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

**Band:** 28 (1906)

**Heft:** 39

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

98r. 10

Oftober 1906

## Die Gewürze unserer Speisen.

würzen in unserer täglichen Kost eine vollständige chemische und physiologische Auftlärung gefunden hat, aber es ist bekannt genug, daß sie in vielen Fällen als wesentliche Bestandteile unserer Speisen betrachtet werden und diese Schätzung auch verdienen, weil sie mehr oder weniger geschmacklose Nahrungsmittel dem Gaumen angenehm machen und, was noch wichtiger ist, auch die Berdauung fördern, indem sie die Schleimhäute des Naundes und des Magens zu verstärkter Ausscheidung von Sästen anregen. Es kann nicht oft genug wiederholt werden, daß der Wohlgeschmack der Speisen unzweiselhaft eine wesentsliche Vorbedingung für eine Verdauung ist.

Anderseits ist es nicht ganz klar, warum jemand beispielsweise zu Schweines oder Rindsleisch Senf nehmen muß, zu Hammelsleisch aber nicht. Salat oder Hummer muß mit Essig genommen werden, das gegen Fleisch wieder nicht. Im allgemeinen indes möchte es scheinen, daß Gewürze für die Nahrungsmittel ausgewählt werden, die weniger leicht verdaulich sind. Hanimelsleisch ist beispielsweise verdaulicher als Rinds oder Schweinesleisch, und vielleicht aus diesem Grunde nimmt man zu letzterem gewöhnlich Senf. Der Essig wiederum wirkt ersweichend auf die harten Fasern von Fleischs und Pflanzenstoffen, das her macht er vermutlich solche Speisen, wie Krabben, Hummern, Lachs, Salate und Schmorkohl weniger zäh und somit leichter verdaulich. Auch

der Essig in Saucen hat wohl einen ähnlichen Zweck.

In der Regel besteht der Gehalt an löslichen oder Auszugstoffen in einem Nahrungsmittel in direkter Beziehung zu seiner Berdaulichsteit und zu seinem Nährwert, nicht aber sind die Auszugstoffe an sich nahrhaft, sondern nur appetitanregend und förderlich für die Ausscheidung der Verdauungssäfte. Für einen Menschen mit starkem

Appetit ist die Gegenwart solcher geschmackreizender Bestandteile und die Benktzung von Sewürzen wahrscheinlich ganz überflüssig. Brot, Käse und Bier bilden eine höchst befriedigende Mahlzeit nach einer tüchtigen Arbeit in freier Luft. Wer aber eine sitzende Lebensweise führt, bezeigt gewöhnlich weniger Lust für ein so einfaches Mahl. Hunger ist immer das beste Gewürz; wo er aber fehlt, da nuß die Eßlust wohl besonders herbeigelockt werden, und darin liegt die eigentliche Bedeutung der Saucen, Gewürze und anderer Hülfsmittel.

Der übermäßige Gebrauch von Gewürzen ist aber sicher vom Uebel. Der starke Genuß von Essig führt zu Blutarmut und beeinsslußt auch einen gichtischen Zustand ungünstig. Eitle Frauen nehmen zuweilen Essig, um eine bleiche, also interessante Gesichtsfarbe zu ershalten. Eine besondere Vorliebe für Pfeffer oder Senf muß zu einer

Ueberreizung der Verdauungvorgane führen.

Das gemeinste aller Gewürze ist das Salz, doch ist der Mensch unter allen Wesen der Erde eigentlich das einzige, das es in mehr oder weniger reinem Zustande zu sich nimmt. Salz ist ohnehin in den meisten Nahrungsmitteln enthalten, aber der Mensch hat kein Genüge daran, sondern muß seine Speisen noch besonders salzen. Sicher spielt das Salz für den Körper eine größere Rolle als irgend ein anderes Gewürz, weil es lösende Kräfte besitzt und außerdem den Geschmack der Speisen heraustreten läßt, die Aufnahme der Siweißkörper ersleichtert und den Stoffwechsel der Gewebe anregt. Wenn das Salz und andere Gewürze gänzlich von unserem Tische verbannt werden würden, so würden die Freuden des Mahles ohne Zweisel wesentlich beeinträchtigt werden.

