, das Fleisch fest gerollt, genäht und gebunden wie eine Salami, schön braun gedünstet und folgende Sauce darüber gegeben: Das Fett des gedämpften Fleischvogels wird gut durchgeseiht, 2 Eidotter geschlagen, mit dem Saft einer halben Citrone, Salz und Pfeffer, englisch Gewürz und einigen Tropfen Maggi-Würze gemischt und auf dem Feuer sorgfältig legiert. Statt mit Bohnen kann man den Vogel mit gesottenen und gedämpften Spargeln belegen, was natürlich bedeutend feiner schmeckt.

\*

**Gespickte Kalbsbrust.** Für 6 Personen. Man legt eine schöne Kalbsbrust 10 Minuten in kochendes Wasser und gießt sie dann kalt ab. Wenn sie ganz abgekühlt ist, wird der obere Teil recht zierlich gespickt. Dann salzt man sie, streut etwas weißen Pfeffer darüber, lässt sie in einer Kasserolle auf beiden Seiten in etwas gebräunter Butter anbraten, gibt etwas Brühe oder Wasser, Wurzelwerk, Bratenfett, ein Glas Weißwein dazu und lässt sie in dieser Sauce weich dünnen. Die Brust wird, wenn sie weich ist, herausgenommen, die Sauce durchgeseiht und aufgekocht, nach Belieben mit etwas Weizmehl seimig gekocht, mit zwei Theelöffeln Maggi gut durchgerührt und serviert. Besonders passend sind hierzu Kartoffeln in Butter und Petersilie geschwenkt.

\*

**Geschmort Wildenten in Rahmsauce.** Zwei junge Wildenten werden zugerichtet, indem man am besten die Haut vollständig abzieht, da diese der Ente einen Trangeschmaß gibt. Man kann die Ente jedoch auch rupfen und leichte Einschnitte in die Haut machen. In beiden Fällen wird die Ente, nachdem sie rein ausgenommen und gewaschen ist, ein oder zwei Tage in sauren Rahm gelegt. Viele legen sie auch in eine Marinade von Essig, Wasser und Gemüse, doch ist ersteres vorzuziehen. — Sind die Enten dann zugerichtet, so werden sie in heißer Butter auf allen Seiten mit frischem Gemüse und Gewürz scharf anbraten, mit einigen Löffeln Fleischbrühe abgelöscht und nun langsam geschmort, am besten in der Bratröhre. Nach einiger Zeit gibt man sauren Rahm dazu, nimmt den Deckel des Geschirres ab und glasert und bräunt die Enten in dem Rahm schön gelb. Wenn sie weich sind, werden sie in Stücke geschnitten, die Sauce wird mit einigen Löffeln saurem Rahm und etwas Liebigs Fleischextrakt fertig gemacht und heiß darüber gegossen.

**Hammelkeule auf englische Art.** Eine kleine zugerichtete, nicht zu fette Hammelkeule oder auch ein ausgebeinter und gerollter Hammelbug wird mit zwei bis drei Litern heißer Fleischbrühe oder Wasser übergossen und langsam weichgekocht. Nach einer Stunde gibt man einen geteilten Wirsingkohl, 12 ganze Karotten, ebenso viele in Stücke geschnittene weiße Rüben dazu und kocht das Gemüse und das Fleisch weich. Einige Pfund in Stücke geschnittene Kartoffeln werden für sich mit der Hammelbrühe weich gekocht. Mit einer weißen Mehlschwämme von 60 Gramm Butter und 60 Gramm Mehl wird ein Teil der Hammelbrühe zu einer dicken Sauce gekocht, mit zwei Eigelb legiert und mit Citronensaft, einem Löffel Capern, und einem ganzen gekochten und gehackten Ei abgeschmeckt. Das Hammelfleisch wird aufgeschnitten und mit den Gemüsen und Kartoffeln umlegt, darauf mit etwas Sauce übergossen, während der andere Teil der Sauce besonders dazu gegeben wird.

\*

**Tomaten sauce.** 4—6 schön reife, d. h. hochrote Tomaten werden in wenig Wasser mit einer gehackten Zwiebel weich gedämpft und durch ein Sieb getrieben. Dann röstet man einen Löffel voll Mehl und einen Löffel voll geriebenes Brod schön gelb, löst mit Fleischbrühe ab, fügt Salz, die Tomaten, einen Löffel voll Essig und Wein bei sowie ein bisschen Zucker und kocht die Sauce dicklich ein. Bereitet man diese Sauce mit eingekochten Tomaten, so rechnet man für dieselbe einen Eßlöffel voll Flaschentomatensauce.

