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

Band: 28 (1906)

Heft: 26

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: 10.02.2026

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 1906

Nahrungsmittel.*)

Der Nährwert der Nahrungsmittel ist durch die Wärmemenge gegeben, die sie bei ihrer Verbrennung im Organismus liefern; der Gebrauch, den der Organismus von den Nahrungsmitteln macht, ist nämlich einem Verbrennungsprozesse ganz ähnlich, d. h. die Nahrungsmittel werden durch Zutritt von Sauerstoff allmählich oxidiert. Dabei verbrennen die stickstofffreien Körper im Organismus genau so wie in der Flamme zu ihren letzten Endprodukten, Kohlensäure und Wasser; die stickstoffhaltigen dagegen verbrennen nur bis zu einem gewissen Grade und werden dann aus dem Körper ausgeschieden, sie geben jedenfalls im Körper nicht die volle Verbrennungswärme, die sie in der Flamme geben würden. Man mißt die Wärme nach sogenannten Wärmeeinheiten oder Kalorien und definiert die Kalorie als die Wärmemenge, die notwendig ist, um 1 Liter Wasser um 1° Celsius zu erwärmen. Von solchen Kalorien bringt nun 1 Gramm Eiweiß 4,1, ebenso 1 Gramm Kohlehydrat 4,1, Fett aber 9,3, so daß Fett doppelt so nahrhaft ist, als die beiden andern Nahrungsstoffe.

Die Nahrungsmenge, welche ein Mensch braucht, wird bedingt durch die Wärmeverluste, die der Körper des Warmblüters fortwährend erleidet durch die Arbeit der verschiedenen Organe, der Muskeln, des Herzens, der Drüsen, durch die Anwärmung der dem Körper zugeführten Nahrungs- und Genußmittel und durch den Eiweißverlust, den der Körper durch Abschilferung der Haut und Schleimhäute, Abschneiden der Nägel, Haare 2c. erleidet. Es ist nun zum Ersatz der für diese Leistungen verbrauchten Körperstoffe innerhalb gewisser Grenzen gleichgültig, aus welchen Stoffen die Nahrung besteht, wenn sie nur die nötige Anzahl von Kalorien birgt. Die Anzahl dieser Kalorien pro Tag beträgt für den Säugling etwa 350, für ein größeres Kind 1500, für mittelgroße Erwachsene bei leichter Arbeit etwa 2300, für

*) Aus dem im Erscheinen begriffenen zweibändigen „Kleinen Brockhaus" (1 Band 15 Fr.) drucken wir mit Genehmigung des Verlegers den nachstehenden Artikel ab, der für unsere Leser von Interesse sein dürfte.

dieselben bei schwerer Arbeit bis zu 3000, für Greise etwa 2100. Innerhalb dieser Grenzen könnten wir die Nahrung also ganz einseitig nur aus Fett, nur aus Kohlehydrat oder nur aus Eiweiß bestehen lassen, wenn es sich nur darum handelte, Spannkräfte zu liefern; in Wirklichkeit braucht der Körper aber (namentlich zum Ersatz des verlorenen Gewebes) ein gewisses Mindestmaß von Eiweiß (Eiweißminimum), das unter allen Umständen gegeben werden muß, und dessen Fehlen selbst bei anderweitiger reichlicher Nahrungszufuhr den Hungertod zur Folge haben würde.

Die einzelnen Nahrungsmittel seien hier zunächst nach ihrem kalorischen Nährwert zusammengestellt.

