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

Band: 27 (1905)

Heft: 45

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: 04.01.2026

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. 11.** November 1905

Bananen.

Als Frucht, die aus den Tropen nach Europa kommt, ist die Banane immer noch wenig bekannt und wird vielerorts mehr nur als Genußmittel betrachtet oder gar als Delikatesse, die sich nicht jeder leisten kann. Ihrer vorzüglichen Eigenschaften wegen dürfte sie jedoch mehr und mehr an die Stelle eines Nahrungsmittels vorrücken und sich auch bei uns allgemein beliebt machen.

Die Bananen sind infolge ihrer leichten Verdaulichkeit für Kinder und für Kranke ebenso zu empfehlen wie für Gesunde. Mit Aepfel und Orange verglichen, ergibt sich, daß die Banane ungefähr viermal so viel Eiweiß enthält, als der erstere und zweimal soviel Kohlenhydrate nebst dreimaligem Fettgehalt der Letztern. Bananen sind blutbildend und können die Fleischnahrung ersetzen. Ein berühmter englischer Chemiker hat erklärt, daß die Bananen fast den gleichen Eiweißgehalt haben, wie die Milch und daß ein Pfund geriebener Bananen den Nährwert von zwei Pfund Weizenmehl hat.

Die Frucht wird grün gepflückt und in diesem Zustande zumeist in ganzen Kolben von 1 bis 24 Kilo nach Europa gebracht, wo die Früchte bei sorgfältig beobachteter Temperatur in geheizten Magazinen zur Reife gebracht werden. Die grüne oder grüngelbe Frucht ist noch nicht genießbar, da sie im Innern noch Stärke enthält, die sich erst mit der Reife in Zucker verwandelt und das angenehme Aroma der Banane aufweist. Die Bananen können kaum zu reif genossen werden. Die Hülsen der reifen Frucht sind gelb und mit schwarzen Flecken durchsät und lassen sich sehr leicht ablösen.

Bei manchen Krankheiten wie Typhus, Leberaffektionen und Rheumatismen sollen die Bananen gute Dienste leisten. Erhältlich sind die Bananen in jeder bessern Südfrüchtenhandlung.

Die Bananen können roh gegessen oder auf verschiedenste Art zubereitet werden.

Gebackene Bananen. Man schält reife Bananen, schneidet sie der Länge nach in zwei Teile, wendet sie in nicht zu dünnem Teige (wie zu Pfannkuchen), bäckt sie in heißem Fett, bestreut sie mit Zucker und serviert sie heiß.

Gebratene Bananen. Die Schale der reifen Frucht wird an jedem Ende etwas gelöst, worauf man die Bananen in eine Bratplatte legt und 15 Minuten in den Ofen stellt. Wenn sie aufspringen wollen, wie Bratäpfel, so wendet man sie in der Bratplatte und stellt sie nochmals kurze Zeit in den Ofen. Sehr heiß servieren.

Bananenkuchen. Man legt einige geschälte, in Scheiben geschnittene Bananen, die man mit Zucker vermischt, auf ein bestrichenes Kuchenblech, gibt einen dünnen Kuchenteig darüber und bäckt den Kuchen im heißen Ofen schön gelb.

Ein wohlgemeinter Ratschlag.

Durch das alte Sprichwort „Gut gekaut ist halb verdaut", ist die große Wichtigkeit des genügenden Kauens in präziser Form klar gelegt. Leider steht nun in scharfem Gegensatze dieses bekannten Sprichwortes seine Nutzanwendung, da sehr wenige Menschen heute richtig zu kauen vermögen. Diejenigen, die es vielleicht gern tun würden, sind nicht mehr im Besitze gesunder Zähne, andere haben keine Zeit oder nehmen sich die Zeit nicht dafür. Man sollte jedoch in weiser Voraussicht über der Jagd nach materiellen Gütern nicht seinen Körper vernachlässigen, dem zuliebe doch der „Kampf ums Dasein" unternommen wird. Und in der Tat rächt sich die Hastigkeit des Essens in fühlbarer Weise.

Die Folge davon ist eine sehr mangelhafte Verdauung und ungenügende Ausnützung der Speisen, weshalb oft große Mengen genossen werden. Je größer jedoch die Menge der eingenommenen Nahrung, desto ungenügender ist die Verarbeitung, da der Körper mit solchen Massen nicht mehr fertig zu werden vermag. Dazu kommt außer dem Zuviel- auch das Zuoft-Essen. Da jedoch entsprechend der Art der Nahrungsmittel die Verdauung zwei bis fünf Stunden dauert und der Magen mindestens auch zwischen jeder Mahlzeit eine kleine Ruhe- und Erholungspause haben sollte, so dürfen als Norm täglich nur drei Mahlzeiten gelten. Was mehr ist, ist vom Uebel.

