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: 16.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Roch-& Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Beitung.

Erscheint am ersten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen

Mr. 9

September 1905

Kochsalz und Dierenkrankheiten.

ei den mit Eiweißausscheidungen und Wassersucht verbundenen Nierenleiden, wozu vor allem die Bright'sche Krankheit gehört, hat in der Neuzeit ausschließliche Milchdiät einen befondern Ruf, wo= gegen der Genuß von Fleisch in solchen Krankheitsfällen auf Grund von Erfahrungen besonders bei den französischen Aerzten höchst verpont ist. Worauf die günftige Wirkung der Milch, die nachteilige des Fleisches beruht, wußte man nicht, doch will neuerdings ein Parifer Arzt, Dr. Widal, den Grund dafür entdeckt haben. Kochsalz ist im gewöhnlichen Leben ein kaum ins Gewicht fallender Speisezusat, vorausgesett, 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. Ginspritzungen von Chlornatrium=, d. h. Rochfalzlösungen 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 diefer befindlichen Salzgehalt entzieht, durch= wegs nach fünf bis sechs Wochen verenden. Anderseits hat Dr. Widal gefunden, daß Salz in der mit Albuminurie verbundene Niereneutzun= dung wie ein mahres Gift wirkt. Er behandelte einen Nierenkranken, bei dem sich jedesmal wassersüchtige Anschwellungen und Eiweißaus= scheidungen einstellten, wenn er andere Nahrung als Milch nahm. Be= sonders bedenklich wurden diese Erscheinungen einmal nach dem Ge= nuß von Fleisch, wichen dann aber wieder in vierzehn Tagen bei Milchdiät. Als jedoch nunmehr Dr. Widal der Milch des Kranken 10 Gramm Rochsalz 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 ungesalzener Milch. Danach wäre die Besserung oder Versschlimmerung in dem Besinden von Kranken der gedachten Art nicht auf die Wahl der Nahrungsmittel an sich, sondern auf deren geringesren oder größeren Salzgehalt zurückzuführen.

Die Verwertung kleiner Fische.

Des wird alljährlich eine große Menge kleiner, minderwertiger Fische gefangen, die schwer abzusetzen sind, weil das Verzehren folder kleiner Fische, wenn sie auf gewöhnliche Art, gekocht oder ge= braten, zubereitet werden, große Geduld erfordert und kein sonderliches Vergnügen gewährt. Und doch lassen sie sich in einer Weise verwerten. die alle diese Uebelstände aufhebt, und deshalb um so praktischer ist. als sie auch den Hausfrauen mit knappem Wirtschaftsgeld die Ser= stellung eines billigen Fischgerichts ermöglicht. Das gilt nicht nur für das Leben auf dem Lande, sondern auch für die Großstädte, in denen kleinere Weißfische, wie Plötze, Rotauge, Guster 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 zurück= bleiben. Dann fügt man acht bis zehn Kartoffeln hinzu, die völlig ber= kochen muffen und richtet die Suppe mit etwas Effig oder Citrone und saurem Rahm säuerlich an. Ein klein wenig Gewurz und Zwiebel darf nicht fehlen. Im Frühjahr und Sommer verleiht junger Dill bem Gericht einen kräftigen, pikanten Geschmack. Wenn man es noch reicher ausgestalten will, gibt man Suppenkräuter, namentlich Sellerie, Porree, Petersilienwurzel, weiße oder gelbe Rüben hinein. Ueberhaupt ist dabei der Phantafie der erfahrenen Hausfrau viel Spielraum ge= laffen. Ift viel Fischfleisch vorhanden, dann wird etwas davon in robem Bustand von den Fischrücken geschabt, um mit Butter, Gi, 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 Klops zu verarbeiten. Das Fleisch wird in rohem Zu= stande von den größten Gräten befreit und dann mit einem Drittel nicht zu mageren Schweinefleisches gewiegt oder durch die Maschine Mit Reibbrot, Gi, geriebener Zwiebel u.f.w. in bekannter Art angerichtet und gebraten, werden diese Klopse außerordentlich locker und behalten einen zarten Fischgeschmack. Noch besser eignen sie sich zur Herstellung des unter dem Namen "Königsberger Klops" be=