100 Teile frischer Ware enthalten:

Nahrungsmittel	Eiweiß	Fett	Wärmeeinheiten
Schellfisch	17,1	0,3	73
Kalbfleisch, mager	19,8	0,8	89
Ochsenfleisch, mager . . .	20,6	1,5	98
Hase	23,3	1,1	106
Hering	10,1	7,1	107
Schweinefleisch, mager . . .	19,9	6,8	145
Kalbfleisch, fett	18,9	7,4	146
Huhn, fett	18,5	9,3	162
Ochsenfleisch, fett	16,9	27,2	327
Schweinefleisch, fett . . .	14,5	37,3	406
Gans	15,9	45,6	489
Speck	—	95,3	886
Fleischbrühe	0,35	0,3	4
Rindsbraten	3,37	2,5	151
Schinken	2,50	8,1	178
Hering, geräuchert	1,38	13,8	223
Cervelatwurst	1,76	39,8	442

100 Teile frischer Ware enthalten:

Nahrungsmittel	Eiweiß	Fett	Kohlehydrat.	Holzfaser	Wärmeeinheiten
Pumpernickel . . .	7,6	1,2	45,1	0,9	224
Kartoffel	2,1	0,1	21,0	0,7	98
Kohlrabi	2,9	0,2	8,8	1,8	57
Kopfsalat	1,4	0,3	2,2	0,7	20
Birnen	0,4	—	12,0	4,3	69
Trauben	0,6	—	12,5	3,6	68
Wallnüsse	16,4	62,7	6,2	7,9	707

100 Teile frisch enthalten:

Speise	Eiweiß	Fett	Kohlehydrate	Wärmeeinheiten
Fleischbrühe mit Ei . .	3,8	3,0	—	43
Kartoffelsuppe . . .	0,6	0,4	8,9	43
Leguminosensuppe . .	4,0	0,3	9,0	56
Kartoffelbrei . . .	2,6	3,2	18,8	118
Makkaroni mit Butter, Fett	2,4	25,4	14,1	304
Brot	8,6	0,6	50,6	248
Zucker	—	—	100,0	396

Der Geldwert der Nahrungsmittel ist für die Volksernährung ein wichtiger Faktor. Die ärmere Volksklasse bestreitet ihren Nahrungsbedarf mehr mit Kohlehydraten, die reichere Volksklasse mit dem teuren, aber schmackhafteren Fleisch. Die Ernährung der Volksmassen mit billigen eiweißreichen künstlichen Nahrungsmittel (Nährpräparaten) scheitert an dem sich bald einstellenden Widerwillen gegen diese an sich zweckmäßige Nahrung. Der Nährgeldwert der hauptsächlichen Nahrungsmittel ergibt sich aus folgender Tabelle. Man erhält für 1 Mark:

Nahrungsmittel	Kalorien	Eiweiß	Fett	Kohlehydrate
		in Gramm		
Kartoffel . . .	18 724	333	265	3633
Erbsen	14 747	937	104	2424
Brot	13 492	412	76	2307
Milch	3 288	165	175	2400
Hering	2 355	154	172	—
Käse	1 891	151	126	—
Rindfleisch . . .	1 142	159	53	—
Eier	1 060	93	73	—

Haupteigenschaften der einzelnen Nahrungsmittel. Unter den tierischen Nahrungsmittel sind namentlich Milch (und Milchprodukte), Eier, Fleisch und Fleischwaren hervorzuheben. Die Milch ist eins der idealsten Nahrungsmittel, da sie die stickstoffhaltigen und stickstofffreien Nahrungsstoffe nebst Salzen in durchaus bekömmlicher Form fertig enthält. Die im Handel vorkommende Milch ist in der Regel Mischmilch von mehreren Kühen und in dieser Form ebenso nützlich, wie wenn sie nur von einer Kuh gewonnen wird. Steht sie längere Zeit bei nicht kalter Temperatur offen, so säuert sie, da Keime aus der Luft hineinfallen und sie verderben; auch wenn reichlicher Kuhschmutz beigemengt ist, verdirbt sie rasch. Die Milchhygiene strebt daher vor allen Dingen nach reinlicher Gewinnung der Milch, rascher Abkühlung

