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

Band: 29 (1907)

Heft: 1

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: 26.10.2025

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

Roch-& Hanshaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Beitung.

Ericheint am erften Sonntag jeden Monats.

St. Gallen

Mr. 1.

Januar 1907

Was sollen wir essen.

iese wichtige Tagesfrage ist sogar für Hausfrauen, welche aus dem Bollen schöpfen können, sehr oft schwierig zu beantworten, sür die Frauen des Mittelstandes, für die meisten unserer Leserinnen, wird sie zur brennenden Existenzfrage.

Die Nahrungsmittel sind in den letzten Jahren derartig im Preis gestiegen, daß es ein wahres Studium bildet, seine Familie den Gin-

nahmen entsprechend zu ernähren und zu sättigen.

Es gilt seit altersher die Ansicht, gekochtes Rindsleisch mit Gemüse und Kartoffeln sei das billigste Mittagessen. Ich habe in meiner kinderreichen Familie stets das Gegenteil erfahren. Zu 1 Kilo Ochsensleisch brauche ich ca. für 50-60 Cts. Gemüse. Nun kommt mich das Essen mit Kartoffeln schon weit über 2 Fr.; schließlich wird vom Tische aufgestanden, dann versichern mir Gatte und Kinder kleinlaut, recht satt seien sie eigentlich nicht geworden.

Bringe ich dagegen Krantwickerln, hergestellt aus ½ Kilo Schweines fleisch, 1 Krautkopf und 2 Semmeln, mit Kartoffelsalat als Beilage, so jubelt groß und klein über Qualität und Quantität dieses Essens. Sbenso verhält es sich mit gehackten Koteletts (¼ Kilo Schweines, ¼ Kilo Kindfleisch, 1 Ei, 1—2 Semmel) mit Linsengemüse und Mehlspaßen. Diese Zusammenstellungen sind viel appetitreizender und

nahrhafter, als das ausgekochte Rindfleifch.

Freilich läßt sich letzteres nicht ganz vom Küchenzettel verbannen, der kräftigen Suppe halber, aber öfter als zweimal darf es bei uns per Woche nicht erscheinen. Die Fleischbrühe reicht für zwei Tage, und außerdem stellt man mit Suppeneinlagen, mit Tomaten, mit Kerbel und Grünzeug auch sehr schmachafte Suppen her, welche man durch die Knochenbrühe des verwendeten Fleisches oder durch einen kleinen Zusatz von Liebigs Fleischertrakt auch kräftig und wohlschmeckend hers

stellen kann. Auch boeuf à la mode von 1 Kilo Fleisch reicht durch Beigabe von Makkaroni, von rohen Kartoffelklößen, von Griesschmarrn, gedünstetem Reis u.s.w. auf zwei Mahlzeiten, da jedermann durch die Sauce und die sättigenden Zuspeisen nicht Verlangen trägt, das Fleisch als Hauptnahrung zu behandeln.

Auch Stockfisch im abgebrühten Zustande, lagenweise mit gekochten Kartoffelscheiben, Butterflöckchen, Zwiebeln und Semmelbröseln und etwas Fleischbrühe kurze Zeit gedünstet, gibt mit einer Sauerkrautbegleitung

fräftige, beliebte Mittagstoft.

Weitere Gerichte wären Kührklops mit Kartoffelnudeln, gedünstetes Hammelfleisch mit Semmelknödeln, Pfannkuchenpastete (hergestellt auß 8 bis 10 gebackenen Pfannkuchen, welche aufeinandergeschichtet in einer Auflaufform mit etwas Milch und Fett im Rohre aufgezogen wurden, nachdem man die einzelnen Schichten vorher mit einer Farce auß gewiegten Bratenresten, Semmelbröseln, und 1-2 Siern bestrichen hatte) mit grünem Salat oder Kartoffelpüree u.s.w.

