

**Zeitschrift:** Schweizer Frauen-Zeitung : Blätter für den häuslichen Kreis  
**Band:** 28 (1906)  
**Heft:** 31

**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:** 18.02.2026

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

# Roch- & Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Erscheint am ersten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen

Nr. 8.

August 1906

## Zur Beförderung des Appetits.

Ur Erzeugung des Appetits tragen besonders zwei Sinnesorgane, der Geruch und das Gesicht, bei. Daher die äusseren Formen beim Schmücken und Decken der Tafel, beim Darbieten und Genießen der Speisen. Es ist durchaus nicht einerlei, in welcher Schüssel die Nahrung aufgetragen, wie der Teller ist und das Essbesteck beschaffen ist; ob die Gerichte achtlos und unschön angerichtet und vielleicht zusammengewürfelt sind, oder ob sie nett und appetitlich serviert werden. Die sogenannte „appetitliche Zubereitung“, die Sauberkeit, der Komfort in der Art der Zurichtung und des Servierens der Speisen, die freundliche Gestaltung der Darreichung, die wenn auch noch so bescheidene Ausschmückung des ganzen Arrangements: alles das trägt immer und überall dazu bei, mit grösserer Lust an die Aufnahme der Speisen zu gehen, alles das hebt den Appetit, bildet ganz für sich allein einen thatfächlichen Reiz von höchst günstiger Wirkung auf die Verdauungs-thätigkeit. Da erfährt man denn die Wahrheit des Wortes „der Appetit kommt beim Essen“. Umgekehrt vergeht einem der schönste Appetit, wenn die Speisen und Essgeräte uns in unschönem und vernachlässigtem Zustand vorgesetzt werden. Es wird sich übrigens keine feinfühlige, mit natürlichem Schönheits Sinn begabte Frau aus Bequemlichkeit oder Gleichgültigkeit diesen Verstoß zu Schulden kommen lassen.

## Eisenhaltige, also blutbildende Speisen.

100 Gramm (wasserfreie Substanz) weiße Bohnen enthalten 8,3 Gr. Eisen

" "	Erdbeeren	"	9	"	"
" "	Linsen	"	9,5	"	"
" "	Apfel	"	13,2	"	"
" "	Spinat	"	36	"	"

Flüssigkeiten:

1 Liter Weißwein	enthält 1,4 Milligramm Eisen
1 " Rotwein	" 2,3 "
1 " Apfelwein	" 20,6 "

Leber und Lebergerichte enthalten sehr viel Eisen und dieses geht bei der Verdauung größtenteils ins Blut über. Blutwurst, Bluttorte, vorzüglich für Blutarme.

Vorsicht mit dem Eis!

Nicht nur das natürliche Eis, wie fast ausschließlich angenommen wird, sondern auch das Kunstfeis, das in Kältemaschinen hergestellt wird, muß notwendigerweise alle jene Verunreinigungen und Bestandteile einschließen, die in dem Wasser enthalten sind, das zu seiner Bereitung Verwendung findet. Für gewöhnlich besteht aber das künstliche, aus Leitungswasser hergestellte Eis aus zwei verschiedenen Schichten, nämlich aus dem vollkommen durchsichtigen, schneeartigen Kern, dem Trübeis. Beide Schichten sind in ihrer Zusammensetzung verschieden. Das Klareis ist fast reines Wasser; aus ihm sind alle Salze bis auf Spuren, sowie fast der ganze Schwefelsäure- und Chlorgehalt — dieser letztere aber nur bei sehr raschem Gefrieren — ausgeschieden und die Bakterien wesentlich vermindert, während im Trübeis sich wesentlich alle Bestandteile vorfinden. Aus diesem Grunde ist das Klareis vorwiegend zum innerlichen Gebrauch sowie für Wundbehandlungen zu verwenden, während das Trübeis für diese Zwecke als völlig ungeeignet bezeichnet werden muß, man es auch nicht in direkte Berührung mit Nahrungsmitteln bringen, es vielmehr nur zum Kühlen z. B. von Gefäßen und dergleichen, von außen benutzen darf. Das natürliche Eis von Teichen, Seen und Flüssen muß naturgemäß — je nach der Beschaffenheit des Wassers — noch größere Verunreinigungen enthalten. So fand man im Kaiserlichen Gesundheitsamt im Berliner Eis, das aus See- und Teichwasser gewonnen war, bis zu 25,000 Keime in einem einzigen Kubikzentimeter Schmelzwasser. Alle Vorsichtsmaßregeln, die man bei der Verwendung des Wassers beobachtet, müssen daher auch der Eisverwendung gegenüber eingehalten werden, und da man Schmelzwasser weder in den Mund noch in Berührung mit Nahrungsmitteln bringen wird, darf dieses auch mit Natureis nicht geschehen.