Wenn auch niemand ihrem übermäßigen Gebrauch das Wort reden wird, so muß doch auch noch berücksichtigt werden, daß die meisten Gewürze eine keimtötende Wirkung ausüben und dadurch der gesundheitsschädlichen Sährung in den Kährstoffen entgegenarbeiten.

## Rezepte.

### Erprobt und gut befunden.

Gebackene Erbsensuppe. Zu ½ Liter Milch und 65 Gr. kochend heißer Butter rührt man 125 Gramm Mehl ein und rührt den Teig auf dem Feuer glatt ab, bis er sich vom Geschirr leicht loslöst, worauf drei Eigelb und drei ganze Eier nebst Salz zugerührt werden. Dieser Teig wird durch einen Durchschlag in heißes Schmalz eingerührt, um, wenn schön gelb gebacken und auf einem Tuch abgelausen, in heißer Fleischbrühe zu Tisch gegeben zu werden.

Fleischklößchen in Suppen und Ragouts. Man kauft für 20 bis 25 Ets. gehacktes Schweinefleisch, fügt zwei kalte, geriebene Kartoffeln hinzu, ein Eßlöffel voll geriebene Semmel, Salz, Pfeffer, pulverisiertes Basilikum und, wenn man es liebt, ½ Teelöffel voll seingehackte Zwiesbel. Ein Ei dazu gegeben, schadet auch nichts. Man formt runde Bällschen davon und kocht sie in Fleischbrühe oder Salzwasser, bis dieselben nach oben kommen.

Hase am Spieß gebraten. Man nimmt zum Braten den Kücken und die hinteren Schenkel. Das Fleisch, wenn abgezogen und vorgerichtet, wird gespickt, ringsum mit Del bestrichen und am Spieß eine Stunde gebraten, während man es öfter mit gesalzener Butter begießt. Unterdessen wird ein Stück setter, frischer Speck, mit einem Sträußchen Petersilie sein gehackt, die Leber und das Hirn des Hasen serdrückt darunter gemischt, alles zusammen in Butter gedünstet, mit einem Glas Weißwein abgelöscht, mit dem Hasenblut verbunden und in einer Saucière zum Hasenbraten serviert.

hammelkopf mit Petrsileiensauce. Zwei auseinandergespaltene Hamsmelköpfe werden gewaschen und wie Rindsleisch mit Salz und Suppengrünem gekocht. Unterdessen wird eine Buttersauce ausgekocht und mit zwei Eigelb abgezogen, worauf man gehackte Petersilie unter die Sauce mischt. Die Zunge wird aus den Röpfen ausgelöst. Sobald die beiden Zungen weich sind, werden sie abgezogen. Das Hirn wird gleichfalls herausgenommen und dann warmgestellt. Die Köpfe werden nun ausgebeint, zum mindesten entsernt man die großen Knochen. Nun werden die Köpfe in zerquierlten Giern und Semmelbröseln umgewendet und im Ofen mit übergossenem Fett oder Butter braungelb gebraten. Man gibt sie mit der Zunge und dem Hirn auf die Platte und putt sie mit Zitronenscheiben und Petersilie aus.

Pickelkeiner Gulasch. Eineinhalb bis zwei Pfund schönes Kindsteisch von der Lende, oder ein halbes Pfund davon sowie ein halbes Pfund Kalds und ein halbes Pfund mageres Schweinesleisch werden in gleichmäßige kleine Würfel geschnitten und, mit Salz und Pfeffer bestreut, in eine mit Kindermark dick bestrichene Kasserolle gegeben. Hierzu gibt man noch reichlich halb so viel rohe Kartosselwürfel sowie etwas seingeschnittene Zwiebel und gelbe Küben. Vun gießt man etwas Fleischbrühe oder Wasser dazu und läßt alles zusammen gut verschlossen 30 bis 40 Minuten dämpfen. Das Gulasch muß hierauf sofort sers viert werden.