Die meisten Menschen betrachten das Essen als „angenehme Beschäftigung" für Zunge und Gaumen, nicht aber als notwendigen Ersatz der durch den Lebensprozeß verbrauchten Stoffe, weshalb auch die Stimme des Magens überhört und nicht früher die Mahlzeit einge-

stellt wird, bis sich in recht unangenehmer Weise das Gefühl des „Vollseins" einstellt. Bei diesem übermäßigen „Einfüllen" von Speisen in den Verdauungsschlauch kann kaum noch von einer „Verdauung" gesprochen werden — die Nahrung wird einfach durch den Körper hindurchgejagt.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Wirsingkohlsuppe. Einen kleinen Wirsingkohlkopf schneidet man in feine Streifchen, wie zu Kohlsalat, blanchiert ihn in siedendem Salzwasser und schüttet ihn auf ein Sieb. Ist das Wasser gut abgelaufen, dämpft man den Kohl in Butter, einer kleinen geriebenen Zwiebel, etwas Muskatnuß und Salz weich. Alsdann gießt man ebensoviel Fleischbrühe dazu, wie man zu Suppe gebraucht, zieht sie zuletzt mit einem Eigelb ab und gibt in Butter geröstete Semmelscheibchen dazu.

*

Schnitzel. Man nimmt halb Kalb- und halb Schweinefleisch, hackt beides fein, übergießt es mit etwas zerlassener Butter, gibt geweichte Semmeln, Salz und Pfeffer dazu, rührt alles gut durcheinander, formt Bällchen daraus, welche man mit Semmelbröseln bestreut. In einer Kasserole läßt man Fett sehr heiß werden, legt die Schnitzel hinein, läßt sie auf beiden Seiten braun werden, gießt dann Fleischbrühe (auch von Liebigs Fleischextrakt) darüber, deckt die Kasserole zu und läßt sie eine halbe Stunde dünsten.

*

Schüsselfleisch. Eine gut verschließbare Kasserole wird mit etwas Butter belegt, darüber kommt eine Lage in große Würfel geschnittenes und abgebratenes Rindfleisch, dann eine Lage in dicke Scheiben geschnittene, rohe Kartoffeln, Sellerie und Rübli, alles gut mit Salz bestreut, nun eine kleine Hand voll klein geschnittene Zwiebeln, wieder Fleisch, Kartoffeln u. s. w. bis alles aufgebraucht ist, zuletzt nochmals Butter. Das Fett, worin das Fleisch gebraten wurde, wird über das Ganze geschüttet, die Kasserole zugedeckt und auf dem Feuer, noch besser im Bratofen, während ca. 40 Minuten gekocht und sofort serviert.

*

Kaninchengericht. Zeit der Bereitung 1 Stunde. Zwei wilde Kaninchen schlägt man in Stücke, brät sie, nachdem man sie gesalzen, in 50 Gramm Butter und 2 Löffel Oel an, bis sie bräunlich und gar sind, was in etwa 25—30 Minuten der Fall ist. — Das Fleisch wird nun herausgenommen, 3 gewiegte Schalotten und 40 Gramm Mehl

in dem Fett mit etwas gemischtem Gewürz geschwitzt und mit soviel kochendem Wasser verkocht, daß eine sämige Sauce entsteht, die man mit 10 Gramm Liebigs Fleischextrakt kräftigt. — In ihr läßt man die Fleischstücke noch ordentlich heiß werden, ohne daß sie kochen dürfen, worauf man zuletzt noch einen Löffel gewiegte Kräuter daran thut.

*

Fleischsulz. Bei der Ernährung von Rekonvaleszenten, bei der Garnierung von Fleischplatten oder bei andern Gelegenheiten macht sich oft das Bedürfnis nach Fleischsulz geltend. Wie umständlich und kostspielig ist es aber für die Hausfrau, will sie demselben auf die meist übliche Art genügen! Es dürfte daher lebhaft begrüßt werden, wenn hier auf eine ebenso einfache als billige Methode, Fleischsulz zuzubereiten, aufmerksam gemacht wird: Man löst in einer Schüssel ein inneres Röhrchen von Maggis Bouillon-Kapseln (Sorte Kraftbrühe) in ca. 1/4 Liter heißem Wasser auf und fügt ein Güßchen Essig, sowie 3 Blatt in kaltem Wasser gewaschene Gelatine bei. Sobald letztere sich in der Kraftbrühe aufgelöst hat, kann die Gallerte kalt gestellt werden. Jede Läuterung ist überflüssig. — Diese Fleischsulz ist sehr rein im Geschmack und kommt per 1/4 Liter nur wenig über 10 Rp. zu stehen.