## Rezepte.

Erprobt und gut gefunden.

**Taubensuppe.** Bereitungsdauer: 1 $\frac{1}{2}$  Stunde. 3 Personen. Von 2 fetten jungen Tauben löse man, nachdem sie vorgerichtet sind, die Fleischteile der Brüstchen und wiege sie nebst den Lebern recht fein zu Klößchen. Das Gerippe kerbe man ein und koch es, mit den Magen und zerteilten Herzchen, mit Petersilie, Salz, Salatstrünkchen, Sellerieblättchen, in kaltem Wasser zum Feuer gebend, gut aus und kurz ein. Mit dem feingewiegten Brustfleische menge man 2 Eßlöffel weiche Semmelkrume, etwas Muskatnuß, walnußgroß erweichte Butter, Salz, 1 Ei, 1 Eßlöffel Wasser; forme kleine Bällchen mit einem Theelöffel, löse 6 Gramm Liebigs Fleisch-Extrakt in der durchseiheten und mit etwas kochendem Wasser vermehrten Fleischbrühe auf, tue, sobald diese kocht, die Klößchen hinein; sobald diese aufsteigen und auf der Oberfläche 10 Minuten kochten, sind sie gar. Man probe 1 Klößchen. In die Suppe gebe man zuletzt 1 starken Eßlöffel mit Wasser glatt gerührtes feines Kartoffelmehl und lasse nochmals durchkochen.

\*

**Braune Bonionsuppe mit Eiern.** Bereitungsdauer: 2 Stunden. 3 Personen. Man nehme  $\frac{3}{4}$  Pfund schieres Ochsenfleisch, schneide dieses in Würfelchen, bräune es mit 30 Gramm Butter, 1 geteilten Zwiebel, 1 Prise Pfeffer und Salz unter stetem Umrühren; fülle das nötige Wasser (kaltes) auf, lasse langsam aber stetig kochen; füge 8 Gramm Liebigs Fleisch-Extrakt, etwas gewiegte Petersilie und 1 Eßlöffel Gries dazu, würze die durchgesiehte Suppe mit Muskatnuß und gebe vor dem in die Terrine 3 in Hälften geteilte, hartgekochte, frische Eidotter.

\*

**Schafssragout mit Bohnen und gelben Rüben.** Man schneide ein schönes Stück Schafffleisch, ca. 1 Kilo, in kleine Stückchen, salze und pfeffere diese ein, brate sie in Fett und röste alsdann in diesem einen starken Kochlöffel voll Mehl gelb. Gieße Wasser zu, daß es über dem Fleisch zusammengeht und lege Zwiebel mit Nelken hinein. Hierauf kommt eine dünne Lage Bohnen, feingehackte Petersilie und wieder Bohnen. Dann folgen Rübli, der Länge nach in zwei bis vier Stücke geschnitten, hierauf etwas Salz und Pfeffer und schließlich (wer es liebt) nach einer Weile kochen noch halbgroße beschchnittene Kartoffeln obenauf, nochmals eine Prise Salz. Im Dampfkochtopf oder sonst gut zugedeckt langsam gekocht, wird es ausgezeichnet und gibt, jedes Gericht

für sich (d. h. die Rübchen gruppieren man um die Bohnen herum) angerichtet, ein gutes Mittagessen. Die Sauce kann ja noch passiert werden. Bohnen und Rübsli geben dem Ragout und letzteres wiederum dem Gemüse einen vortrefflichen Geschmack.

\*

**Fischpastelli.** Von Blätterteig werden kleine Vol au vent (Bouchées à la reine) bereitet. Man legt zwei 1 Centimeter dicke runde Teigplätzchen sorgfältig aufeinander, vom untern Plätzchen wird der Rand mit Wasser befeuchtet, das obere leicht darauf gedrückt, (die Schnittflächen müssen frisch sein und dürfen nicht berührt werden), in der Mitte zeichnet man einen kleinen Kreis an, bepinselt mit Eigelb, backt in heißem Ofen in ca. 20 Minuten, löst die Deckelchen, nimmt den ungebackenen Teig sorgfältig heraus und füllt mit folgender Sauce: Etwas Mehl wird in ziemlich viel Butter blond geröstet, mit Fleisch- oder Knochenbrühe zur richtigen Saucendicke aufgekocht, etwas Wein, das nötige Gewürz, beliebige entgrätete Fischstückchen und, wenn vorrätig, ein wenig Tomatenpuree zugesetzt, im letzten Moment vor dem Einfüllen wird die Sauce mit etwas „Maggi-Würze“ vorteilhaft abgeschmeckt.