der gemolkenen Milch und raschem Transport vom Produzenten zum Konsumenten. Fälschungen werden durch Abrahmen und nachträglichen Zusatz von Wasser bewirkt, wobei die Abrahmung das spez. Gewicht erhöht, der Wasserzusatz es wieder erniedrigt. Die meisten Milchverordnungen bestimmen, daß die Milch nicht unter 3 Prozent Fett haben darf. Durch Zentrifugieren trennt man den Rahm von der Milch. Die zurückbleibende Zentrifugenmilch ist sehr fettarm, aber vermöge ihres Eiweißgehaltes noch immer durchaus nahrhaft; der Rahm ist eins der besten Nahrungsmittel auch für Kranke, da er neben den Milchstoffen noch bis zu 25 Prozent Fett enthält. Wird der Rahm gebuttert, so scheidet er sich in Butter und Buttermilch; wird die Vollmilch durch Lab zur Gerinnung gebracht, so trennt sie sich in Käsestoff und süße Molken. Aus Magermilch erhält man Magerkäse, aus fetter Milch Rahmkäse. Buttermilch, Molken und Zentrifugenmilch können als leichte, nahrhafte Erfrischungsgetränke vorteilhaft Verwendung finden. Die Kunstbutter wird aus Talg gewonnen, der dem Butterfett ähnlich zubereitet wird; das Gemisch (Oleomargarin) wird mit Magermilch gemischt und gebuttert. Kunstkäse werden aus Zentrifugenmilch hergestellt, der man Fett verschiedenen Ursprungs zumischt.

Die Eier dienen hauptsächlich als Hühnereier zur Ernährung. Ein Ei wiegt ca. 50 Gramm und hat etwa den doppelten Nährwert wie das gleiche Gewicht rohen magern Rindfleisches. Sie sind deshalb vorzügliche Nahrungsmittel; leider ist ihre Konservierung sehr schwierig. Zu den Eiern ist hinsichtlich seines Nährwertes auch der Kaviar zu zählen.

Fleisch ist in der Regel Muskelfleisch vom Rind, Kalb, Hammel, Schwein, öfters auch vom Pferd oder Hund. Fleisch ist aus dem Grunde ein so geschätztes Nahrungsmittel, weil es Geschmacksstoffe hat, die es wohlschmeckender als alle andere Nahrungsmittel machen. Diese sogenannten Extraktstoffe erzeugen bei dem Menschen Appetit und meist auch die Absonderung der für die Verdauung der Nahrung nötigen Säfte des Verdauungskanals. Ausgekochtes Fleisch schmeckt fade, weil es diese Geschmacksstoffe verloren hat; in seinem Nährwert dagegen hat es fast nichts eingebüßt. Kalbfleisch ist in der Regel mager, ebenso Wild; Schwein und Hammel dagegen geben fettes Fleisch, von dem Geflügel namentlich die Gänse und die Enten. Der aus Kalbsfüßen gewonnene Leim ist ein den Eiweißstoffen nahestehender und gut bekömmlicher Stoff. Fleischbrühe enthält die Extraktstoffe des Fleisches und ist deshalb ein vorzügliches Appetitanregungsmittel, aber kein Nährmittel. Fettes Fleisch wird von vielen Personen als schwer verdaulich empfunden. Fischfleisch ist ebenso eiweißreich wie anderes Fleisch; es fehlen ihm aber die Extraktstoffe, und es ist deshalb weniger schmack-

haft, sowie außer Stande, eine Bouillon zu liefern. Dafür disponiert es nicht so leicht zu gichtischen Anlagen wie übermäßiger Schlachtfleischgenuß. Austern, Muscheln, Krebse sind ebenfalls gute Nahrungsmittel, aber zu teuer, um für die Gesamternährung wesentlich in Betracht zu kommen. Rohes Fleisch ist nicht schlechter verdaulich als gekochtes oder gebratenes. Schädlich wirkt das Fleisch, wenn es in Fäulnis übergegangen ist oder Parasiten (Finnen, Trichinen) enthält; derartige Parasiten werden aber durch Temperaturen von über 70 Grad, in der Regel auch durch Räucherung und andere Konservierungsmethoden getötet. Unerlaubte, namentlich bei Hackfleisch sehr beliebte Konservierungsmittel sind Borsäure und schweflige Säure. Verdorbene Fleischstücke werden durch Lösung von übermangansaurem Kalium öfters künstlich aufgebessert. Fleischextrakt ist nur eingedickte Bouillon, enthält also nur die Geschmacksstoffe des Fleisches.