\*

**Sauce Ravigote.** Man treibt das Gelbe von 2—3 hartgesottenen Eiern durch, vermischt es mit 2—3 rohen Eigelb und etwas gutem Senf und fügt unter beständigem Rühren Olivenöl hinzu, bis die Sauce bindig ist. Dann wird der nötige Weinessig (resp. Citronensaft), Salz, Pfeffer, etwas feingewiegte Petersilie und Estragon hinzugefügt und alles noch gut durcheinander gerührt. Beim Anrichten macht man die Sauce durch Beigabe von einem Güsschen „Maggi-Würze“ oder Liebigs Fleischextrakt, einem Löffel Capern und ebenso viel Cornichons noch besonders schmackhaft.

\*

**Omeletten mit Zuckererbsen.** 1 Glas Milch, 4 Eidotter, 30 Gramm zerlassene Butter, 65 Gramm Mehl mit einer Prise Salz werden gut zusammengerührt. Den Schnee der 4 Eiweiß dazu und von dieser Masse dünne Omeletten gebacken. Wenn diese fertig sind, legt man auf jede einige Löffel in süßer Butter weich gedämpfte Zuckererbsen, rollt sie zusammen, legt sie auf eine mit Butter bestrichene Kochplatte und kocht sie noch schnell auf.

**Gefüllte Kartoffeln.** Gleichmäßig große Kartoffeln werden geschält. Dann schneidet man oben eine Scheibe ab, höhlt die Kartoffeln aus und füllt sie mit einer Fleischfülle, bestehend aus fein gewiegt Bratenresten von Schweinesfleisch, Geflügel &c., Schalotten, Salz, Pfeffer, Ei und Reibbrot. Die Öffnung wird mit einem Stück ausgebohrter Kartoffel geschlossen oder ein Deckel darüber gebunden. Nun wendet man die Kartoffeln einzeln in Ei und Reibbrot, legt sie auf ein mit Butter bestrichenes Blech und backt sie im Ofen gelb und knusperig. Ebenso kann man sie in Butter in der Pfanne backen.

\*

**Äpfelmus.** Man schält die Äpfel, schneidet sie in Viertel, gibt sie in eine Kasserole, bestreut sie reichlich mit Zucker, beträufelt sie mit Citronensaft, gießt so viel Wasser zu, daß es die halbe Höhe der Äpfel erreicht, fügt etwas Citronenschale und ganzen Zimmt hinzu, deckt sie zu und läßt sie unter öfterem Umrühren zerkochen. Dann röhrt man das Äpfelmus durch ein Sieb, streicht es auf der Schüssel recht glatt und verziert es nach dem Kaltwerden mit Fruchtgelee. Man kann auch, so lange das Mus noch warm ist, 2 Löffel voll Rum oder Arak, sowie kleine Rosinen hineinmischen.

\*

**Obstkuchenteig,** der sich bewährt hat. 140 Gramm Mehl, 35 Gr. Zucker, 100 Gramm Butter, 2 Eidotter und 2 Löffel Wasser werden in einer Schüssel oder auf dem Nudelbrett zusammen gut verarbeitet, leicht ausgerollt (nicht dünn), auf ein bestrichenes Tortenbrett gelegt, die Früchte &c. darüber gegeben und im Ofen schön gebacken.

\*

**Sparspeise.** Allerlei Brot- und Semmelreste werden in kochender Milch aufgeweicht und mit einem Kochlöffel untereinander gerührt. In eine ausgebutterte und ausgestreute Form gibt man lagenweise mit Korinthen, Zucker und gestoßenem Zimmt diese weiche Masse und fein geschnitzte, rohe Äpfelscheiben (geschält). Obenauf gießt man folgenden Teig: abgequirlte Eier mit reichlich Zucker. Die Speise braucht in der Bratröhre etwa eine Stunde bei mäßigem Feuer.

\*

**Senkartoffeln.** Ein Löffel Mehl wird mit einem Stück frischer Butter und einer feingeschnittenen Zwiebel braungeröstet, mit etwas Fleischbrühe abgelöscht und unter Zugabe von einem Kaffeelöffel Senf, etwas Essig und einer Prise Pfeffer zu einer glatten Sauce gekocht. Nachdem dieselbe durchgesieht, gieße man sie über die in kleine Scheiben geschnittenen, gesottenen Kartoffeln, fügt das nötige Salz bei und läßt langsam köcheln bis Kartoffeln und Sauce sich zu verbinden be-

ginnen. Vor dem Anrichten wird dem Gerichte etwas gehackte Petersilie und ein Güsschen „Maggi“ oder etwas Liebigs Fleisch-Extrakt beigegeben.

\*

**Reismehlspfeife mit Fruchtsaft.** 1½ Liter Wasser, 125 Gramm Reismehl, Saft und abgeriebene Schale einer Citrone, 3 Eßlöffel Arak. Man bringt Zucker mit Citronensaft und Schale mit ⅞ Liter Wasser zum Kochen, röhrt das Reismehl mit dem übrigen Wasser hinzu, kocht es 10 Minuten und röhrt, wenn es vom Feuer genommen, den Arak durch.