\*

**Fleischpfannkuchen.** Drei große Eßlöffel Mehl werden mit Salz und Milch zu einem dicken, glatten Teig angerührt, gesalzen, worauf drei bis vier ganze Eier zuzugeben sind. Nun wird noch übriggebliebener Braten, von Haut und Sehnen befreit, sehr fein gewiegt, in Butter mit feingehackten Zwiebeln angedämpft und in den Teig eingearührt. Sodann werden in Butter, in eiserner Pfanne dünne Pfannkuchen gebacken, die man aufrollt und serviert.

\*

**Piroggen mit Pilzen.** Bereitungszeit 1 Stunde. Für 4 Personen. Zutaten: 250 Gramm Mehl, 110 Gramm Butter, 4 Eidotter, 1 Löffel Milch, 1 Teller frische oder 60 Gramm getrocknete Pilze, 18 Gramm Liebigs Fleisch-Extrakt, Butter, Zwiebeln, Salz und Pfeffer nach Geschmack. — Mehl, 40 Gramm Butter, Eidotter, Milch und etwas Salz werden so fest zusammengeknietet, daß der Teig sich leicht ausrollen läßt. Die sauber gewaschenen Pilze werden fein gewiegt, mit 8 Gr. Liebigs Fleisch-Extrakt, aufgelöst in 2 Eßlöffel Wasser, 60 Gr. Butter, den Zwiebeln, Salz und Pfeffer eingeschmort. Darauf wird die Farce durch ein Sieb gegossen. Alsdann rollt man den Teig auf einem mit Mehl bestäubten Brette dünn aus und bestreicht ihn mittelst eines Pinsels mit Ei, setzt Häufchen von der Pilzfarce auf zwei Finger breit

vom Rande und drei Finger breit von einander entfernt in der Größe einer Wallnuß, schlägt die untere leere Seite des Teiges darüber, drückt den Teig rings um die Häufchen mit einem Weinglaß halbmondförmig aus, worauf die Piroggen in Salzwasser gar gekocht werden.  $\frac{1}{8}$  Liter Pilzbrühe wird noch mit 10 Gramm Liebigs Fleisch-Extrakt gebrästigt, mit 50 Gramm Butter vermischt und als Sauce über die Piroggen gegeben.

\*

**Tomaten als Gemüse.** Einige schön reife Tomaten werden zerschnitten und mit wenig Wasser ganz weich gekocht, dann durch ein Sieb getrieben, mit fein verwiegtem Brot vermischt, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker gewürzt und mit einem Stück frischer Butter etwa eine Viertelstunde lang zu einem dicklichen Brei gekocht.

\*

**Gebakene Käsekartoffeln.** Eine feuerfeste Porzellan-, Thon- oder Gratinierschüssel wird gut ausgebuttert, der Boden wird fingerdick mit in Scheiben geschnittenen Kartoffeln belegt, auf die man etwas von folgendermaßen bereiteter Masse gießt: 150 Gramm geriebener Käse wird mit vier ganzen Eiern und  $\frac{1}{4}$  Liter saurem Rahm, etwas Salz, Pfeffer und Muskatnuß zerquirlt. Nun legt man wieder Kartoffelscheiben ein, gießt abermals von der Käsemasse darüber und bestreut die Speise oben dick mit geriebenem Käse. Die Käsekartoffeln werden in scharfer Hitze im Ofen etwa 45 Minuten gebacken.

\*

**Zugabe zum Kaffee.** In kinderreichen, einfachen Haushaltungen ist folgende Zugabe zum Morgen- oder Abendkaffee sehr gesund und sättigend: Zu 12—15 übrig gebliebenen geschwollenen Kartoffeln braucht es 5—7 saure Aepfel. Diese werden geschält und halbiert, in heißer Butter und Wasser, ohne Zucker, weich gekocht, die geriebenen oder fein geschnittenen Kartoffeln nebst Salz dazu getan, tüchtig gerührt; dann wird etwas gute Milch nachgegossen, doch darf die Speise nicht breiig werden. Dieses Gericht ist vortrefflich als Zugabe zu Fleisch, wenn es mit frischen Kartoffeln bereitet wird. Man lässt die Kartoffelstücke halbweich werden, gibt Salz und die Aepfel dazu, dann Butter und Milch, und macht das Gericht bei tüchtigem Rühren fertig wie Kartoffelstock.