Pflanzliche Nahrungsmittel sind die Hauptnahrungsmittel der breiten Bevölkerungsschichten. Die deutsche Landwirtschaft produziert etwa für 1700 Millionen Mark jährlich Brotgetreide und Braugerste, in den südeuropäischen Ländern ist mehr der Mais, in den ostasiatischen mehr der Reis Volks-Nahrungsmittel. Das Brot ist im Verhältnis zum Fleisch eiweißarm und fettarm, aber sehr stärkereich. Durch das Backen wird es schmackhaft und verdaulich. Den Brotfrüchten sehr nahe steht die Kartoffel. Hülsenfrüchte oder Leguminosen (Bohnen, Erbsen, Linsen) sind besonders wertvolle Nahrungsmittel wegen ihres reichen Eiweißgehaltes; sie gelten im allgemeinen aber als nicht leicht verdaulich. Sicher ist dies insofern richtig, als ein nicht unbedeutender Teil der Hülsenfrüchte, bis zu 14 Proz., vom Darm nicht ausgenutzt werden kann; doch ist dies nicht ohne weiteres ein Nachteil, da sich die unverdauten Reste in vielen Fällen als ein vorteilhafter physiologischer Reiz für die Darmwand erweisen. Die Gemüse im engern Sinne (auch Kartoffeln und Leguminosen heißen vielfach Gemüse) sind sämtlich sehr wasserreich, aber eiweiß und fettarm, sie bilden aber vorzügliche Nahrungsmittel wegen der in ihnen enthaltenen anregenden Geschmacksstoffe; relativ am eiweißreichsten sind noch Kohlrabi, Spinat, Wirsing und Blumenkohl. Durch Einmachen in Büchsen (Einkochen), durch Zusatz von Essig, Oel, Zucker und Trocknen lassen sie sich vorteilhaft konservieren. Auch Obst ist, obgleich es wenig Nährwert hat, wegen seines vorzüglichen Geschmacks ein mit Recht sehr beliebtes Nahrungsmittel.

In beschränktem Maße sind auch die Genußmittel Nährmittel; so enthält namentlich der Kakao reichlich Eiweiß, und Bier und Wein haben ebenfalls einigen Nährwert. Da die Nahrungsmittel alle zum großen Teil aus Wasser bestehen, so braucht der gut ernährte Mensch,

wenigstens außerhalb der heißen Jahreszeit, wenig Getränk besonders hinzuzufügen, namentlich beim Essen soll man nicht übermäßig trinken.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Pariser Suppe. (Bereitungsdauer 2 Stunden. 3 Personen.) Einen halben Kalbskopf wässere man eine Stunde ein, spalte denselben noch einige Male, damit beim Kochen sich alle Kraft auslaugt und gebe denselben mit 150 Gramm in Würfel geschnittenem Beinfleisch (Rindfleisch) in kaltem Wasser, 1½ Theelöffel Salz, 1 Teltower Rübchen, Karotte oder Möhre, Zwiebel, Wirsing- und Salatblatt, Sauerampfer nebst Petersilie zum Feuer und lasse gut kochen, ohne abzuschäumen. Letzteres wird in neuerer Zeit in den Küchen nicht mehr getan, da die beste Nährkraft, Eiweißstoff, damit verloren gehen würde. Nach 1½-stündigem Kochen seihe man die Brühe durch, verdicke sie mit zwei Eßlöffel hellem Buttermehl, gebe 6 Gramm Liebigs Fleischextrakt daran, schneide das Hirn in Würfel, thue dies nebst einem gequirlten Dotter und Muskatnuß in die Terrine, die sämige Suppe dazu und serviere geröstete Semmelcroutons nebenher.