Trozdem man bei diesen Speisezusammenstellungen mehr Fett versbraucht als bei dem üblichen Rindsleisch, wird man billiger daran sein, besonders wenn man das Fett aus drei Teilen Ochsensett und einem Teil Palmin herstellt. Schließlich ist diese Kost auch gefünder für

Rinder, da denfelben der viele Fleischgenuß nicht zuträglich ist.

Yom Fensterputzen bei kaltem Wetter.

Es ist eine irrige Meinung, zu glauben, daß man bei sehr kaltem Wetter keine Fenster zu pußen brauche, noch zu pußen vermöchte, da das Wasser ja allsogleich gefrieren würde und selbst Schwamm und Leder sich mit einer Eisschicht überzieht. Welche echte, rechte Hausfrau vermöchte aber, wenn das kalte Wetter zwei Wochen und noch länger andauert, beschmutte Fenster in ihrer Behaufung zu sehen! Gewiß keine, umsomehr, als ja auch das beste Reinigungsverfahren der Fensterscheiben mittels Spiritus geschieht, welcher selbst bei sehr strenger Kälte niemals gefriert. Man benett einfach Schwamm mit denaturiertem Spiritus, fährt über jede Stelle der Fensterscheibe hin, und augenblicklich werden sich Flecke, Staub und Fliegenschmut lösen; nun poliert man mit dem ebenfalls mit etwas Spiritus befeuchteten Leder nach, und die Scheibe wird blank und spiegelklar erscheinen, sofort trocken sein, da ja Spiritus rasch verdunstet. Wie ersichtlich, fördert dieses Reinigungsverfahren der Fensterscheiben fehr, so daß auch schon deswegen die Benutung des Spiritus hierfür bei einem großen Haushalt und einer Wohnung mit vielen Fenstern fehr zu empfehlen ift.

Rezepte.

Grprobt und gut befunden.

Milhsuppe mit Andeln. $1\frac{1}{2}$ Liter Milch, eine gute Hand voll Suppennudeln, nach Belieben Zucker, etwas Citronenrinde, Zimt. Wenn die Milch kocht, streut man die Nudeln unter beständigem Kühren hinein, fügt alle anderen Zutaten bei und kocht die Suppe so lange auf schwachem Feuer, dis die Nudeln weich sind. Zuletzt gibt man eine Prise Salz bei.

Vonlet: Ragont. In eine Kasserolle legt man ein paar Scheiben Citrone, eine kleine Zwiebel mit 1-2 Relken besteckt, eine Sellerie= wurzel, ein paar Rübchen, Peterfilie. Darauf legt man nun ein schönes Poulet in Stücke zerteilt, mit feinem Salz bestreut. Stücke Poulet gießt man ein Glas guten Weißwein, ein halbes Glas Essig und 2-3 Eglöffel feines Olivenöl, sowie zwei Lorbeer= blätter und eine Prise Pfeffer. Wenn das Poulet halb gar ift, nimmt man die Lorbeerblätter weg. Man läßt auf schwachem Feuer kochen und gibt zulett ein wenig Liebigs Fleischertrakt dazu. Angerichtet wird die Platte folgendermaßen: In die Mitte schön aufgehäuft die Stücke Poulet und um dieselbe herum gereinigte Sardellen, die Rübchen mit Selleriewurzel, Salatherzen und Kapern. Darüber wird der Rest der Brühe gegoffen, welche nur noch wenig sein soll, sonft kocht man sie noch allein etwas ein und serviert die Platte kalt oder warm. Sehr gut.

Kalbskeule als "Jachs". Sine schöne, große Kalbskeule wird ausgebeint, stark mit Salz (auf 2 Pfund Salz 1 Teelöffel voll Salpeter) und 1 Eßlöffel voll Zucker, eingerieben, in einen Steintopf geslegt, mit einem Brettchen, auf das man Steine legt, beschwert und täglich gewendet. Nach 10 Tagen hebt man das Fleisch heraus, wäscht es ab, kocht die Pökelbrühe auf, fügt verschiedene Kräuter und Zwiedeln, einige Pfefferkörner, Champignons und Kapern hinzu und legt das Fleisch mit diesen Ingredienzien in den Pökel zurück. Die Keule bleibt nun noch 5—6 Tage liegen und wird täglich gewendet; dann kocht man das Fleisch in der Lake. In Scheiben geschnitten und mit Uspik garniert, gibt diese mit Kemulade gereichte Schüffel stets eine willskommene Bereicherung der Tasel. Viele kochen die gepökelte Keule nicht ab und schneiden sie roh auf, bestreichen die Scheiben mit Del und reichen englische Saucen dazu. Die Keule kommt natürlich immer wieder in den Pökel zurück.