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

Dom Aufbewahren des Geflügels und Wildbrets.

eflügel bleibt am längsten frisch, wenn man es ungerupft an einem luftigen Orte aufhängt, im Sommer am besten im Gis= feller, doch muß man vorher die Eingeweide vermittels eines kleinen Hackens von Draht oder Holz durch den After herausziehen und reines Papier an die Stelle stecken. Ganse und Enten, überhaupt fettes Beflügel, erhalten sich dagegen am besten, wenn man die Eingeweide darin läßt, da das Fett, was sie bedeckt, sie vor raschem Verderben schütt. Bei naffer Witterung muß man die Ganse 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 Biereffig, Zwiebeln, Lorbeerblättern und einigen Wach= holderbeeren, 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 paffenden Steintopf, gießt so viel abgekochten Biereffig kalt darüber, daß das Fleisch davon bedeckt ist, gießt den Topf dann voll zerlassenem Rinder= oder Hammeltalg und bedeckt ihn mit gereinigter Schweinsblase. ein Stück Fleisch herausgenommen, so wird das Fett wieder geschmolzen und etwas abgefühlt in den Topf über die übrigen Fleischstücke gegoffen.

Rezepte. Erprobt und gut befunden.

Suppe mit Brätknödel. ½ Pfund Brät wird unter fortwährend langsamem Zugießen von Milch recht gut abgerührt. Ist ungefähr ¼ Liter Milch und ein Si darein gerührt, dann werden 1½ Sklöffel 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 Spatenmodel in laues Wasser treiben.

Kalbsteischronlade. Man läßt sich vom Metger einen schönen grossen Kalbsteischplätz zurichten und klopfen. Dann nimmt man junge einsgemachte Bohnen, dämpft sie einen Augenblick und belegt damit schön regelmäßig das Fleisch. Darüber streicht man singerdick eine seine Fülle aus Salami, Hirn, Milke, Leber, Petersilie und Chalotten, alles sein gehackt und ebenfalls einen Augenblick gedämpft und gut mit Salz, Pfeffer, englisch Gewürz und Käse gewürzt, das Fleisch sest gerollt, genäht und gebunden wie eine Salami, schön braun gedünstet und solzgende Sauce darüber gegeben: Das Fett des gedämpften Fleischvogels wird gut durchgeseiht, 2 Eidotter geschlagen, mit dem Saste einer halben Citrone, Salz und Pfeffer, englisch Gewürz und einigen Tropfen Maggiswürze gemischt und auf dem Feuer sorgfältig legiert. Statt mit Bohenen kann man den Bogel mit gesottenen und gedämpften Spargeln beslegen, was natürlich bedeutend feiner schmeckt.

Gespikte Kalbsbrust. Für 6 Personen. Man legt eine schöne Kalbs-brust 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 Pfesser darüber, läßt sie in einer Kasserolle auf beiden Seiten in etwas gebräunter Butter anbraten, gibt etwas Brühe oder Wasser, Wurzelwerk, Bratensett, ein Glas Weißewein dazu und läßt sie in dieser Sauce weich dünsten. Die Brust wird, wenn sie weich ist, herausgenommen, die Sauce durchgeseiht und aufgekocht, nach Belieben mit etwas Weißmehl seimig gekocht, mit zwei Theelösseln Maggi gut durchgerührt und serviert. Besonders passend sind hierzu Kartosseln in Butter und Petersilie geschwenkt.