*

Schweinefleisch mit Kabis. Man setze ein Kilo grünes, nicht gar so fettes Schweinefleisch mit so viel kaltem Wasser aufs Feuer, daß es das Fleisch bedeckt. Ehe es siedet, wird es abgeschäumt, dann das nötige Salz dazu und etwas Kümmel. Wenn es gut im Sieden ist, werden zwei mittelgroße Kabisköpfe je in zwei oder vier Teile zerschnitten, (und ohne sie vorher zu sieden) zu dem Fleisch hineingethan und alles zusammen kochen lassen, bis der Kabis weich ist, aber nicht zerfallen. Ein Stück geräucherten Speck mitgekocht, ist sehr gut. Das Fleisch wird mit dem Kabis nicht auf derselben Platte serviert, sondern der letztere hübsch zusammengestellt in einer tiefen Gemüseplatte. Die Speise ist sehr kräftig und nicht kostspielig.

*

Gedörrte Kirschen werden gar gut, wenn man sie in eine Schüssel thut, Zucker und Zimmt dazu gibt und Wein und etwas Wasser, daß die Flüssigkeit darob zusammengeht. Dann stellt man die Schüssel in das warme Ofenrohr oder in den Bratofen; eigentlich kochen oder sieden müssen die Kirschen nicht, nur langsam aufquellen. Daher kann man sie später wieder aus der Wärme nehmen und sonst einige Tage stehen lassen — nur hie und da mit einem Löffel etwas umrühren. Die Kirschen werden dann groß und voll und weich und geben einen beliebten Nachtisch.

Glacierte Kastanien. Die Kastanien werden abgeschält, dann in siedendes Wasser gelegt, einige Minuten zugedeckt, dann die zweite braune Haut abgestreift und in ein flaches Geschirr eine neben die andere gelegt, mit etwas gestoßenem Zucker bestreut, wenig gesalzen, mit Jus und etwas Fleischbrühe langsam gedünstet, jedoch vorsichtig, damit sie ganz bleiben und von allen Seiten glänzend braun glaciert sind.

*

Erbsenbrei. Zeit der Bereitung 3 Stunden. Geschälte Erbsen, von denen 500 Gramm gebraucht werden, sind am besten, man braucht sie nicht abzukochen, sondern kocht sie gleich in Salzwasser weich, worauf man sie auf ein Sieb schüttet und durchstreicht. Der Brei wird mit 40 Gramm Butter, einer halben geriebenen Zwiebel, etwas feinem Pfeffer und 5 Gramm Liebigs Fleischextrakt heiß gerührt.

*

Schwarzwurzeln mit Rahm. Die gut geputzten Wurzeln werden in 4 Centimeter lange Stücke geschnitten und in Wasser ohne Salz weichgekocht. Inzwischen verkocht man eine ganz helle Mehlschwitze mit 3/8 Liter Milch oder Rahm zu einer sämigen Sauce, würzt sie mit Salz und weißem Pfeffer, läßt die abgegossenen Wurzeln damit aufkochen, ordnet sie dann pyramidenförmig auf einer Schüssel, gibt die mit etwas Zitronensaft abgeschärfte Sauce darüber und garniert die Schüssel mit gebackenen Brotscheiben.

*

Blumenkohl feiner Art. Dieser wird weich gekocht, doch muß die Blume ganz bleiben, dann legt man sie in eine mit Butter bestrichene Kochschüssel, gibt einige Löffel geriebenen oder ganz fein geschnittenen Käse darüber und stellt sie beiseite. Hernach dünstet man einen Kochlöffel voll fein gewiegte Zwiebeln mit so viel Mehl, daß es mit Milch aufgelöst, eine dicke Sauce gibt. Diese zieht man dann mit einigen Eidottern ab, gießt sie über den Blumenkohl und bäckt sie im Bratofen ungefähr 1/2 Stunde. Zur Abwechslung kann man mit der Zwiebel einen Kochlöffel feingewiegten Schinken dünsten, was ganz vorzüglich schmeckt.

