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

Band: 29 (1907)

Heft: 5

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-& Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Beitung.

Erscheint am ersten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen

Mr. 2.

februar 1907

Japanische Koft.

ie Erfolge der Japaner im fernen Often, vereinigt mit der Un= besiegbarkeit der japanischen Ringer, rufen unser Interesse da= für hervor, wie diese starken, geschmeidigen und behenden Leute leben. Die Frage, was sie essen, ist besonders interessant nach dem Grund= sage, der wenigstens teilweise richtig ist: Sag' mir, was du ißt, und ich sag' dir, was du bist. Die Kost des Insel-Kaiserreichs des Oftens ist von der unseren himmelweit verschieden. Sie besteht hauptsächlich aus Reis, Gemuse und einer außerordentlich nahrhaften und nütlichen, Soja genannten Bohne. Dazu kommt noch Fisch in den Seegegenden, während in einigen Orten als Nachahmung des Westens kleine Mengen Fleisch verzehrt werden. Gin japanischer Korrespondent der "Times" gibt über die Mahlzeiten einer gewöhnlichen japanischen Familie folgende Einzelheiten mit der Bemerkung, daß man dort sowohl in den unteren Volksklassen, als auch den vornehmen Kreisen ziemlich einfach lebt: Frühstück (um 7-71/2 Uhr morgens): Miso = Suppe (mit Gemüsen, Tofu 20.), Eingemachtes, gekochter Reis, Tee (manchmal robes Ei ober gekochte Soja-Bohnen oder Natto 2c.). Mittagessen (12 Uhr mittags): Gekochter Fisch in Soja, gedampfte Gemuse in Soja, Eingemachtes, gekochter Reis, Tee. Abendessen (6-61/2 Uhr abends): Soja = Suppe (mit Gemüsen, Fisch 2c.), in Scheiben geschnittener, rober Fisch mit Soja-Sauce, geröfteter oder gekochter Fisch mit Gemuse, auch Fleisch oder Geflügel, Reis, Tee. Alle Gerichte werden auf einmal in einer langen Reihe vor dem Speisenden aufgetragen, also nicht in Gängen. Gewöhnliche gefunde Erwachsene verbrauchen täglich ungefähr 11/2 bis 23/4 Pfund Reis, d. h. drei kleine Näpfe bei jeder Mahlzeit, neun Näpfe täglich. Miso, Tofu und Soja sind alles Erzeugnisse der Soja= Bohne, die das konzentrierteste der bekannten natürlichen Nahrungs= mittel zu sein scheint, da sie durchschnittlich 38 Prozent stickstoffhaltige

Rährstoffe enthält, im Vergleich zu gewöhnlichen Bohnen 25 Prozent, Rafe mit 28 Prozent und Fleisch mit 19 Prozent. In einer Art, einer blaggrunen Bohne, die bei Chichibu, in der Rabe von Tokio, gezogen wird, foll sogar der Stickstoffgehalt den Rohlenstoffgehalt über= steigen, und das wird wohl der einzige bekannte Fall sein, daß ein Nahrungsmittel so viel Stickstoff enthält. Außerdem enthält die Soja-Bohne eine ziemliche Menge Fett, eine Beigabe, die unferen Gulfenfrüchten fast gänzlich fehlt, sodaß aus ihr in der Tat eine Art Rase (Tofu) bereitet werden kann und zwar auf folgende Beije: Gekochte Soja-Bohnen werden mit etwas heißem Wasser gemahlen. Der dunne Brei wird durch ein Baumwollentuch geseiht und eine kleine Menge starkes Salzwasser hinzugeschüttet, worauf er gerinnt und zuletzt einen weichen, weißen, geronnenen Ruchen bildet, der in Würfel geschnitten und entweder so, wie er ist, in Suppe oder gekocht gegeffen wird. Der Rest, eine weiche, pulverförmige Masse (Ofra), die von den Sa= panern phantasievoll Schneeballen genannt wird, wird gefocht mit Soja = Sauce gegessen. Soja = Sauce wird ziemlich in derselben Weise wie Mijo zubereitet, das folgendermaßen hergestellt wird: Bedämpfte Soja-Bohnen, Berfte, Reismalz und Salz werden zu Brei gestoßen und eine Zeit lang aufbewahrt, während der die Masse gahrt. entsteht dann eine braune, teigartige Masse, die zu Suppen zc. verwendet wird. Vor einigen Jahren führte man eine kleine Menge Soja-Bohnen in England ein, aber nur wenige scheinen fie geprüft zu haben; denn es lief keine Bestellung wieder ein. Gin anderes japanisches Erzeugnis jedoch, Agar=Agar, eine gabe, dem Islander Moos ähnliche Masse, ist dort zur Bereitung von wohlschmeckenden Gallerten als Gelatine benutt worden. Japanische Artischocken kann man auch im Covent Garden in London bekommen, doch find sie klein, etwas faftlos und in keiner Beziehung der fogenannten Fernsalemer Artischocke überlegen. Es ist wirklich überraschend, daß solch ein nütliches Rahrungsmittel wie die Soja - Bohne noch nicht in Europa angebaut oder wenigstens eingeführt wird; denn sie hat wirklich einen größeren Anspruch darauf, das Hauptnahrungsmittel der Japaner genannt zu werden, als der Reis.