Fleischschnitten. Brötchen werden in ein Centimeter dicke Scheiben geschnitten, diese in heißer Butter resp. in Backsett goldgelb gebacken, abgetropft und rasch durch bereit stehende, siedende Fleischbrühe gezogen. Dann gibt man auf die Schnitten von einem vorher bereiteten und mit einigen Tropfen "Maggis Suppenwürze" gekräftigten Fleischgehack und serviert sie möglichst heiß mit saftigem Gemüse oder Salat.

Haché. Zu abgesottenen Kartoffeln sehr gut schmeckend. Uebrig gesbliebenes Suppenfleisch oder Braten wird fein gewiegt, Butter heiß gesmacht und etwas Wehl und Zwiebel sein geschnitten, hell geröstet, dann mit Fleischbrühe abgelöscht. Das Fleisch, etwas Salz, Muskat, eine sein gewiegte Zitronenschale, der Saft einer Zitrone, sowie etwas Essig nach Belieben hinzugethan, dieses bei tüchtigem Umrühren zu einem dicklichen Brei gut aufkochen lassen, dann angerichtet.

Kalbsmilk mit Steinpilzen. Zwei von der Gurgel und Haut besfreite Milken (Brießlein) werden, sobald sie gut ausgewässert sind, einmal aufgekocht, sodann in wenig Fleischbrühe mit Gemüse etwa 15 vis 20 Minuten gekocht und zur Seite warmgestellt. Die Brühe rührt man mit einer weißen Mehlschwiße zu einer Sauce aus, schmeckt sie mit Zitronensaft ab, zieht sie mit zwei Gigelb ab, streicht sie durch ein Sieb über die in Stücke geschnittenen Kalbsmilken, unter die man eine Handvoll eingelegter Steinpilze mischt. Das Ganze wird nun rasch aufzgekocht und auf einer Schüssel angerichtet. Ein Kand von Blätterteigsscheibchen oder dreieck geschnittene und gebackene Brotkroutons ergeben einen hübschen Ausput der Schüssel, die mit gehackter Petersilie bestreut zu Tisch gegeben wird.

Gebakene Kartosseln mit Fischresten. Bereitungszeit 1½ Stunden. Für 6 Personen. Zuthaten: ½ Kilo Kartosseln, 250 Gramm Reste von beliedigem Fisch, 100 Gramm Butter, ein kleiner Löffel Salz, 1 Prise gestoßener weißer Pfesser, 30 Gramm geriedener Parmesankäse, 1 geriedene Zwiedel, ein gutes ½ Liter Wasser, worin 10 Gramm Liedigs Fleisch-Extrakt aufgelöst. — Die Kartosseln werden gekocht, noch heiß schnell geschält und in Scheiden geschnitten. Die Zwiedel wird gerieden und in etwas Butter weich und heiß gedünstet. Dann streicht man eine Wehlspeisensorm mit Butter aus, legt die Kartosselschen und die in nicht zu große Stücke zerpflückten Fischreste lagenweise in die Form, verteilt dabei die gedünstete Zwiedel, die Butter und den gestoßenen Pfesser gleichmäßig darunter, gießt die Bouillon aus Liedigs Fleisch-Extrakt darüber, bestreut die oberste Lage mit geriedenem Parmesan-

täse, träufelt noch ein wenig Butter auf und schiebt die Speise 3/4 Stuns den in einen mäßig heißen Ofen.