*

Apfelspeise. Säuerliche Aepfel in beliebiger Anzahl werden geschält, geviertelt und vom Kernhaus befreit, dann in nicht zu große Würfel geschnitten. In einem Kasserol läßt man indessen ein Stück süße Butter mit einem Eßlöffel Staubzucker, etwas ganzem Zimmt, einer Nelke und etwas Zitronenschale gelblich rösten, gibt die Aepfelstückchen hinein, rührt gut um, bestäubt sie mit Mehl, welches man anziehen läßt, und übergießt mit halb Wein und Wasser, kocht es bis

die Aepfel weich sind (verkochen dürfen sie aber nicht), drückt etwas Zitronensaft dazu und serviert die Speise, nachdem man die Gewürze entfernt hat.

*

Gefüllter Sellerie. Man bürstet und schält eine schöne große Sellerie-Wurzel, höhlt sie, nachdem man eine Scheibe abgeschnitten hat, mit einem Kartoffelbohrer aus und kocht dann Sellerie und Deckel während 20 Minuten in Salzwasser. Der Sellerie wird hierauf inwendig mit Eigelb ausgepinselt, mit einer feinen Kalbfleischfarce gefüllt (der Deckel wird darauf gebunden), mit Jus oder Fleischbrühe in 1½—2 Stunden langsam geschmort, bis er gar ist. Alsdann wird ½ Glas Wein (z. B. Madeira) mit wenig Fecule gut verrührt, langsam zugegossen, der Sellerie damit glassiert und dann angerichtet; diese kleine Sauce kräftigt man vor dem Anrichten mit etwas „Maggis Würze" und serviert sie zum Gemüse.

*

Gefüllte Kartoffeln. Gleichmäßige runde Kartoffeln kocht man in Salzwasser halbweich, schält sie alsdann und höhlt sie aus, schneidet sie unten eben, damit sie stehen, beobachtet aber, daß das Abgeschnittene als Deckel verwendet werden kann. Dann stellt man sie alle dicht nebeneinander in eine mit Butter bestrichene Kochplatte und füllt sie mit Hachee (gedünstetes, gehacktes, übrig gebliebenes, gekochtes oder gebratenes Fleisch), deckt den Deckel darüber, gibt etwas Bratenjus, in Ermangelung dessen, Bouillon dazu und läßt sie im Ofen unter öfterem Begießen zirka 2 Stunden langsam braten.

*

Bohnen für den Winter. Junge Schmalzbohnen werden in Wasser ohne Salz halb weich gesotten, abgefädelt und kalt gestellt. Dann schichtet man sie eng in weite Verschlußgläser, füllt sie zur Hälfte mit warmem Wasser, setzt jedem Glas einen Theelöffel Salz zu, schließt die Gläser und siedet sie drei Stunden bekannterweise im Dunst.

*

Eierkuchen mit Speck. Das Gelbe von fünf Eiern mit Milch oder Rahm fest gequirlt, dann kommt ein Löffel Mehl, Salz und ein Löffel geschnittener Schnittlauch zu der Masse, zuletzt der Eierschnee. Gib Speckwürfel in die Pfanne; wenn sie etwas ausgebraten, kommt der Teig dazu und wird als Omelette behandelt.

*

Laubfrösche. Brühe Spinatblätter leicht ab, fülle sie mit Brot oder Fleischfarce, lege sie nebeneinander in eine gut gebutterte Platte,

gib sie ins Bratrohr mit Bratenjus gut begossen und serviere sie heiß in der Casserole.

*

Reis mit Schwämmen. Putze Eierschwämme und dünste sie in Butter mit Mehl eingestäubt, 1/2 Stunde vor dem Essen gib 1/2 Tasse Reis darunter mit Fleischbrühe verdünnt und serviere das sehr schmackhafte Gericht. Man kann auch jedes einzeln kochen und beim Anrichten die Schwämme in die Mitte legen.

*

Schwedische Fischspeise. 1 Kilo geputzte Schellfische werden in Salzwasser gekocht. Bereite von 1/4 Liter Rahm, Mehl, Butter und 1/4 Liter Fischsud eine schöne Sauce mit etwas Paprika und Maggi, ziehe dieselbe mit zwei Eigelb ab, den Schnee der zwei Eier zuletzt dazu und backe alles in gut gebutterter Form und serviere es darin.