Paprika-Kalbschnikel. Von schönem Kalbsleisch (Kalbsnuß) werden halbhandgroße, 1 Centimeter dicke Tranchen geschnitten. In einer Bratpfanne wird in Würfel geschnittener Speck ausgebraten; die Grieben werden herausgenommen, heiß gestellt und die mit Salz und Mehl bestreuten Schnißel in der Pfanne 7—10 Minuten schön angesbraten; nach Belieben können etwas sein geschnittene Zwiebeln hinzusgesügt werden. Nachdem das Fleisch angerichtet, wird der Fond in der Pfanne gut aufgelöst, mit Fleischbrühe, Essig, Paprika und Rahm zu einer Sauce aufgekocht, diese dann mit einigen Tropfen "Maggis Würze" abgeschmeckt und samt den heißen Speckwürfelchen über die hübsch angerichteten Schnißel gegeben.

Saure Moden. Zeit 2 Stunden. 1 Rilo Rindfleisch (Ectstück, Huft oder Schwanzfeder), 50 Gramm Fett, 2 Rochlöffel Mehl, 1 Löffel Bucker. 2 Deziliter Bein, 3 Deziliter Fleischbrühe, 1 bis 2 Löffel faurer Rahm, Zwiebel, Nelken, Lorbeerblatt, Wachholderbeeren, Pfefferkörner, 1 Gelbrübe. — Das Fleisch wird von sämtlichen Knochen befreit, tüchtig geklopft, in eine tiefe Schüffel gelegt und mit halb Wein, halb Essig übergossen. Die Gewürze legt man daneben. Je nach der Jahreszeit bleibt das Fleischstück 4-9 Tage in der Beize, worin es täglich umgewendet wird. Vor der Zubereitung wird es auf ein Sieb gelegt, und abgetrocknet in einem Löffel beigem Tett auf allen Seiten schnell angebraten. Man vermeide jedoch das hineinstechen. Im Rest des Fettes oder mit Speckwürfeln wird das Mehl und der Bucker braun geröftet, mit einem Teil des Beizeffigs abgeloscht, die Fleischbrühe oder heißes Waffer, der Wein, das nötige Salz beigefügt und die Sauce stedend über das Fleischstück gegoffen. Es wird darin zugedect langfam weich gedämpft. Gine Beigabe von Rahm verfeinert das Gericht.

Känsesülze oder Weiksauer. Die zu Weißsauer bestimmten Stücke einer gut gemästeten Gans, zu denen man meist Brust und Leber nicht hinzunimmt, werden mit Wasser und 1/2 Liter Weinessig bedeckt und 4—6 Kalbssüße mit hinzugetan. Das Weißsauer ist mit Zwiebeln, ganzem Pfesser, Salz, Lorbeerblatt und Thymian, Beisuß, Majoran, Salbei, nach Belieben mit zwei Citronenscheiben zu würzen. Man läßt die Gänsestücke in der Brühe zugedeckt langsam weichkochen. Dann werden die Stücke heransgehoben und die Brühe durchgeseiht. Sie wird mit drei Eiweiß geklärt. Die Gänsestücke müssen sauechtzgeschnitten werden. Nachdem sie in Porzellansormen oder Töpse gestan sind, gibt man die Brühe darüber und läßt das Gelee sest werden.

Beim Gebrauch werden dann die kleinen Formen umgestürzt.