Gute Suppen.

Der Küchenzettel ist die täglich sich wiederholende Sorge unserer vielgeplagten Hausmutter. Aber nicht allein Abwechslung soll im Speisezettel herrschen, sondern ein Hauptmoment liegt auch darin, daß "sparsam" gekocht wird. Die Hausfrau möchte am Monatsschluß eine Ersparnis im Haushaltungsbudget zu verzeichnen haben. Wie aber das anstellen? Gewiß, es ist das eine Kunst, welche nur durch Ers

fahrung gelernt und durch praktischen Sinn bekätigt werden kann. Deshalb werden es uns die Hausfrauen zu Dank wissen, wenn wir heute einen Wink zur "sparsamen Küche" geben. Aus dem gerösteten Weizenmehl der Firma D. Fischer in Wildegg lassen sich nämlich ganz prächtige Suppen herstellen, die je nach Art der Zubereitung ganz verschieden im Geschmack werden. Diese Suppen sind nahrhaft, schmack haft, bequem und schnell herzustellen und haben den großen Vorzug der Villigkeit. Wan achte beim Einkauf auf die Zeichen "D. F." Dieses feinst geröstete Weizenmehl, in jedem bessereigeschäft käuslich, eignet sich auch zur Herstellung guter kräftiger Saucen. Ein Versuch wird ebenso lohnend wie überzeugend sein. Wir wünschen dazu "Guten Appetit".

Rezepte. Erprobt und gut befunden.

Schneckensuppe. Sechzig Deckelschnecken werden sauber gewaschen und in kaltem Wasser auß Feuer gesetzt, wenn aufgekocht, mittelst eines spitzen Hölzchens aus den Häuschen gezogen, die man ins Wasser legt, während von den Schnecken die Schwänze dicht an dem knorpsligen Teil, ebenso wie die schwarze Hant, womit sie überzogen sind, und der gelbliche Streisen vorn entfernt und abgeschnitten werden. Sodann werden sie mehrmals in lauwarmem Wasser gewaschen und in Fleischbrühe weich gekocht, dann fein gehackt, in 125 Gramm Butter, 125 Gramm rohem, seingehacktem Schinken und Zwiebeln angedämpst, mit 90 Gramm Mehl angeröstet und mit drei Litern Fleischbrühe eine Stunde lang zu einer Suppe ausgekocht, abgeschmeckt, mit drei Eigel legiert und über die gerösteten Brotschnitten angerührt.

Althairische Suppe. Reis, Gerste und grüne Erbsen, von jedem 60 Gramm, werden erst blanchiert, dann gut gewaschen und abgestrocknet, mit in kleinen Würfeln geschnittenen verschiedenen Gemüsen und Kartoffeln in 60 Gramm Butter angedämpst und mit Fleischbrühe weich gekocht, hierauf durch ein Sieb gestrichen, mit drei Eigelb und Kahm abgezogen und mit gebackenen Brotwürfeln zu Tisch gegeben.

Mandelsuppe mit Wein. 500 Gramm füße abgezogene Mandeln werden fein gerieben, mit eindreiviertel Liter Wein, 150 Gramm Zucker, etwas Zimmt und Butter aufgekocht und zum Durchziehen zur Seite des Herdes gestellt. Das Ganze wird durch ein Tuch einiges mal durchgepreßt, dann läßt man die Suppe einmal aufkochen. Man

zieht sie mit sechs Eigelb ab und richtet sie über gehackene Brotwürfel oder kleine Suppenmakronen an.