*

Rahmkuchen. Von 250 Gramm Mehl, 200 Gramm Butter, 1 ganzes Ei, 70 Gramm Zucker, 3 Eßlöffel dicker, süßer oder saurer Rahm, knete einen schönen Teig, rolle ihn und stich mit einem Glase Stückchen aus, bestreiche sie mit Eigelb, bestreue sie mit grobem Zucker und backe sie hellbraun.

*

Kalter Weinreis. 250 Gramm vom besten Reis gewaschen und blanchiert wird mit 1/2 Liter Weißwein, Saft und Schale einer Zitrone langsam weich gekocht, Zucker nach Belieben. Der Reis wird in eine Glasschale angerichtet, mit eingemachten Früchten garniert und mit Schlagrahm bedeckt vor dem Gebrauch auf Eis gestellt.

*

Kässchnittchen. 1/4 Kilo geriebener Käse wird mit drei verklopften Eigelb und einer Tasse Rahm oder Milch vermischt im Bain-Marie aufgekocht und mit weißem Pfeffer vermischt. Streiche die Masse auf geröstete Schnittchen und Modellbrot und gib sie noch einen Moment in den Ofen.

*

Saure Eier. Ein von Herren bevorzugtes Gericht von Eiern, das weniger bekannt sein dürfte, ist folgendes: In feine Würfel geschnittenen, frischen oder geräucherten Speck bratet man in einer flachen Pfanne gar, gießt dem ungefähr 3—4 Löffeln ausgebratenen Fett ebenso viel Essig hinzu, wobei man aber vorsichtig sein muß, daß das aufprasselnde Fett nicht ins Feuer spritzen 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 5 Minuten, bis das Weiße geronnen, ohne umzuwenden, brodeln, wobei nur zu beachten ist, daß die Eier nicht ansetzen und läßt das so fertige Gericht geschickt direkt aus der Pfanne auf den Teller gleiten, daß die obere Seite auch oben bleibt.

*

Kartoffelsalat. So gewöhnlich dieser ist, wird er nicht überall gut zubereitet. Auf folgende Art schmeckt er recht fein und zart: Die Kartoffeln werden weich gekocht, geschält und geschnitten und dann einige Löffel warme Bouillon darüber gegossen und nun gut zugedeckt; in Ermangelung von Fleischbrühe kann man einige Löffel heißes Wasser, mit ein wenig Fleischextrakt vermischt, über die Kartoffeln gießen oder etwas Rotwein. Nun rührt man 6 Löffel feinstes Olivenöl mit dem zerriebenen Eigelb von 4 Eiern, Salz und etwas Pfeffer und 4 bis 5 Löffel Essig zusammen, legt eine Schichte Kartoffeln in die passende Schüssel, gießt von obiger Sauce darüber, wieder Kartoffeln u. s. w. und macht mit der Sauce den Schluß. Auf diese Art zubereitet, schmeckt der Kartoffelsalat gut und ist auch dem Magen zuträglich.

*

Um Tintenkleckse ohne Radierung aus zu schonenden Papieren zu entfernen, wird in der „Wiener Gew.-Ztg." folgendes Verfahren empfohlen: 20 Gramm Chlorkalk werden mit 30 Gramm destilliertem Wasser bis zur Lösung geschüttelt, einige Zeit stehen gelassen und die reine klare Flüssigkeit in ein Fläschchen (von blauem Glase) abgegossen und dieser Flüssigkeit 5 Gramm Essigsäure zugemischt. Um Flecke oder fehlerhafte Stellen zu entfernen, werden dieselben mit einem feinen Haarpinsel bestrichen, mit Filtrierpapier abgepreßt und getrocknet.

*

Naßgewordenen Krepp wieder steif und schwarz zu machen. Regentropfen oder Wasser pflegen auf schwarzem Krepp meistens sichtbare Flecken zurückzulassen. Um dieselben zu vertilgen, legt man ein Stück altes schwarzes Seidenzeug unter den Flecken, breitet dann den Krepp auf einen Tisch aus und beschwert denselben, um ihn straff zu erhalten, an beiden Enden mittelst eines Brettes, Briefbeschwerers oder dergleichen. Nun überstreicht man die Flecken mit weichem Haarpinsel mit gewöhnlicher schwarzer Tinte, betupft darauf die Stelle mit einem weichen, schwarzen Seidenläppchen, bis sie trocken geworden, löst einige Löffel Kochsalz in einem Topfe kochenden Wassers auf und breitet den Krepp darüber, worauf alle Flecken aus demselben verschwinden und der Krepp wieder wie neu erscheint.

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