Nebrig gebliebenes Fleisch gut zu verwenden. Eine sein gewiegte Zwiebel dämpft man mit einigen Kapern in Butter einige Minuten lang und fügt dann eine Prise Mehl (zum Binden der Sauce) bei, läßt es anziehen und löscht mit Bratensauce oder guter Fleischbrühe ab. Läßt eine Viertelstunde kochen, nachher koche man die in beliebige Scheiben geschnittenen Fleischreste 10—15 Minuten mit. Beim Anrichten ordnet man die Schnitten auf eine erwärmte Platte. Ein Eigelb verrührt man mit einem Kaffeelöffel voll Essig und rührt es alsdann sehr schnell in die vom Fener entsernte Sauce, gießt diese über das Fleisch und serviert sofort. Wer es liebt, kann auch einige in Scheiben geschnittene Cornichons beifügen.

Raie mit süher Butter. Der Fisch darf weder zu frisch noch zu abgelegen sein und soll schön weiß und fest aussehen. Er wird dann ausgenommen, von Kopf und Schwanz befreit, durch mehrere Wasser gereinigt, d. h. am besten gebürstet und in zwei Teile oder in Tranchen geschnitten. Dann läßt man dieselben im Fischsud, der aus Essig, Wasser, Salz, weißen Pfesserkörnern, etwas Tymian, ein Kübchen und ein Lorbeerblatt besteht und nur ganz schwach kochen darf, wenige Winusten ziehen. Wenn sie gar sind, zieht man mit dem Messerrücken die Haut auf beiden Seiten ab, tropft den Fisch gut ab, richtet ihn an, bestreut ihn mit Salz und nach Belieben einer kleinen Brise Pfesser und übergießt ihn mit frischer Butter, die man im Wasserbad flüssig gemacht und mit Zitronensaft und wenig Tropfen "Maggis Suppenswürze" gekräftigt hat.

Kräftige, braune Kheinwein-Sance zu Steinbutt oder gespicktem Sandart. Bereitungszeit <sup>3</sup>/<sub>4</sub>—1 Stunde. Für 5 Personen. Zuthaten: <sup>3</sup>/<sub>8</sub> Liter Rhein- oder Moselwein, Gewürz, 2 Eßlöffel Zitronensaft, 19 Gramm Liebigs Fleisch-Extrakt, aufgelöst in 3 Eßlöffel Wasser, 2 Eisgelb, 250 Gramm Steinvilze oder Champignons, 45 Gramm Butter, 30 Gramm Mehl, Salz. <sup>3</sup>/<sub>8</sub> Liter Rhein- oder Moselwein werden mit <sup>1</sup>/<sub>2</sub> Lorbeerblatt, 6 Pfefferkörnern 10 Minuten gekocht; man röstet 45 Gramm Butter und 30 Gramm Mehl gelblich, sgießt den durch ein Sieb gegossenen Rheinwein unter Kühren in das Köstmehl, sowie das aufgelöste Liebigs Fleisch-Extrakt, läßt die Sauce 2 Minuten kochen, schmeckt sie mit dem Zitronensaft und Salz ab, legiert sie mit 2 Eigelb und gibt dann die vorher warm gestellten Büchsen Steinpilze oder Champignons hinzu. Die Sauce muß mäßig sämig sein.

Geschworter Weißkohl. Nachdem man die Blätter des Weißkohls abgelöst hat, werden sie blanchiert und in kaltem Wasser abgeschwenkt. Sodann schichtet man sie zu kleinen Haufen aufeinander, legt diese auf ein Tuch, das man zusammendreht, damit alles Wasser auslausen kann und sich eine kleine runde Augel bildet, die in einer Kasserolle auf Butter aneinandergefügt wird, sodann mit kleingeschnittenem Speck mit Gemüse und einigen Löffeln Fleischbrühe im Ofen laugsam  $1^{1/2}$  bis 2 Stunden geschmort und hernach noch glasiert wird, ehe man sie zu Tisch geben kann.