Gefüllte Wildente. Sine fette, schöne, iunge Ente wird ausgesnommen, gereinigt, gewaschen und mit Salz und Pfeffer eingerieben. Die Leber, das Herz und das Fleischige des Magens werden mit Zwiebeln, Peterfilie und 100 Gramm Speck sein gewiegt, in Butter, mit zwei eingeweichten und ausgedrückten Semmeln abgedämpst, zwei ganze Sier und ein Sigelb zugerührt, ebenso Salz und Pfeffer, und die Ente damit gefüllt und zugenäht. In einer Brühe von einem Viertelliter Rotwein, einem Viertelliter Fleischbrühe und Suppengemüse sowie Pfeffer und Lorbeerblatt wird sie nun langsam weich geschmort, an die Brühe eine braune Mehlschwiße gerührt und diese Sauce über die zerteilte und angerichtete Ente und deren Füllung gegossen.

Huhn mit Kalbsmilkenragont. Zwei junge Hühner werden ausgesgenommen, gewaschen und mit etwas Fleischbrühe, Suppengrün und Gemüse weich gekocht. Hierauf werden zwei Kalbsmilchen blanchiert (wobei man alles Häutige entfernt), in flache Scheiben geschnitten, mit gewiegter Petersilie in Butter angedämpst, mit zwei großen Löffeln Mehl überstreut, wenn angezogen, mit einem Liter Fleischbrühe durchsgekocht. Die Sauce wird dann durch ein Sieb gegeben, mit zwei Gisgelb legiert und mit Citronensaft abgeschmeckt. Ueber die geschnittenen Hühner gibt man die Milchen und die Sauce.

Rheinisches Topfsleisch. Stwa ein Kilo Hammelbug wird in Stücke geschnitten, gesalzen und gepfeffert, ebenso einige in kleine Würfel gesschnittene Zwiebeln. Letztere werden in Butter gedämpft. Sin Porzellanstopf wird mit Butter ausgestrichen und mit dünn geschnittenen Specksscheiben belegt, eine Lage Fleisch hineingegeben, darauf die Zwiebel sowie etwas Thymian, Cajennepfeffer und geriebenes Weißbrot und so weiter lagenweise eingeschichtet, bis das Gefäß voll ist, worauf eine halbe Flasche Rotwein darüber gegossen und der Topf ringsum mit einem Teigdeckel verschlossen wird. Man läßt es eine Stunde im Ofen backen und serviert es sofort.

Maronen die äußere Schale weggeschnitten hat, wird die zweite Haut in heißem Wasser Und Abreiben entfernt. Hierauf werden die Maronen mit etwas Butter und Fleischbrühe, sowie Bratensauce langsam weich gekocht, leicht durch ein Sieb gestrichen, glatt gerührt, mit einigen

Stückchen Butter und etwas heißer Milch versetzt, mit Salz abgesichmeckt und auf einer flachen Schüssel angerichtet. Die Gänseleber wird in Streifen geschnitten, gesalzen und leicht gepfeffert, in Mehl umgewendet, dann in zerquirlten Eiern und Semmelmehl paniert und in heißem Fett gebacken.

Wiener Paprikahühner. Rachdem zwei zugerichtete Hühner in Viertel geteilt worden sind, dämpft man sie in heißer Butter, sein geshackter Zwiebel, Salz und Paprika etwa fünfzehn Minuten, gießt einen halben Liter sauren Rahm und etwas Bratensauce darüber, deckt das Geschirr gut zu und dämpft noch weitere zehn Minuten. Man richtet die Hühnerstücke sodann an und gießt die Rahmpaprikasauce darüber.

Shlei in Dill. 1 Kilo Schleie werden geschlachtet, gut gewaschen, mit Salz eingerieben, leicht auf beiden Seiten eingeschnitten und etwa eine Stunde zur Seite gestellt, dann entweder in Stücke geteilt oder der ganze Fisch mit Wasser und etwas Wein, das über den Fisch geht, mit Zwiedelscheiben, Citronenscheiben und Pfefferkörnern zum Feuer gesbracht, aufgesocht und zum langsamen Ziehen zur Seite gestellt. Unter den Sud mischt man etwa 60 Gramm Butter, mit zwei Eßlöffel Wehl und sein gehacktem Dill verrührt, legt die in dieser Sauce fertig gesochten Fische auf die Fischplatte, rührt unter die Sauce noch etwas dick eingekochten Kahm oder zieht die Sauce mit einigen Eigelb ab, macht sie mit Citronensaft schmackhaft und gießt sie über den Fisch.

Kartoffelpastethen mit gekochtem Schinken. Gekochte Kartoffeln wers den warm in Scheiben geschnitten, geschnittener gekochter Schinken dazusgegeben, sowie etwas Schnittlauch und fein geschnittene, in Butter gesdämpfte Zwiebeln, Pfeffer und Salz. Darunter wird folgende Masse gemischt: einige ganze Eier werden mit etwas Stärkemehl und Rahm glatt zerquirlt. Die Masse wird sodann in kleine, mit Butterteig aussgelegte Förmchen, eingefüllt und etwa fünfzehn Minuten im Ofen gesbacken.