\*

**Kartoffelndeln.** Tags zuvor gekochte Kartoffeln werden gerieben, dann wird aus Eiern, Salz, Muskatnuß und Mehl ein Teig gemacht, der

sich auswollen lässt. Von diesem werden länglich viereckige Stücke abgeschnitten, diese auf ein bestrichenes Blech gelegt, mit Eigelb bestrichen und im Ofen gebacken. Man kann diese Mandeln auch in einer Pfanne auf beiden Seiten gelb braten, oder in heißem schwimmenden Schmalz backen, natürlich dann ohne dieselben mit Eigelb zu bestreichen.

\*

**Herzogkrapfen.** Man gibt  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser oder Milch, 140 Gr. Butter, 100 Gramm Zucker in einen Kochtopf, würzt mit etwas Salz und lässt die Masse zum Kochen kommen, worauf man 400 Gramm gesiebtes Mehl langsam einröhrt. Der Teig muss so lange auf offenem Feuer kochen, bis er sich von dem Geschirr loslöst. Hierauf wird er in eine Schüssel gegeben, um auszukühlen. Er muss noch halb lau sein, wenn man acht ganze Eier nach und nach unter die Masse einröhrt. Sodann wird die gehackte Schale einer Citrone dazugegeben oder etwas Vanillezucker. Von dieser Masse werden nun mittels einer Spritztüte (Spritzsack) 10 Centimeter lange Streifen auf ein mit Butter bestrichenes Blech gespritzt, die, mit feingehackten Mandeln und Zimt bestreut, in mittelheißem Ofen gebacken werden. Wenn die Streifen fertig und erkaltet sind, werden sie an der Seite aufgeschnitten und mit einer beliebigen Marmelade gefüllt; man kann aber auch eine dicke Vanillecreme hineingeben.

\*

**Äpfelpudding.** Acht bis zehn Äpfel werden geschält und auf dem Reibeisen gerieben oder 150 Gramm Kingäpfel zu Mus gekocht, ebenso drei alte Semmel. Hierauf werden 180 Gramm Butter schaumig gerührt, nach und nach mit sieben Eigelb, den geriebenen Äpfeln und dem geriebenen Brot langsam vermischt, worauf 180 Gramm Zucker, etwas feiner Zimt, 30 Gramm Sultanrosinen, 30 Gramm Malagatrauben und 60 Gramm geschälte, geriebene Mandeln dazu gerührt werden. Zuletzt zieht man noch den steifgeschlagenen Schnee der sieben Eiweiß unter die Masse und füllt diese in die mit Butter und Zucker ausgestrichene Puddingsform. Hierauf bckt man sie im Wasserbad in dreiviertel Stunden.

\*

**Schokoladenmakronen.** 250 Gramm süße, abgezogene Mandeln werden fein blätterig geschnitten, mit 60 Gramm Stoßzucker gemischt und auf einem Blech im Ofen leicht geröstet, worauf 250 Gramm Zucker mit 125 Gramm geriebener Schokolade und den Mandeln gemischt werden. Hierauf werden 30 Gramm Vanillezucker zugegeben und der steife Schnee von vier Eiweiß daruntergezogen. Von dieser

Masse formt man kleine, runde Makronen und legt sie auf ein gewachstes Blech oder setzt sie auf Oblaten auf. Man bestreut sie mit Staubzucker und lässt sie einige Stunden in der Luft trocknen. Hierauf backt man sie in schwacher Hitze.

\*

**Gestorte Eier in saurem Rahm.** Ein Mittelgericht für den feinen Tisch, sowie auch als Fastengericht für den bürgerlichen Tisch. — Bereitungszeit  $\frac{3}{4}$  Stunden. Für 5 Personen. — Zutaten: 6—7 Eier, frische oder konservierte Pilze, Champignons oder kleine Bratenreste, 6 Gr Liebigs Fleisch-Extrakt,  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$  Liter saurer Rahm und geriebene Semmel, Mehl, Pfeffer, Salz. — Die Eier kocht man 10 Minuten, schält und schneidet sie quer durch. Alsdann sondert man das Eigelb und macht auf dem Feuer eine Mehlschwüze von ca. 10 Gramm Mehl,  $\frac{1}{15}$  Liter Wasser, worin 6 Gramm Liebigs Fleisch-Extrakt aufgelöst, gibt die Pilze fein geschnitten daran, sowie sehr fein gewiegte Fleischreste (wenn solche vorhanden, erübrigts sich das andere), würzt das ganze mit Pfeffer und Salz und bröckelt das Eigelb hinein. Die so gewonnene geschmeidige Masse füllt man fest in die Weizen-Hälften, möglichst bergartig, setzt sie nebeneinander in eine Form oder Schüssel, worin man wenig Butter mit geriebener Semmel zergehen ließ, füllt den sauren Rahm darauf, bestreut sie mit geriebener Semmel und backt sie im Ofen  $\frac{1}{2}$  Stunde.

