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: 11.12.2025

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. 7.

Juli 1906

Nahrungsmittel.*)

er Nährwert der Nahrungsmittel ist durch die Wärmemenge ge= geben, 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 Nahrungs= mittel werden durch Zutritt von Sauerstoff allmählich oxidiert. Dabei verbrennen die stickstofffreien Körper im Organismus genau so wie in der Flamme zu ihren letten Endprodukten, Rohlenfäure und Waffer; die stickstoffhaltigen dagegen verbrennen nur bis zu einem gewissen Grade und werden dann aus dem Körper ausgeschieden, fie 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 Wärme= menge, die notwendig ist, um 1 Liter Wasser um 1º Celsius zu er= wärmen. Von folden Kalorien bringt nun 1 Gramm Giweiß 4,1, ebenfo 1 Gramm Kohlehydrat 4,1, Fett aber 9,3, so daß Fett doppelt so nahr= haft ift, als die beiden andern Nahrungsstoffe.

Die Nahrungsmenge, welche ein Mensch braucht, wird bedingt durch die Wärmeverluste, die der Körper des Warmblüters fortswährend erleidet durch die Arbeit der verschiedenen Organe, der Muskeln, des Herzens, der Drüsen, durch die Anwärmung der dem Körper zusgeführten Nahrungss 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 sir 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. Innershalb 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 liesern; in Wirkslichkeit 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 Nahrungszusuhr den Hungertod zur Folge haben würde.

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

100 Teile frischer Ware enthalten:

Nahrungsı	Eiweiß	Fett	Wärme= einheiten		
Schellfisch	let. v.		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
Dchsenfleisch, 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
Červelatwurst .			1,76	39,8	442

100 Teile frischer Ware enthalten:

Nahrungsmittel				Eiweiß	Fett	Kohle = Holz = hydrat. faser		Wärme= einheiten
Pumpernickel	500			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 .	ST 2421	413.23		0,6	100 <u>- 20</u> - 1	12,5	3,6	68
Wallnüsse .				16,4	62,7	6,2	7,9	707

100 Teile frisch enthalten:

Speise	Eiweiß	Fett	Kohle= hydrate	Wärme= einheiten
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, Tett	2,4	25,4	14,1	304
Brot	8,6	0,6	50,6	248
Bucker	_		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			
Rartoffel				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	
Rase .				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 stickstofshaltigen und stickstofffreien Nahrungsstoffe nebst Salzen in durchaus bekömmlicher Form fertig enthält. Die im Handel vorkommende Milch ist in der Regel Misch milch von mehreren Kühen und in dieser Form ebenso nütlich, 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 beisgemengt 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 Wafferzusatz es wieder erniedrigt. Die meisten Milchver= ordnungen 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, fo trennt sie sich in Räse= stoff und füße Molken. Aus Magermilch erhält man Magerkäse, aus fetter Milch Rahmkäse. Buttermilch, Molken und Zentrifugenmilch können als leichte, nahrhafte Erfrischungsgetränke vorteilhaft Verwend= ung finden. Die Kunstbutter wird aus Tala gewonnen, der dem Butter= fett ähnlich zubereitet wird; das Gemisch (Dleomargarin) wird mit Magermilch gemischt und gebuttert. Kunftkäse werden aus Zentrifugen= milch hergestellt, der man Kett verschiedenen Ursprungs zumischt.

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

zu zählen.

Fleisch ift in der Regel Muskelfleisch vom Rind, Kalb, Hammel, Schwein, öfters auch vom Pferd oder Hund. Fleisch ist aus dem Grunde ein fo geschätztes Nahrungsmittel, weil es Geschmacksstoffe hat, die es wohlschmeckender als alle andere Nahrungsmittel machen. Diese sogenannten Ertraktstoffe 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 Ganfe und die Enten. Der aus Ralbsfüßen 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 schmacks

haft, fowie außer Stande, eine Bouillon zu liefern. Dafür disponiert es nicht so leicht zu gichtischen Anlagen wie übermäßiger Schlacht= fleischgenuß. Auftern, Muscheln, Krebse sind ebenfalls gute Nahrungs= mittel, aber zu teuer, um für die Gesamternährung wesentlich in Be= tracht zu kommen. Robes Fleisch ist nicht schlechter verdaulich als ge= kochtes oder gebratenes. Schädlich wirkt das Fleisch, wenn es in Fäulnis übergegangen ift oder Parasiten (Finnen, Trichinen) enthält; der= artige Parasiten werden aber durch Temperaturen von über 70 Grad, in der Regel auch durch Räucherung und andere Konservierungs= methoden getötet. Unerlaubte, namentlich bei Hackfleisch sehr beliebte Konservierungsmittel sind Borfäure und schweflige Säure. Verdorbene Fleischstücke werden durch Lösung von übermangansaurem Kalium öfters tünstlich aufgebessert. Fleischextrakt ift nur eingedickte Bouillon, ent=