Feinschmekergericht. Man schneidet aus einer abgelegenen Kalbskeule kleine Schnißel, klopft sie, zieht sie durch zerlassene Butter und salzt sie dann. Nach einer Viertelstunde erst wendet man sie in zerquirltem Ei und geriebener Semmel. Bevor man die Schnißel brät, bereitet man die übrigen Zutaten vor. Man schneidet von dem unter der Bezeichnung "Bacon Speck" käuslichen Frühstücksspeck den Schnißeln an Form und Größe gleiche Scheiben, kocht kleine runde Kartosseln in

der Schale und teilt entwässerte Sardellen in Hälften, die man locker aufrollt. Dann erhitt man eine halbe Kilobiichse junger Raiser= schoten und ebenso viel zarter Pariser Karotten im Wasserbad, lägt die Gemüse abtropfen und schwenkt jedes für sich nur mit Butter, wenig fräftiger Fleischbrühe, einer Brise Pfeffer, Bucker und etwas Salz und gehactter Peterfilie beiß. Die Schnitzel, der Speck und die Kartoffeln, die man geschält hat, werden jedes für sich rasch gebraten und in derselben Zeit auch so viel Spiegeleier bereitet, wie man Schnigel Man häuft die Erbsen in der Mitte einer großen Schüffel an, umlegt sie im dichten Kranz mit den Karotten und legt nun die Schnitzel um das Gemüse. Auf jedes Schnitzel legt man erst eine Speckscheibe und dann ein Spiegelei und auf dieses eine aufgerollte Sardellenhälfte, die mit Kaviar gefüllt wird. Als Abschluß werden die runden gebratenen Kartoffeln als Kranz herumgelegt. Alle Zu= taten muffen gleichzeitig fertig fein, das Anrichten muß fehr rasch ge= schehen, dann ist dies Gericht in der Tat ein Feinschmedergericht.

Würstchen von Hammelsteisch. ½ Kilo Hammelsteisch befreit man sorgfältig von allem Fett und allen Knochen, dann wird es nebst einer großen Zwiebel, Petersilie, Citronenschale und 50-100 Gramm gesräuchertem Speck sein gehackt, und zwar so lange, bis es eine zarte, weiche Masse ist. Hierauf wird Salz und Pfesser darunter geknetet und fingerlange und ebenso dicke Würstchen davon gedreht, die in seinen Semmelbröseln gewälzt und in heißer Butter hübsch braun gesbraten werden. Dazu kann man Maccaroni, gedünsteten Reis, Wassersspähen geben.

Gebakene Suppenküchelnen. 250 Gramm Mehl wird in einer Schüssel erwärmt, dann gibt man in die Mitte desselben 20 Gramm in lauwarmer Milch aufgelöste Preßhese und läßt diese an einem warmen Orte aufgehen. Hierauf rührt man das Mehl mit etwas warmer Milch, Salz und einem Ei zu einem seinen Teig zusammen, den man so lange schlägt, bis er sich vom Kochlössel löst. Von diesem Teig werden mittelst eines Eßlössels kleine Kügelchen gesormt, diese in Mehl gedreht, auf ein Holzbrett nebeneinander gelegt und in die Kähe eines warmen Ofens zum Aufgehen gestellt. Sind die Kügelchen nochsmal so groß geworden, so werden sie in heißem Schmalz schwimmend hellbraun gebacken und bis zum Gebrauch warm gestellt. Unmittelbar vor dem Servieren legt man sie in die Suppenterrine, gießt gute, heiße Fleischsuppe darüber und überstreut sie mit Schnittlauch.

Sternchen. 375 Gramm Mehl, 250 Gramm Butter, 125 Gramm Zucker, 1 Gi werden gut durcheinander gearbeitet, bis der Teig ganz glatt ist und sich schön ausrollen läßt. Dann sticht man mit einem Blechförmchen, in der Form eines Sternes, den ziemlich dünnen Teig aus, legt die Stückheu auf ein mit Mehl bestreutes Backblech, streut auf jedes "Sternchen" etwas Zucker und Zimmt und backt sie in einem nicht zu heißen Bratofen hellbraun.

Krausgebakenes. 500 Gramm gesiebtes, getrocknetes Mehl werden auf den Tisch oder das Nudelbrett gegeben und mit 90 Gramm zerslassener Butter, 125 Gramm Zucker, vier ganzen Eiern und zwei Eisgelb, sowie etwas Rahm wird ein fester Teig angewirkt. Dieser wird dann federkieldick ausgerollt, mit dem Backrädchen in längliche Stücke geschnitten, in Schmalz schön gelb gebacken, mit Zucker bestreut und mit Vanillesauce serviert.