Russischer Känsebraten. Ein eigentümliches Verfahren beim Braten einer gut vorbereiteten Gans übt man in Rußland aus. Das Tier wird mit seingestoßenem Kümmel und Salz innen und außen eingerieben, dann mit kleingeschnittenem Sauerkraut, das vorher in Fett mit Zwiebeln gar gekocht wurde, seingeschnitzelten Aepfelwürseln, Masjoran und Salz gefüllt, oder aber nach kleinrussischer Sitte mit 1 Kschin Fleischbrühe ausgequellter Buchweizengrüße vollgepfropft und dann zugenäht. Bei der Grüßefüllung muß man, um das Platzen des Bratens zu verhüten, einen leeren Kaum lassen. — Dann legt man die Gans in die mit Zwiedelscheiben und saurem Rahm belegte Bratzpfanne, füllt kochende Fleischbrühe darauf, mit der man sie beschöpft, und brät sie unter fleißigem Begießen gar. Dann seiht man die Brühe durch, kocht sie noch kurz ein, macht sie mit Buttermehl sämig und gibt sie zum Braten.

Kalbsteisch à la Gavour. Man nimmt ein schönes Stück Kalbsteisch und legt es 24 Stunden in Wein, mit Salbei, Rosmarin, ein Lorbeers blatt, Petersilie, Zwiebel und 2—3 Nelken. Um andern Tag nimmt man es wieder heraus, läßt es in heißer Butter schön gelb werden und gibt alle möglichen Gemüse dazu: Zuckererbsen, Spargel, Bohnen, Kartoffel, ein wenig Sellerie und Kübli, welche alle vorher ein paar Minuten in kochendes Wasser kamen. Ist das Fleisch schön gelb, so wird mit etwas Wein abgelöscht, derselbe nach und nach dazu gesgossen und das Fleisch auf schwachem Feuer weich gekocht. Das Gesmüse wird nun durch ein Sieb gedrückt und kommt mit einem Glase Warsala nochmals einen Augenblick aufs Feuer, dann gießt man es über das Fleisch. Kalt serviert schmeckt dieses vorzüglich.

Bohnen mit Speck. Eine kleine Zwiebel wird fein zerschnitten, in Fett gedünstet, die von den Fäden befreiten Bohnen roh beigefügt, samt einem beliebigen Stück geräucherten oder frischen Speck und das Ganze bei mäßigem Feuer unter Beigabe von Salz und einer Tasse Fleischbrühe oder Wasser ca. $1^{1/2}$ Stunden gekocht.

Gebakene Sardellen. Man nimmt die erforderliche Menge Sars dellen, wäscht sie mehrmals, wässert sie kurze Zeit, trocknet sie rein ab, wälzt sie in Mehl und Semmelkrume, dann in Eiweiß und nochmals in Semmel und bratet sie in reichlicher Butter gelbbraun.

Senf-Sauce. Bereitungszeit 15 Minuten. — Für 5 Personen. — Zutaten: 50 Gramm Butter, 2 halbierte Zwiebeln, 1 Prise Zucker, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, 2 Eßlöffel Mehl, 10 Gramm Liebigs Fleisch-Extrakt, 1 Eßlöffel Senf, Wasser. Die Zwiebel wird in der Butter einige Minuten geschmort, Mehl hinzugefügt, dann alle obengenannten Zutaten und das nötige Wasser, nach dem Salz und Süßen geprobt und einigemale aufkochen lassen. — Passend: Eierhälften, Pellstartoffeln, Fleischreste.