Gefüllte Cakes. 400 Gramm Butter werden geschmolzen und mit 400 Gramm Zucker, 1 Kilo Mehl und 0,1 Liter Arrak verrührt. Von dem Teige werden dünne Platten ausgerollt, von denen man mit einem Glase runde Kuchen absticht. Diese werden dann einzeln mit solgender Füllung belegt. Am besten stellt man die Füllung schon einen Tag vor der Bereitung der Cakes her, damit sie gut durchzieht: 250 Gramm Butter wird zu Rahm gerührt und mit 250 Gramm seingewiegter, kandierter Orangenschale, 500 Gramm gequellten Kosrinthen, 15 Gramm seingestoßenem Zimmet und ebenso viel seingestoßenem Neugewürz vermischt. Ist nun ein Cake mit dieser Füllung belegt, so deckt man einen zweiten, auf der Berührungsstäche mit Eis

weiß bestrichen, darauf, drückt ihn auf dem unteren gut fest, glasiert die Oberseite mit Eiweißschnee und Zucker und bäckt die Cakes eine

Viertelstunde in nicht zu scharfer Site.

Anisbrötli. 500 Gramm Zucker wird mit 3 Siern und etwas Citronenschale und Anis eine Stunde gerührt. Dann mengt man Mehl darunter, bis der Teig beim Aufsetzen noch ein wenig zerläuft. Nun setzt man mit einem Kaffeelöffel kleine Häuschen auf ein mit Butter bestrichenes Blech, läßt sie über Nacht stehen und bäckt sie in mäßiger Hitze.

Gefüllte Linzer Torte. 250 Gramm Mehl, 250 Gramm füße und 30 Gramm bittere geriebene oder gestoßene Mandeln, 250 Gr. Zucker, 200 Gramm frische Butter, zwei rohe Sier und drei hartgestochte, durchpassierte Sidotter, die kleingeschnittene Schale einer Citrone und zwei Eßlöffel seiner Rum werden zu einem Teige vermischt, den man vor dem Verarbeiten eine Stunde kalt stellt, dann zu zwei dünnen Platten außrollt, die man auf einer Seite mit Obstmarmelade bestreicht und auseinander legt, mit Si bepinselt, mit Zucker bestreut und bei mäßiger Hiße  $^{1/2}$ — $^{3/4}$  Stunde bäckt.

Kastanien:(Maronen): Speise mit Schlagrahm. Zwei Liter roher Maronen werden, wenn man sie geschält hat, in heißem Wasser gestocht, damit sich auch die zweite Haut löst. Hierauf werden sie mit 100 Gramm Zucker, einer halben Stange Vanille und mit einem halben Liter Misch und Wasser zu einem dicken Brei gekocht, der durch ein Haarsieb getrieben wird. Sodann wird er mit etwas kaltem Wasser verdünnt, um durch die feingelochte Buttersprize im Kreis auf eine runde Platte aufgesprizt zu werden. In die Mitte wird ½ Liter gut geschlagener mit Vanillenzucker versüßter Schlagrahm aufgetürmt.

Prinzeh: Cakes. 500 Gramm Mehl wird mit 500 Gramm zers lassener Butter, 500 Gramm Zucker, 125 Gramm Korinthen, 1 Teeslöffel voll gestoßenem Zimmt und der abgeriebenen Schale einer Citrone und 1 Weinglas voll Kum vermischt. Von diesem Teige rollt man dünne Platten aus, die man mit einem Glase absticht. Die kleinen Cakes bäckt man auf einem gebutterten Blech bei schwacher Hiße.

Hefenpudding. 500 Gramm Mehl wird mit sechs ganzen Siern, 30 Gramm Hefe und etwa ½ Liter Milch tüchtig zu einem Teig gesarbeitet. Nach und nach werden nun 25 Gramm zerlassene Butter, eine Prise Salz, 45 Gramm Zucker und 40 Gramm Sultanrosinen dazugegeben. Hierauf wird eine glatte Puddingsorm mit Butter ausgestrichen, der Teig wird eingefüllt und, wenn er etwas gegangen ist, in einem mit siedendem Wasser halb gefüllten Geschirr im Ofen gebacken. Hierzu serviert man eine Weinsauce.