\*

**Rote Grütze.** Beliebiger Obstsaft von frischen oder eingemachten Früchten wird mit Gries oder Sago, auch Buchweizengrütze gekocht, bis letzteres gar ist, gefüllt nach Bedürfnis und in eine mit Wasser ausgespülte Form gethan. Erkaltet, gibt man es mit Milch, Rahm oder Vanillesauce zu Tisch.

\*

**Merinken.** 6 Eiweiß werden zu sehr steifem Schnee geschlagen und behutsam 250 Gramm Staubzucker darunter gemischt. Von dieser Masse werden mit einem Eßlöffel eiförmige Häufchen auf Papier dressiert und mit Staubzucker bestreut, mit dem Papier auf ein Backblech gesetzt und in mäßig warmem Ofen hellgelb gebacken, abgelöst, der Boden etwas eingedrückt, mit Schlagrahm gefüllt, je 2 zusammengesetzt und erhaben angerichtet.

\*

**Stachelbeerkuchen.** Ein Butterteig wird halb fingerdick ausgerollt, auf ein Blech gegeben und der Rand ringsherum etwas aufgehoben. Nun verwendet man halbreife, aber keineswegs überreife Stachelbeeren, welche mit ein wenig Wasser und genügend Zucker zu einem Brei gekocht und halb erkaltet auf den Teig gestrichen werden, worauf man eine Decke oder ein Gitter legt. Dann backt man den Kuchen goldgelb und streicht nach Belieben noch einen Schaumguß darüber.

\*

**Maccaroni-Kuchen.** Siede ein Pfund italienische Maccaroni in Salzwasser weich, ordne die Hälfte in eine Bratschüssel, darauf eine Lage gehackten, kalten Braten mit etwas Zus., und den Rest der Maccaroni darüber. Mit etwas süßer Butter überstreichen und im Ofen gebacken. — Vorzüglich auch mit gehackten Schinkenresten zwischen den Maccaroni.

\*

**Eierkränzchen.** 250 Gr. Mehl, 125 Gr. Zucker, 125 Gramm ausgewaschene Butter, 3 hartgekochte Eigelb, 1 rohes Eidotter, etwas

Citronenschale. Dies alles wird gut vermengt, kleine Kränzchen davon geformt, mit Zucker und Zimmt bestreut und gebacken.

\*

Gegen Nervenaufregung und Schlaflosigkeit ist Honig namentlich bei älteren Personen ein vorzügliches Hausmittel; 1—3 Eßlöffel voll Honig Abends vor dem Schlafegehen genommen, beruhigt und hat daher einen stärkeren Schlaf zur Folge.

\*

**Ersatz für den Eisschrank.** Sollte es solchen wirklich geben? hört man ungläubig, kopfschüttelnd fragen, stolz dabei an die neue Erungenschaft denkend, die nach jetzt patentiertem Verfahren mit der unerlässlichen „Oberfühlung“ versehen ist. Jawohl! Hunderte von Familien gibt es, die sich ohne Eisschrank behelfen, die nicht einmal den Luxus des täglichen Eisverbrauchs sich gestatten können und die doch ihre Speisen zu konservieren, die Getränke kühl und die Butter frisch zu halten wissen. Sie fragen: wieso? und werden lachen. Der einfache Ersatz ist eine mit Briketts ausgelegte Kiste! Auf Briketts gelegt, hält sich jede Eßware überraschend lange frisch, denn eine noch so kühle Speisekammer steht in dieser Beziehung hinter einer gut schließenden Brikettkiste zurück, möge letztere selbst am Ofen stehen. Probieren geht über Studieren. Man nehme also eine Kiste mit gutem, festem Deckel, fülle sie mit Briketts bis auf den Raum, der für die Eßwaaren übrig bleiben muß, und man wird finden, daß die Kohlen, auch ohne zu brennen, ihren Zweck erfüllen.

\*

**Wachstuchdecken auf Küchentischen reinigt man** durch Abseifen mit lauwarmem Wasser und weißer Seife, jedoch ohne sie besonders naß zu machen. Nachdem man sie mit einem trockenen Tuche nachgerieben, lasse man sie liegend trocknen. Sollte die Decke jedoch sehr schmutzig sein, so reibe man sie vor dem Abseifen mit einem in Terpentinöl getauchten Wolllappen ab. Die weitere Reinigung geschieht dann wie vorstehend angegeben. Werden die Decken teilweise abgenommen, so falte man sie nicht zusammen, da sie dadurch leicht brechen, sondern rolle sie auf einem runden Stabe auf.

\*

**Um Ameisen aus Küchenschränken zu vertreiben,** wird ungelöschter, zu Staub verfallener Kalk an diesem Orte herumgestreut, die Plätze wieder aufgewaschen, dann wieder Kalk gestreut. Das ist jedenfalls das beste Mittel zum Schutz gegen Ameisen.