Geschmorte Wildenten in Rahmsauce. Zwei junge Wildenten werden zugerichtet, indem man am besten die Haut vollständig abzieht, da diese der Ente einen Trangeschmack gibt. Man kann die Ente jedoch auch rupfen und leichte Ginschnitte in die Saut machen. In beiden Fällen wird die Ente, nachdem sie rein ausgenommen und gewaschen ist, ein oder zwei Tage in sauren Rahm gelegt. Biele legen sie auch in eine Marinade von Essig, Wasser und Gemüse, doch ist ersteres vor= zuziehen. — Sind die Enten dann zugerichtet, so werden sie in heißer Butter auf allen Seiten mit frischem Gemuse und Gewurz scharf an= gebraten, mit einigen Löffeln Fleischbrühe abgelöscht und nun langsam geschmort, am besten in der Bratröhre. Nach einiger Zeit gibt man fauren Rahm dazu, nimmt den Deckel des Geschirres ab und glafiert und bräunt die Enten in dem Rahm schön gelb. Wenn sie weich find, werden sie in Stücke geschnitten, die Sauce wird mit einigen Löffeln faurem Rahm und etwas Liebias Fleischertrakt fertig gemacht und beiß darüber gegoffen.

hammelkenle auf englische Art. Eine kleine zugerichtete, nicht zu fette Hammelkenle 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 Küben dazu und kocht das Gemüse und das Fleisch weich. Einige Pfund in Stücke geschnittene Kartosseln werden für sich mit der Hammelbrühe weich gekocht. Mit einer weißen Mehlschwiße von 60 Gramm Butter und 60 Gramm Mehl wird ein Teil der Hammelbrühe zu einer dicklichen Sauce gekocht, mit zwei Eigelb legiert und mit Citronensaft, einem Lössel Capern, und einem ganzen gekochten und gehackten Ei abgesichmeckt. Das Hammelsseich wird aufgeschnitten und mit den Gemüsen und Kartosseln umlegt, darauf mit etwas Sauce übergossen, während der andere Teil der Sauce besonders dazu gegeben wird.

Tomatensauce. 4—6 schön reise, 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, löscht mit Fleischbrühe ab, fügt Salz, die Tomaten, einen Löffel voll Essig und Wein bei sowie ein bischen Zucker und kocht die Sauce dicklich ein. Bereitet man diese Sauce mit eingekochten Tomaten, so rechnet man für dieselbe einen Eß-löffel voll Flaschentomatenpüree.

Sauce Ravigote. Man treibt das Gelbe von 2—3 hartges sottenen Eiern durch, vermischt es mit 2—3 rohen Eigelb und etwas gutem Senf und fügt unter beständigem Kühren Olivenöl hinzu, bis die Sauce bindig ist. Dann wird der nötige Weinessig (resp. Citronensaft), Salz, Pfeffer, etwas seingewiegte Petersilie und Estragon hinzugesügt und alles noch gut durcheinander gerührt. Beim Anrichten macht man die Sauce durch Beigabe von einem Güßchen "Maggis Würze" oder Liebigs Fleischertrakt, einem Löffel Capern und ebenso viel Cornichons noch besonders schmackhaft.

Omeletten mit Inkererbsen. 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 Wasse dünne Omeletten gebacken. Wenn diese fertig sind, legt man auf jede einige Löffel in süßer Butter weich gedämpste Zuckererbsen, rollt sie zusammen, legt sie auf eine mit Butter bestrichene Kochplatte und kocht sie noch schnell auf.

Gefülte Kartosseln. Gleichmäßig große Kartosseln werden gesichält. Dann schneidet man oben eine Scheibe ab, höhlt die Kartosseln aus und füllt sie mit einer Fleischsülle, bestehend aus sein gewiegten Bratenresten von Schweinesleisch, Geflügel 2c., Schalotten, Salz, Pfesser, Si und Reibbrot. Die Deffnung wird mit einem Stück ausgebohrter Kartossel geschlossen oder ein Deckel darüber gebunden. Nun wendet man die Kartosseln einzeln in Si und Keibbrot, legt sie auf ein mit Butter bestrichenes Blech und backt sie im Ofen gelb und knusperig. Sbenso kann man sie in Butter in der Pfanne backen.