hält also nur die Geschmacksitoffe 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 oftasiatischen mehr der Reis Volks-Nahrungsmittel. Das Brot ist im Verhältnis zum Fleisch eiweißarm und fettarm, aber fehr stärkereich. Durch das Backen wird es schmackhaft und verdaulich. Den Brotfrüchten sehr nahe steht die Kartoffel. Hulfenfrüchte oder Leguminosen (Bohnen, Erbsen, Linsen) sind besonders wertvolle Nahrungsmittel wegen ihres reichen Eiweißgehaltes; sie gelten im allgemeinen aber als nicht leicht verdaulich. Sicher ift dies insofern richtig, als ein nicht unbedeuten= der Teil der Hülsenfrüchte, bis zu 14 Proz., vom Darm nicht aus= genutt werden kann; doch ist dies nicht ohne weiteres ein Nachteil, da sich die unverdauten Reste in vielen Fällen als ein vorteilhafter phy= siologischer Reiz für die Darmwand erweisen. Die Gemüse im engern Sinne (auch Kartoffeln und Leguminofen heißen vielfach Gemuse) find fämtlich fehr wafferreich, aber eiweiß und fettarm, fie bilden aber bor= zügliche Nahrungsmittel wegen der in ihnen enthaltenen anregenden Geschmacksstoffe; relativ am eiweißreichsten sind noch Rohlrabi, Spinat, Wirsing und Blumenkohl. Durch Einmachen in Büchsen (Einkochen), durch Zusatz von Essig, Del, Zucker und Trocknen lassen fie sich vor= teilhaft konservieren. Auch Obst ist, obgleich es wenig Nährwert hat, wegen seines vorzüglichen Geschmacks ein mit Recht sehr beliebtes Nahrungsmittel.

In beschränktem Maße find auch die Genußmittel Nährmittel; so enthält namentlich der Rakao reichlich Eiweiß, und Bier und Wein haben ebenfalls einigen Nährwert. Da die Nahrungsmittel alle zum großen Teil aus Waffer befteben, fo 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 (Kindssleisch) in kaltem Wasser, 1½ Theelössel Salz, 1 Teltower Kübchen, Karotte oder Möhre, Zwiebel, Wirsings und Salatblatt, Sauerampser nebst Petersilie zum Feuer und lasse gut kochen, ohne abzuschäumen. Letteres wird in neuerer Zeit in den Küchen nicht mehr getan, da die beste Kährkraft, Eiweißstoff, damit verloren gehen würde. Nach 1½ stündigem Kochen seihe man die Brühe durch, verdicke sie mit zwei Eß-lössel hellem Buttermehl, gebe 6 Gramm Liebigs Fleischertrakt 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. Gin Suppenhuhn wird rein ausgenommen und aut gewaschen, worauf die beiden Bruftstücke ausgeschnit= ten 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 Büree wird sodann mit 50 Gramm Butter und Fleischbrühe zu einer nicht zu dicken Suppe angerührt, die bis zum Rochen beständig gerührt werden muß. Um sie anzurichten, gibt man die Suppe in eine Suppenschüffel und zieht fie mit drei Eigelb und süßem Rahm ab. Nachdem man die Suppe abgeschmeckt hat, werden folgendermaßen Klößchen dazugegeben. Aus dem roben Bruftfleisch des Huhnes wird alles Sehnige entfernt und das Fleisch sodann sehr fein gehackt. Hierauf werden 125 Gramm Butter schaumig gerührt, das gehactte Fleisch wird nach und nach zugegeben, sowie drei bis vier ganze Eier, 35 bis 40 Gramm Mehl, Salz, Pfeffer und ein wenig Mustatnuß. 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 Stücken, rührt ein eingeweichtes und wieder ausgedrücktes Brötchen, sein gehackte Petersilie, 1 Schalotte, 2 ganze Eier und etwas Muskat=nuß 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.

Gefültes Kalbsherz. Ein Kalbsherz wird oben abgeschnitten, wosrauf das Herz mit Speck gespickt wird. Nun gibt man zu einer eingesweichten und ausgedrückten Semmel seingehackte Zwiebel und Peterssilie hinzu, sowie Speck, Pfesser 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 Fleischsbrühe darüber, sowie etwas Zitronensaft und Liebigs Fleischertrakt 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 Küben gewaschen und geschabt, dann werden sie nudelartig geschnitten, in zerlassener Butter oder in Fett mit einem Stückhen Zucker, Salz und Fleischs brühe 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.

Kirscheumichel. In eine sehr fett mit Butter ausgestrichene Speises form gibt man etwa ½ Zentimeter hoch geriebene Semmel mit Zucker oder Vanillezucker durchmischt, dann ein Kilo abgestielte, abges

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 ½ Liter süßem Kahm, in dem 3—4 Eigelb und zwei Löffel seines Wehl verquirlt wurden und durch die man den Schnee von den Eiweiß gezogen hat. Die Speise ist im Osen dreiviertel dis eine Stunde zu schöner, gelber Farbe zu backen; erkaltet wird sie aus der Keifform genommen und mit Schlagrahm serviert. Längere Zeit kann die Speise aber nicht ausbewahrt werden.

Rhabarberkuchen. Die Rhabarberstengel werden abgeschält, in kleine Stücke geschnitten und in kochendem Wasser mit einer Messersspiße doppelkohlensaurem Natron einmal aufgekocht. Sodann werden sie mit kaltem Wasser abgeschwenkt und auf ein Sieb gegeben. Nun wird eine Ruchenform 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 Luchen 45 Misnuten in mittelheißem Ofen backen muß.

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

Aufbewahrung des Fleisches im Sommer. Mancher Hausfran dürfsten 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.