Jander mit feinen Kräntern. Sin Zander von $1^{1/2}-2$ Pfd. wird der Länge nach in zwei Hälften geschnitten, entgrätet und abgehäutet. Die zwei hierdurch erhaltenen Filets werden in schräge Stücke geschnitten, die nun mit Citronensaft, Pfeffer, Salz, fein gehackter Peterssilie und Zwiebel einmariniert werden, worauf sie etwa eine Stunde stehen müssen. Nachdem einige Schalotten oder Zwiebeln, etwas Peterssilie, Thymian, Kerbelkraut und Estragon und eine Hand voll Champignons sein gehackt worden sind, werden diese Kräuter in Butter gesdämpft. Die Fischstücke werden dazu gegeben, worauf ein Viertelliter Weißwein zugegossen wird, und die Fischstücke mit Butterpapier bedeckt langsam etwa 15-20 Minuten dämpfen müssen. Der Fisch wird ansgerichtet, unter die Fischbrühe wird etwa 100 Gramm frische Butter gerührt und diese dann heiß über den Fisch gegossen.

Fleischsalat. Resten von gekochtem und gebratenem Fleisch, auch Schinken oder gekochtem magern Speck werden sehr sein geschnitten. In der Salatschüssel löst man ½ bis 1 Kochlöffel voll Esdragonsens mit ein wenig gutem Weinessig auf, fügt Salz, Pfesser, seinst geschnittene Zwiesbeln, etwas verwiegte Petersilie, nach Belieben 1—2 gehackte, hartgeskochte Eier, dann das nötige Quantum Del bei, mischt alles gut mit dem Fleisch und kräftigt den Salat mit einem Güßchen "Waggis Suppenwürze" oder mit Liebigs Fleischertrakt.

Grühwurft. Familienrezept. Ein Kilogramm Buchweizengrüße wird mit 3 Liter Wasser zugesetzt, dann 500 Gramm würselig gesichnittener Speck hineingetan, den man vorher angebraten hatte, serner die in Stücke geschnittene Lunge vom Schwein oder Kind, Salz und Pfesser. Ist die Grüße weich genug und ein steiser Brei geworden, so läßt man sie abdampsen, gibt ³/₄ Liter frisches Schweinsblut hinein, viel Pfesser, Kardamomen, geriebene Zwiebel, dito Majoran, Salbei, Pfesserraut und Thymian, Kelken und das noch nötige Salz. Dies in sehr reine Schweinsdärme gefüllt, doch nicht zu straff, damit die Wurst nicht platzt, und wird ¹/₂ Stunde gekocht.

Leberwurft mit Reis (auch zum Käuchern geeignet). Diese wenig bekannte, sehr wohlschmeckende Wurst läßt sich sowohl frisch gekocht, wie als Rauch=, respektive Dauerwurst zubereiten. Man braucht dazu zwei Schweinslebern, die zweimal durch die Maschine getrieben werden mus-Damit die Sauce recht fein ausfällt, ist sie nachher noch durch einen Porzellandurchschlag zu reiben. Man nimmt dann ebensoviel frisches Bauchfett, das angekocht und abgegoffen wird und wieder erkalten muß und schneidet es in gang feine, kleine Bürfel; die halbe Masse des Fettes wird nun in Reis abgewogen, dieser blanchiert und in Brühe oder Wasser in Fleischertrakt gar, aber nicht zu weich gekocht. Dann gibt man dies alles zu dem Leberbrei hinzu und würzt stark mit Salz, Kardamom, Nelken, Gewurz, Pfeffer. Die Masse ist dann in Darme zu füllen, die eine Stunde in Waffer gekocht werden. Nach dem Beraus= heben werden die Würste entweder frisch verbraucht oder 3 bis 4 Tage in der Räucherkammer leicht geräuchert. Die Därme durfen nicht zu fest gefüllt sein; der Reis quillt noch nach und würde die Hülle sprengen, falls man ihm nicht genug Raum ließe.

Premer Rauchwurst oder Grützwurst. 1 Kilo rohe Hafergrütze und ebensoviel Kindsnierenfett mischt man mit ½ Liter eben aufgesfangenem Schweinsblut, salzt kräftig, gibt Pfeffer, Nelkengewürz, gesriebene Zwiebel, Kardamon, gestoßenen Wajoran daran. Diese Wischung wird in dicke, weite Därme gefüllt und genügend Kaum zum Aufquellen gelassen. Man kocht die Wurst ½ Stunde gut und langsam gar, trocknet sie ab, hängt sie in den Kauch und gibt sie später als Aufschnitt oder warm gemacht zu Sauerkraut, sauren Linsen oder Bohnen.