Französische Küchlein. Löffelbiskuits, die man stets vorrätig haben kann, schneidet man mit scharfem Messer mitten durch, streicht auf die Schnittslächen beliebiges Fruchtgelee und drückt die Küchlein zusammen. Indes schlägt man rasch auf bekannte Weise einen Weinschaum, richtet die Küchlein gitterförmig an und bedackt sie mit dem Weinschaum. Als Rand legt man im Kranz eingemachte, abgetropfte Kirschen herum.

Französische Rumomelette. Acht ganze Eier werden gut zerquirlt, einige Löffel Banillezucker zugerührt, sowie einige Stückhen zerpflückte Butter in eine mit heißer Butter versehene, eiserne Pfanne gegeben. Wenn sie auf einer Seite angebacken sind, werden sie auf beiden Seiten nach der Mitte zu eingeschlagen, auf die Platte gestürzt und dicht mit seinem Zucker bestreut, der mit einer glühend gemachten Eisenstange gebraunt wird. Einige Löffel Rum werden darüber gegossen, anges zündet und die Omelette sofort zu Tisch gegeben.

Französischer Mildreis. 150 Gramm Reis, blanchiert und mit Wilch und Butter langsam weich und körnig gekocht, werden mit 60 Gramm Butter, Zucker, Sultanrosinen, zerstoßenen Maccaronen, eingemachten Kirschen und mit vier Eigelb gemischt. Auf eine tiefe Gratinierschüssel hoch aufgerichtet, mit gehackten Mandeln und Zucker bestreut und mit braun gekochtem Zucker (Karamel) beträufelt, wird die Masse etwa fünf Minuten in den Ofen zum Abslammen gegeben und sosort serviert.

Entfernung von Rost:, Rus: und Johestecken aus Weißzeug. Das Weißzeug bekommt in der Wäsche zuweilen gelbliche, bis braune Flecken, die den gewöhnlichen Reinigungsmitteln, wie Chlor, schweslige Säure, Rleesalz, vollkommen Widerstand entgegensetzen; man bezeichnet sie als Lohestecken und schreibt sie der Anwendung neuer Geräte von Sichensholz zu, wohl auch der Lauge von der Asche, die zum Teil von der Eichenlohe herrührt; in weißen Strümpfen entstehen sie durch das nasse Leder des Schuhwerts. Solche Flecken lassen sich durch gespulverten Weinstein, der auf die feucht erhaltenen Stellen gestreut wird, in 24 Stunden vollständig ausziehen.

Reinigung weißer Glacehandschuhe ohne Benzin. Zur Keinigung weißer Glacehandschuhe ohne Anwendung von Benzin wird eine Aufslöfung von Seife in heißer Milch empfohlen. Es ist zweckmäßig, auf den halben Liter dieser Auflösung einen zu Schaum geschlagenen Eisdotter einzurühren und einige Tropfen Salmiakgeist zuzumischen. Die Handschuhe werden über die Hand gezogen und mittelst eines Wollsläppchens, das in die Mischung getaucht wird, abgerieben. Hängt man die Handschuhe im Schatten zum Trocknen auf, so bleibt das Leder stets weich.

Reinigen weißer Jederballschuhe. Weiße Lederballschuhe reinigt man am besten mit Eremser Weiß. Für 10 Rappen hiervon genügt für zwei Paar Schuhe. Man löst es in Salmiakgeist und Wasser, trägt die Masse dick auf, läßt sie trocknen und bürstet sie dann mit einer sehr reinen (womöglich vorher gewaschenen, dann getrockneten) Bürste sorgsam ab.

Hart gewordenes Schuhzeug wieder weich zu machen. Durch Rässe hart gewordenes Schuhzeug weicht man so lange in lauwarmem Wasser ein, bis es genügend weich geworden ist. Dann trocknet man es ab und reibt es sehr stark mit Ricinusöl ein. Dann stopst man das Schuhzeug gut mit Heu aus und läßt es an einem nicht zu warmen Orte trocknen.

Ein durststillendes Mittel für die Reise. Getrocknete Zwetschgen sind ein vorzügliches durststillendes Mittel, das zugleich vorübergehend auch einen knurrenden Magen befriedigen kann. Bei recht langsamem Zerskauen erfrischen sie durch ihren säuerlichen Geschmack Gaumen und Mundhöhle und leisten wirklich den Reisenden große Dienste.