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: 11.12.2025

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

Roch-& Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Beitung.

Ericheint am erften Sonntag jeden Monats.

St. Gallen

Mr. 8.

August 1906

Bur 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 Rahrung aufgetragen, wie der Teller ift und das Egbefteck 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 freund= liche Gestaltung der Darreichung, die wenn auch noch so bescheidene Ausschmückung des ganzen Arrangements: alles das trägt immer und überall dazu bei, mit größerer Luft an die Aufnahme der Speifen zu gehen, alles das hebt den Appetit, bildet gang für sich allein einen thatfächlichen Reiz von höchst gunftiger Wirkung auf die Verdauungs= thätigkeit. Da erfährt man denn die Wahrheit des Wortes "der Appetit kommt beim Effen". Umgekehrt vergeht einem der schönste Appetit, wenn die Speisen und Efgeräte uns in unschönem und vernachlässigtem Buftand vorgesett werden. Es wird sich übrigens keine feinfühlige, mit natürlichem Schönheitssinn begabte Frau aus Bequemlichkeit oder Gleichgiltigkeit diefen Verftoß zu Schulden kommen laffen.

Eisenhaltige, also blutbildende Speisen.

100) Gramm	(wasserfreie	Substanz)	weiße Bohnen	enthalte	n 8,3	Gr.	Gifen
"	"			Erdbeeren	"	9	"	,,
"	,,			Linsen	"	9,5	"	"
"	,,			Aepfel	"	13,2	"	"
"	,,			Spinat	,, ,	36	"	,,

Flüffigkeiten:

1 Liter Weißwein enthält 1,4 Milligramm Gifen

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 Gis!

Nicht nur das natürliche Eis, wie fast ausschließlich angenommen wird, sondern auch das Kunsteis, das in Kältemaschinen hergestellt wird, muß notwendigerweise alle jene Berunreinigungen und Bestand= teile einschließen, die in dem Waffer enthalten find, das zu feiner Bereitung Verwendung findet. Für gewöhnlich besteht aber das fünstliche, aus Leitungswaffer hergestellte Gis aus zwei verschiedenen Schichten, nämlich aus dem vollkommen durchsichtigen, schneeartigen Rern, 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 Schwefelfäure= und Chlorgehalt dieser lettere aber nur bei sehr raschem Gefrieren — ausgeschieden und die Bakterien wefentlich vermindert, während im Trübeis sich wesentlich alle Bestandteile vorfinden. Aus diesem Grunde ist das Alareis 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 Rühlen 3. B. von Gefäßen und dergleichen, von außen benuten darf. Das natürliche Gis von Teichen, Seen und Flüssen muß naturgemäß je nach der Beschaffenheit des Wassers — noch größere Verunreinigungen enthalten. So fand man im kaiferlichen Gesundheitsamt im Berliner Eis, das aus See= und Teichwasser gewonnen war, bis zu 25,000 Reime in einem einzigen Rubikzentimeter Schmelzwaffer. sichtsmaßregeln, die man bei der Verwendung des Wassers beobachtet, muffen daher auch der Gisberwendung gegenüber eingehalten werden, und da man Schmutwaffer weder in den Mund noch in Berührung mit Nahrungsmitteln bringen wird, darf dieses auch mit Natureis nicht geschehen.

Rezepte. Erprobt und gut befunden.

Tanbensuppe. Bereitungsdauer: $1^{1/2}$ Stunde. 3 Personen. Von 2 setten jungen Tauben löse man, nachdem sie vorgerichtet sind, die Fleischteile der Brüstchen und wiege sie nehst den Lebern recht sein zu Klößchen. Das Gerippe kerbe man ein und koche es, mit den Magen und zerteilten Herzchen, mit Petersilie, Salz, Salatstrünkchen, Selleries blättchen, in kaltem Wasser zum Feuer gebend, gut aus und kurz ein. Mit dem seingewiegten Brustsleische menge man 2 Eßlössel weiche Semmelkrume, etwas Muskatnuß, walnußgroß erweichte Vutter, Salz, 1 Si, 1 Eßlössel Wasser; forme kleine Vällchen mit einem Theelössel, löse 6 Gramm Liebigs Fleisch-Extrakt in der durchseihten und mit etwas kochendem Wasser vermehrten Fleischbrühe auf, tue, sobald diese kocht, die Klößchen hinein; sobald diese aussteigen und auf der Obersläche 10 Minuten kochten, sind sie gar. Man probe 1 Klößchen. In die Suppe gebe man zuletzt 1 starken Eßlössel mit Wasser glatt gerühr es seines Kartosselmehl und lasse nochmals durchkochen.