\*

**Omelette soufflée.**  $\frac{1}{2}$  Liter Milch wird mit 125 Gr. Butter und 125 Gramm Zucker aufgekocht, worauf 200 Gramm fein gesiebtes Mehl zugesetzt werden und die Masse so lange abgerührt wird, bis sie sich vom Geschirr löst. Nun gibt man sie in eine Schüssel, lässt sie halb erkalten und röhrt nach und nach zwei ganze Eier und acht Eigelb dazu. Nun kommt noch die abgeriebene Schale einer Zitrone und zum Schluss der geschlagene Schnee der acht Eiweiß darunter. Aus dieser Masse werden in einer Omelettenpfanne etwa sechs bis acht Omeletten in Butter hellgelb gebacken, und mit je irgend einer Frucht-Marmelade bestrichen auf eine Platte aufeinandergelegt. Hierauf stellt man die Schüssel in den Ofen und backt die Omeletten noch etwa 20 Minuten. Man bestreut sie oben gut mit Zucker, glasiert sie mit einer glühenden Schaufel und serviert sie sofort.

\*

**Essiggurken.** Man nimmt 30 Stück mittelgroße Gurken und legt sie in einen Steinguttopf, indem man abwechselnd folgende Kräuter darüberstreut: 500 Schalotten 30 Gr. Knoblauch, 1 Handvoll Basilikum,

Gurkenkraut und Estragon, 60 Gramm weiße Senfförner und 1 Schote spanischer Pfeffer. Dann kocht man Weinessig und schüttet ihn siedend darüber. Der Essig muß die Gurken bedecken. Nach 14 Tagen kocht man den Essig wieder auf, gießt ihn kalt über die Gurken und läßt sie ungestört 6 Wochen stehen.

\*

**Pfannkuchen.** 250 Gramm Mehl,  $\frac{1}{2}$  Liter Milch,  $\frac{1}{8}$  Liter Wasser, 4—6 Eier verrührt man zum Teig; gibt den Schnee der Eiweiß hinzu und zum Schluß  $\frac{1}{2}$  Päckchen Dr. Dettkers Backpulver. In einer Pfanne in Fett auf beiden Seiten schön braun gebacken und sofort serviert. Sehr nahrhaft und wohlschmeckend.

\*

In Gährung übergehender Honig wird wieder brauchbar und schmackhaft dadurch, daß man das Gefäß in warmes Wasser stellt und mit demselben soweit erhitzt, daß der Honig vollständig schmilzt, also statt trüb oder teigig wieder völlig klar und flüssig wird. Der oben sich ansammelnde Schaum ist sorgfältig abzuschöpfen.

\*

**Schwarze Pianinos** erhält man stets blank und glänzend, wenn man sie von Zeit zu Zeit mit Leinöl und Spiritus abreibt. Man macht aus alter, weicher Leinwand einen mittelgroßen Ballen, den man behutsam erst in Leinöl und dann in Spiritus taucht, worauf man das Pianino damit rasch abreibt. Mit einem neuen Leinwandtuch wird dann gut nachgeputzt und mit einem Ledertuch zuletzt trocken und glänzend gerieben. Jeglicher Schmutz wird auf diese Weise entfernt und die Politur lange glänzend erhalten.

\*

**Bronze statt Schaumgold.** Das zum Vergolden von Nüssen, Tannenzapfen usw. verwendete Schaumgold ist wenig haltbar und muß fast jedes Jahr neu aufgelegt werden. Es ist daher ein Bronzieren (Gold, Silber oder Kupfer) der Gegenstände weit mehr zu empfehlen. Die Gegenstände werden zu diesem Zwecke zunächst mit Mirium, welches in jeder Drogerie oder Farbenhandlung zu haben ist, dünn bestrichen, 10 Minuten lang trocknen gelassen und dann mittelst eines weichen Haarpinsels mit dem Bronzepulver bestaubt und hierauf 1—2 Tage liegen gelassen. Eine derartige Vergoldung hält unbegrenzt lange.