*

Geflügelsuppe mit Klößchen. Ein Suppenhuhn wird rein ausgenommen und gut gewaschen, worauf die beiden Bruststücke ausgeschnitten und zur Seite gestellt werden. Das übrige Fleisch und die Knochen werden mit zwei Liter Fleischbrühe aufs Feuer gesetzt. Nach ungefähr einer Stunde gießt man die Brühe durch ein Tuch und rührt sie mit 250 Gramm in Butter weiß angeröstetem Reis und etwas Mehl an. Gemeinsam mit dem Hühnerfleisch wird dies nun zu einer Suppe gekocht, so lange, bis das Fleisch weich ist. Das gekochte Fleisch wird nun sorgfältig von allen Knochen befreit, mit dem Wiegemesser sehr fein gewiegt und zusammen mit dem Reis durch ein Sieb gestrichen. Dies Püree wird sodann mit 50 Gramm Butter und Fleischbrühe zu einer nicht zu dicken Suppe angerührt, die bis zum Kochen beständig gerührt werden muß. Um sie anzurichten, gibt man die Suppe in eine Suppenschüssel und zieht sie mit drei Eigelb und süßem Rahm ab. Nachdem man die Suppe abgeschmeckt hat, werden folgendermaßen Klößchen dazugegeben. Aus dem rohen Brustfleisch des Huhnes wird alles Sehnige entfernt und das Fleisch sodann sehr fein gehackt. Hierauf werden 125 Gramm Butter schaumig gerührt, das gehackte Fleisch wird nach und nach zugegeben, sowie drei bis vier ganze Eier, 35 bis 40 Gramm Mehl, Salz, Pfeffer und ein wenig Muskatnuß. Dies

alles wird tüchtig schaumig gerührt, damit die Masse luftig und leicht wird. Nun formt man aus dieser Masse kleine Klößchen, die in Fleischbrühe leicht gekocht werden.

*

Kalbshirn-Schnitten. Ein Kalbshirn läßt man einige Stunden in kaltem Wasser ausziehen. Dann setzt man es auf das Feuer, bis es heiß geworden ist, nun zieht man die Adern behutsam heraus und kocht das Hirn in kochendem Wasser ab, damit es recht weiß wird. Nach 1/4 Stunde nimmt man es heraus. Man schneidet das Hirn in kleine Stückchen, rührt ein eingeweichtes und wieder ausgedrücktes Brötchen, fein gehackte Petersilie, 1 Schalotte, 2 ganze Eier und etwas Muskatnuß dazu. Weißbrotschnitten bestreicht man zuerst mit Butter, dann mit etwas Weckmehl, das man mit einem Gelbei und Rahm zu einem Brei verrührt hat, streicht die Hirnmasse darüber und backt die Schnitten nur von unten in einer Pfanne hellgelb. — Gleichfalls schön von Geschmack sind Kalbshirne, präpariert auf die oben angegebene Weise, abgetrocknet in Paniermehl getaucht und schwimmend in Fett ausgebacken.

*

Gefülltes Kalbsherz. Ein Kalbsherz wird oben abgeschnitten, worauf das Herz mit Speck gespickt wird. Nun gibt man zu einer eingeweichten und ausgedrückten Semmel feingehackte Zwiebel und Petersilie hinzu, sowie Speck, Pfeffer und Salz und rührt diese Füllung mit einem ganzen Ei ab. Hierauf füllt man das Herz, das nun zugenäht wird. Man bratet es in Butter oder Fett mit Zwiebeln und Speck an, bestreut es sodann mit Mehl, gießt ein Glas Wein und Fleischbrühe darüber, sowie etwas Zitronensaft und Liebigs Fleischextrakt und kocht die Brühe kurz ein. Hiermit glasiert man das Herz kurz vor dem Anrichten und rührt etwas sauren Rahm an die Sauce. Man gießt diese sodann durch ein Sieb über das in Scheiben geschnittene Kalbsherz.