Pranne Konillonsuppe mit Eiern. Bereitungsdauer: 2 Stunden. 3 Personen. Man nehme 3/4 Pfund schieres Ochsensleisch, schneide dieses in Würfelchen, bräune es mit 30 Gramm Butter, 1 geteilten Zwiebel, 1 Prise Pfesser 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 Eßlössel Griesdazu, würze die durchgeseihte Suppe mit Muskatnnß und gebe vorsdem in die Terrine 3 in Hälften geteilte, hartgekochte, frische Eidotter.

Schafsragout mit Bohnen und gelben Küben. Man schneide ein schönes Stück Schaffleisch, 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, seingehackte Petersilie und wieder Bohnen. Dann folgen Kübli, der Länge nach in zwei dis vier Stücke geschnitten, hierauf etwas Salz und Pfesser und schließlich (wer e3 liebt) nach einer Weile kochen noch halbgroße beschnittene Kartoffeln obenauf, nochmals eine Prise Salz. Im Dampskochtopf oder sonst zut zugedeckt langsam gekocht, wird es ausgezeichnet und gibt, jedes Gerick, t

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

Fishpastetli. Bon Blätterteig werden kleine Bol au vent (Bouchées à la reine) bereitet. Man legt zwei 1 Centimeter dicke runde Teigsplätzchen sorgfältig auseinander, vom untern Plätzchen wird der Rand mit Basser beseuchtet, das obere leicht darauf gedrückt, (die Schnittsslächen müssen frisch sein und dürsen nicht berührt werden), in der Mitte zeichnet man einen kleinen Kreis an, bepinselt mit Sigelb, backt in heißem Ofen in ca. 20 Minuten, löst die Deckelchen, nimmt den unsgedackenen Teig sorgfältig heraus und füllt mit folgender Sauce: Etwas Mehl wird in ziemlich viel Butter blond geröstet, mit Fleischsoder Knochenbrühe zur richtigen Saucendicke aufgekocht, etwas Wein, das nötige Gewürz, besiedige entgrätete Fischstücken und, wenn vorsrätig, ein wenig Tomatenpuree zugefügt, im letzten Moment vor dem Einfüllen wird die Sauce mit etwas "Waggi = 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 übrigs gebliebener Braten, von Haut und Sehnen befreit, sehr fein gewiegt, in Butter mit feingehackten Zwiebeln angedämpft und in den Teig eins gerührt. Sodann werden in Butter, in eiserner Pfanne dünne Pfannstuchen gebacken, die man aufrollt und serviert.

Piroggen mit Pilzen. Bereitungszeit 1 Stunde. Für 4 Personen. Buthaten: 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 zusammengeknetet, daß der Teig sich leicht ausrollen läßt. Die sauber gewaschenen Pilze werden sein 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, setz Häuschen von der Pilzfarce auf zwei Finger breit

vom Kande 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 Häuschen mit einem Weinglase halbmondförmig aus, worauf die Piroggen in Salzwasser gar gekocht werden. ½ Liter Pilzbrühe wird noch mit 10 Gramm Liebigs Fleisch-Extrakt gekräftigt, mit 50 Gramm Butter vermischt und als Sauce über die Piroggen gegeben.

Comaten als Gemüse. Sinige schön reise Tomaten werden zersschnitten und mit wenig Wasser ganz weich gekocht, dann durch ein Sieb getrieben, mit sein verwiegtem Brot vermischt, mit Salz, Pfesser und etwas Zucker gewürzt und mit einem Stück frischer Butter etwa eine Viertelstunde lang zu einem dicklichen Brei gekocht.

Gebakene Käsekartosseln. Eine seuerseste Porzellans, Thons oder Gratinierschüssel wird gut ausgebuttert, der Boden wird singerdick mit in Scheiben geschnittenen Kartosseln belegt, auf die man etwas von folgendermaßen bereiteter Masse gießt: 150 Gramm geriebener Käse wird mit vier ganzen Eiern und 1/4 Liter saurem Rahm, etwas Salz, Pfesser und Muskatnuß zerquirkt. Nun legt man wieder Kartosselsscheiben ein, gießt abermals von der Käsemasse darüber und bestreut die Speise oben dick mit geriebenem Käse. Die Käsekartosseln werden in scharfer Hiße im Ofen etwa 45 Minuten gebacken.

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

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

sich auswallen läßt. Von diesem werden länglich vierectige Stücke absgeschnitten, diese auf ein bestrichenes Blech gelegt, mit Eigelb bestrichen und im Ofen gebacken. Man kann diese Nudeln 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 1/2 Liter Waffer 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 einrihrt. Der Teig muß so lange auf offe= nem Teuer kochen, bis er sich von dem Geschirr loslöst. Hierauf wird er in eine Schüffel gegeben, um auszukühlen. Er muß noch halb lau sein, wenn man acht ganze Gier nach und nach unter die Masse ein= Sodann wird die gehactte Schale einer Citrone dazugegeben oder etwas Banillezucker. Bon dieser Masse werden nun mittels einer Sprittüte (Spritsack) 10 Centimeter lange Streifen auf ein mit Butter bestrichenes Blech gespritt, 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.