Heizung mit Kohlen. Dem "Stein der Weisen" entnehmen wir einige Ratschläge zu sparsamer Heizung. — Bor dem Heizen sind alle Rückstände zu entfernen. Auch der Aschenraum muß entleert sein. Beim Teneranmachen ist der hintere Teil des Rostes (etwa zu zwei Drittel) mit Kohlen zu bedecken. Das zur Entzündung derselben bestimmte Holz u. dgl. ist vor die Kohlen zu legen. Die Fenertür ist nach dem Anzünden rasch zu schließen. Auf die Entwicklung und Erhaltung einer stetigen, lebhasten Flammenbildung ist zu achten, da sonst die Gase unsaußgenutzt entweichen und Rauch und Kuß verursachen. Sind die Kohlen in guten Brand geraten, so werden sie gleichmäßig auf dem Roste ausgebreitet. Zu einer sparsamen Verbrennung muß die Luft von unter her einströmen. Schlacken sollen rechtzeitig entsernt werden. Vor dem Nachlegen von Kohlen schiebe man die glühende Masse nach

rückwärts und lege die frischen Kohlen vor die Glut, nie darauf. Man vermeide häufiges Oeffnen der Tür.

Neues von der Gastafel. Das Neueste auf dem Gebiete des Taselschmucks ist, daß die Mundtücher nicht in kunstvolle Formen gestnifft, sondern mit einem zur übrigen Ausschmückung des Tisches passenden Seidenband mit flotter Schleise umbunden werden. In diese Schleisen werden die Tischbouketts gesteckt und zwar auch den Farben der Bänder entsprechend. Ebenso ist es neu, an die Arme eines mit Blumenranken geschmückten Kronleuchters kleine japanische Lampions an seidenen Bändern zu hängen, und zwar so vielgestaltig als möglich. Diese reizenden Papierlampions sinden überhaupt jetzt bei der Zimmersausschmückung mehr denn je Beachtung. Ihre schönen Formen und große Villigkeit erlauben es auch einem mit sparsamen Mitteln wirtschaftenden Hauswesen, das Zimmer mit ihnen zu zieren. Zur Untershaltung bei Tisch tragen die schönen Salonbälle und Papierschlangen bei, besonders bei kleinen Tanzgesellschaften u. dergl.

Aepfel für den Winter konservieren sich sehr gut, wenn man sie wie Kartoffeln einmietet, d. h. man legt dieselben im Keller auf Stroh, bedeckt sie damit, schüttet darüber eine Schicht Sand oder lose Erde und nimmt beim jedesmaligen Gebrauch die Aepfel vorsichtig heraus und bedeckt die übrigen wieder mit Stroh und Erde.

Knarrende Stiefel. Man tränkt die Sohlen von der äußeren Seite mit gekochtem Leinöl, oder noch besser mit Sohlin, läßt nach jedem Anstrich einziehen und wiederholt diesen Anstrich so oft, bis nichts mehr einziehen kann, läßt das Schuhzeug dann 8-10 Tage zum Trocknen stehen, so ist dem Knarren abgeholsen und zugleich der Rußen damit erlangt, daß die Sohlen eine doppelte Dauerhaftigkeit besitzen.

Irdenes Kochgeschirr dauerhaft und feuersest zu machen. Ein neuer Kochtopf, welcher auswendig mit einer dünnen Lehmmasse vermittelst eines Pinsels etliche Male bestrichen und getrocknet, endlich aber mit Leinöl der ganze Lehmüberzug benetzt wird, erhält mit Feuer gleichs sam einen eisernen Harnisch und ist so weit haltbarer als ein mit Draht übersponnener. Hat ein Topf Risse oder Fugen bekommen, so mache man sich einen Teig von Ziegelmehl, Bolus oder Ton mit Leinsölstriss und verstreiche sie damit.