*

Rüben, gelbe und weiße, gedünstet. Sind die Rüben gewaschen und geschabt, dann werden sie nudelartig geschnitten, in zerlassener Butter oder in Fett mit einem Stückchen Zucker, Salz und Fleischbrühe weich gedünstet, dann mit Mehl bestäubt. Zuletzt gießt man noch etwas Fleischbrühe hinzu, und läßt es nur noch kurz kochen. Fein gewiegte Petersilie, vor dem Auftragen darunter gemischt, nach Geschmack auch etwas Citronensäure oder Essig, macht das Gericht schmackhafter.

*

Kirschenmichel. In eine sehr fett mit Butter ausgestrichene Speiseform gibt man etwa 1/2 Zentimeter hoch geriebene Semmel mit Zucker oder Vanillezucker durchmischt, dann ein Kilo abgestielte, abge-

waschene, aber nicht von den Kernen befreite, süße, schwarze oder Glaskirschen. Auf diese Schicht wird dick Zucker und geriebene Semmel gestreut, so daß die Kirschen ganz bedeckt werden; man übergießt dies mit einer Mischung von 1/2 Liter süßem Rahm, in dem 3—4 Eigelb und zwei Löffel feines Mehl verquirlt wurden und durch die man den Schnee von den Eiweiß gezogen hat. Die Speise ist im Ofen dreiviertel bis eine Stunde zu schöner, gelber Farbe zu backen; erkaltet wird sie aus der Reifform genommen und mit Schlagrahm serviert. Längere Zeit kann die Speise aber nicht aufbewahrt werden.

*

Rhabarberkuchen. Die Rhabarberstengel werden abgeschält, in kleine Stücke geschnitten und in kochendem Wasser mit einer Messerspitze doppelkohlensaurem Natron einmal aufgekocht. Sodann werden sie mit kaltem Wasser abgeschwenkt und auf ein Sieb gegeben. Nun wird eine Kuchenform mit Blätterteig ausgelegt, die Rhabarberstengel werden mit reichlich Zucker vermischt und auf den Teig gelegt. Unter 50 Gramm Mehl werden hierauf vier ganze Eier, eine Tasse süßer Rahm, etwas Stoßzimt und eine Prise Salz gerührt. Diese Masse wird über die Rhabarberstengel gegossen, worauf der Kuchen 45 Minuten in mittelheißem Ofen backen muß.

*

Radieschen- und Rapunzelsalat. Die Radieschen werden in feine Scheiben geschnitten und mit den gut ausgesuchten und gewaschenen Rapunzeln (Kresse) mit Salz, Essig und Oel zu einem äußerst wohlschmeckenden Salat angemacht.

*

Aufbewahrung des Fleisches im Sommer. Mancher Hausfrau dürften folgende Angaben, das Fleisch in der heißen Jahreszeit frisch zu erhalten, willkommen sein. Dasselbe wird mit Salz und Pfeffer nebst einer Prise krystallisierter Zitronensäure, in jeder Droguenhandlung erhältlich, eingerieben, dann paßt man es in ein entsprechend großes Gefäß mit genau schließendem Deckel. So behandelt hält sich das Fleisch längere Zeit frisch.

*

Seidene Zeuge zu waschen. Seidene Zeuge und Tücher wäscht man am besten in Theewasser und spült sie dann in Branntwein rein aus, worin etwas Zucker aufgelöst ist, und bügelt sie noch feucht. Zum Bügeln bedient man sich eines nur halbwarmes Stahles und legt Papier zwischen Bügeleisen und Zeug.

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