Apfelmus. Man schält die Aepfel, 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 Aepfel erreicht, fügt etwas Citronenschale und ganzen Zimmt hinzu, deckt sie zu und läßt sie unter öfterem Umrühren zerkochen. Dann rührt man das Apfelmus 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 Kum oder Arak, sowie kleine Kosinen hineinmischen.

Obskuchenteig, der sich bewährt hat. 140 Gramm Mehl, 35 Gr. Zucker, 100 Gramm Butter, 2 Sidotter 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 2c. darüber gegeben und im Ofen schön gebacken.

Sparspeise. Allersei 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 sein geschnitzte, rohe Aepfelscheiben (geschält). Obenauf gießt man folgenden Teig: abgequirlte Gier mit reichlich Zucker. Die Speise braucht in der Bratröhre etwa eine Stunde bei mäßigem Feuer.

Senfkartoffeln. 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 durchgeseiht, gieße man sie über die in kleine Scheibschen geschnittenen, gesottenen Kartoffeln, fügt das nötige Salz bei und läßt langsam kochen bis Kartoffeln und Sauce sich zu verbinden bes

ginnen. Vor dem Anrichten wird dem Gerichte etwas gehackte Petersfilie und ein Güßchen "Maggi" oder etwas Liebigs Fleisch-Extrakt beisgegeben.

Reismehlspeise 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 7/8 Liter Wasser zum Kochen, rührt das Reismehl mit dem übrigen Wasser hinzu, kocht es 10 Minuten und rührt, wenn es vom Feuer genommen, den Arak durch.

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

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

Stackelbeerkuchen. 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 gestocht 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 Fus, und den Rest der Macscaroni darüber. Mit etwas süßer Butter überstreichen und im Ofen gesbacken. — Vorzüglich auch mit gehackten Schinkenresten zwischen den Maccaroni.

Eierkräuschen. 250 Gr. Mehl, 125 Gr. Zucker, 125 Gramm auß= gewaschene 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 Schlafengehen genommen, beruhigt und hat daher einen stärkeren Schlaf zur Folge.

Erlak für den Eisschrank. Sollte es folchen wirklich geben? hört man ungläubig, kopfschüttelnd fragen, stolz dabei an die neue Er= rungenschaft denkend, die nach letzt patentiertem Verfahren mit der unersetzlichen "Oberkühlung" versehen ist. Fawohl! Hunderte von Familien gibt es, die sich ohne Gisschrank behelfen, die nicht einmal den Luxus des täglichen Eisverbrauchs sich gestatten können und die doch ihre Speisen zu konservieren, die Getränke kuhl und die Butter frisch zu halten wiffen. Sie fragen: wieso? und werden lachen. Der einfache Erfat ist eine mit Briketts ausgelegte Rifte! Auf Briketts gelegt, hält sich jede Ekware überraschend lange frisch, denn eine noch so kühle Speisekammer steht in dieser Beziehung hinter einer gut schließenden Brikettkiste zurück, moge lettere selbst am Dfen stehen. Probieren geht über Studieren. Man nehme also eine Rifte mit gutem, festem Deckel, fülle sie mit Briketts bis auf den Raum, der für die Eswaaren übrig bleiben muß, und man wird finden, daß die Rohlen, auch ohne zu brennen, ihren Zweck erfüllen.

Wachstucken auf Küchentischen reinigt man durch Abseisen mit lauwarmem Wasser und weißer Seise, 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 schmuzig sein, so reibe man sie vor dem Abseisen mit einem in Terpentinöl getauchten Wollslappen ab. Die weitere Reinigung geschieht dann wie vorstehend angesgeben. 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 Schutze gegen Ameisen.