Aepfel im Schlafrock. Zehn bis zwölf Aepfel werden geschält, das Kernhaus wird ausgestochen, gut mit Zucker und Zimmt bestreut, worauf einige Löffel Kum zugegossen werden und das Ganze gut zusgedeckt einige Stunden zur Seite gestellt wird. Dünn ausgerollter Blätterteig wird in viereckige Stücke geschnitten. In jeden der ausgesstochenen Aepfel füllt man nun irgend eine Marmelade oder auch einsgemachte Früchte und setzt auf jedes der Blätterteigstücke einen dieser Aepfel, worauf die vier Ecken des Teiges gegen die Mitte des Apfels zusammengeschlagen werden. Der Teig war vorher mit Eigelb zu bestreichen, damit man ihn gut festdrücken kann. Die Aepfel werden nun auf ein Blech gelegt, mit Zucker bestreut und in 30—45 Minuten in ziemlich heißem Ofen gebacken.

**Darmstädter Noken.** In ½ Liter kochende Milch und 50 Gramm Butter werden sechs Kochlöffel Mehl eingerührt, die auf dem Feuer zu einem glatten Teig verarbeitet werden, der, sobald er halb erkaltet ist, mit sechs ganzen Siern und 120 Gramm Zucker vermischt wird. Nachdem 1½ Liter Milch mit einer halben Stange Banille und 120 Gramm Zucker aufgekocht worden. sind, werden von obiger Masse kleine runde Nocken in die Milch eingelegt und mit ihr auf die Hälfte einzgekocht. Inzwischen werden sechs Sigelb mit drei Löffeln Stoßzucker leicht gerührt. Das Weiße wird als Schnee darunter gezogen. Diese Masse wird hierauf unter die Milchnocken eingerührt und in eine glatte mit Butter ausgestrichene Auslaufform gefüllt, in der sie in einer halben Stunde in heißem Ofen gebacken wird.

\*

Rezept zu feiner Kastanienspeise. Man rührt 125 Gramm Butter schaumig und gibt dazu 7 Eigelb, 100 Gramm Zucker, Citronenschale, 100 Gramm geschälte, geriebene Mandeln, 120 Gramm durchgetriebene Kastanien und rührt die Masse eine Viertelstunde, dann zieht man den Schnee von 7 Eiweiß darunter, füllt die Masse in eine gut mit Butter bestrichene Form und backt sie 30—35 Minuten; sie wird vorsichtig gestürzt und mit Chaudeausauce zu Tisch gegeben.

\*

**Fimmetsterne.** 375 Gramm Zucker werden mit sechs Eiweiß und etwas Citronensaft eine halbe Stunde lang gerührt; von diesem Schnee wird etwas zum Anstreichen der Zimmetsterne beiseite gethan, in das übrige werden 375 Gramm roh gestoßene Mandeln und 25 Gramm feinster Zimmet genommen, zu einem Teig verarbeitet, auf ein mit Zucker und Mehl bestreutes Blech gelegt und gebacken. Nachher übersstreicht man sie auf der oberen Seite mit dem zurückbehaltenen Schnee und trocknet sie noch einen Augenblick im Ofen.

\*

Mandeln zu stossen. Beim Reiben übrig gebliebene Stücke stößt man am leichtesten unter Zuhilfenahme von Streuzucker. Man schüttelt die Stücken, oder auch die ganzen Mandeln in einen Mörser, mischt etwas Zucker darunter und rührt die Masse während des Stoßens zusweilen mit einem Holzs oder Silberlössel um.

^

Das Gefrieren der Wäsche verhindert man, wenn dem letzten Spülwasser eine Hand voll Kochsalz beigefügt wird, das gut aufgelöst sich gleichmäßig im Wasser verteilen muß. Das feinste Wäschestück kann unbesorgt zum Trocknen aufgehängt werden, ohne daß man bestürchten muß, beim Abnehmen es zu schädigen.