Apfelpudding. Acht bis zehn Aepfel werden geschält und auf dem Reibeeisen 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 Aepfeln und dem geriebenen Brot langsam vermischt, worauf 180 Gramm Zucker, etwas seiner Zimt, 30 Gramm Sultanrosinen, 30 Gramm Malagastrauben und 60 Gramm geschälte, geriebene Mandeln dazu gerührt werden. Zuletzt zicht man noch den steisgeschlagenen Schnee der sieben Eiweiß unter die Masse und füllt diese in die mit Butter und Zucker ausgestrichene Puddingsorm. Hierauf bäckt 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 Chokolade und den Mandeln gemischt werden. Hierauf werden 30 Gramm Vanillezucker zugegeben und der steise Schnee von vier Eiweiß daruntergezogen. Von dieser

Masse formt man kleine, runde Makronen und legt sie auf ein ges wachstes 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.

Geftovte Gier in saurem Rahm. Gin Mittelgericht für den feinen Tisch, sowie auch als Fastengericht für den bürgerlichen Tisch. — Bereitungszeit 3/4 Stunden. Für 5 Personen. — Zutaten: 6-7 Gier, frische oder konservierte Pilze, Champignons oder kleine Bratenreste, 6 Gr Liebigs Fleisch=Eztrakt, 1/4-1/2 Liter saurer Rahm und geriebene Semmel, Mehl, Pfeffer, Salz. — Die Gier kocht man 10 Minuten, schält und schneidet sie quer durch. Alsdann sondert man das Eigelb und macht auf dem Feuer eine Mehlschwiße von ca. 10 Gramm Mehl, 1/15 Liter Wasser, worin 6 Gramm Liebigs Fleisch = Extrakt aufgelöst, gibt die Bilze fein geschnitten daran, sowie sehr fein gewiegte Fleischreste (wenn solche vorhanden, erübrigt sich das andere), würzt das ganze mit Pfeffer und Salz und bröckelt das Eigelb hinein. Die fo gewonnene ge= schmeidige Masse füllt man fest in die Weißei-Hälften, möglichst bergartig, fest sie nebeneinander in eine Form oder Schüffel, worin man wenig Butter mit geriebener Semmel zergeben ließ, füllt den fauren Rahm darauf, bestreut sie mit geriebener Semmel und bäckt sie im Ofen 1/2 Stunde.

Omelette soufflée. ½ Liter Milch wird mit 125 Gr. Butter und 125 Gramm Zucker aufgekocht, worauf 200 Gramm fein gesiebtes Mehl zugerührt werden und die Masse so lange abgerührt wird, bis sie sich vom Geschirr loslöst. Nun gibt man sie in eine Schüssel, läßt sie halb erkalten und rührt nach und nach zwei ganze Eier und acht Eigelb dazu. Nun kommt noch die abgeriebene Schale einer Citrone und zum Schluß der geschlagene Schnee der acht Eiweiß darunter. Aus dieser Masse werden in einer Omelettenpfanne etwa sechs dis acht Omeletten in Butter hellgelb gebacken, und mit je irgend einer Frucht-Marmelade bestrichen auf eine Platte auseinandergesetzt. Hierauf stellt man die Schüssel in den Osen und bäckt die Omeletten noch etwa 20 Minuten. Man bestreut sie oben gut mit Zucker, glasiert sie mit einer glühenden Schausel und serviert sie sofort.

Essignrken. 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 Senfkörner und 1 Schote spanischer Pfesser. 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, ½ Liter Milch, 1/8 Liter Wasser, 4—6 Eier verrührt man zum Teig; gibt den Schnee der Eiweis hinzu und zum Schluß ½ Päckchen Dr. Detkers 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.

Shwarze 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 beshutsam erst in Leinöl und dann in Spiritus taucht, worauf man das Pianino damit rasch abreibt. Mit einem neuen Leinwandtuch wird dann gut nachgeputt und mit einem Ledertuch zuletzt trocken und glänzend gerieben. Jeglicher Schmutz wird auf diese Weise entsernt und die Politur lange glänzend erhalten.

Bronze statt Schaumgold. Das zum Vergolden von Rüssen, Tannenzapfen usw. verwendete Schaumgold ist wenig haltbar und muß fast jedes Jahr neu aufgelegt werden. Es ist daher ein Bronzieren (Gold, Silber oder Kupser) der Gegenstände weit mehr zu empsehlen. Die Gegenstände werden zu diesem Zwecke zunächst mit Mixium, 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.