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

Band: 29 (1907)

Heft: 22

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: 31.12.2025

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

Koch- & Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Erscheint am ersten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen | Nr. 6 | Juni 1907

Der Spinat.

Wir stehen im Zeichen der jungen Gemüse. In Stadt und Land wird die Nachfrage auf den Märkten und bei den Gärtnern täglich größer, und da der Nährwert der Vegetabilien täglich mehr geschätzt wird und der Genuß, besonders von Spinat, ärztlicherseits immer öfter zu Kuren zur Blutum- und Neubildung verordnet wird, dürfte das Interesse an diesen Pflanzen auch in weitere Kreise dringen.

Spinat, dessen reicher Eisengehalt, leichte Verdaulichkeit und bei angemessener Bereitung köstlicher Geschmack ihn allgemein beliebt macht, ist eine bescheidene Pflanze, die nicht allzuviel Pflege bedarf. Man unterscheidet Sommer- und Winterspinat und die Abart des langstieligen, großblätterigen Neuseeländer Spinates.

Der Sommerspinat muß auf gut gedüngtem, abgetrocknetem Boden im Frühjahr, von Mitte März bis spätestens Mitte Mai gesät werden. Man sät in Furchen, nachdem der Boden gepflügt resp. tief umgegraben ist und mit der Egge die Reinigung vollzogen wurde. Bei Gartenbeeten ist die Harke dazu geeignet. Die Saatfurchen sind etwa 25 cm von einander zu ziehen.

Sind die Pflänzchen etwa 4—5 cm hoch aus der Erde, so verzieht man sie und behackt den Acker. Ein Jaucheguß oder eine Durchsaat mit gesiebtem, feingepulverten Chilisalpeter befördert natürlich das Wachstum sehr.

Vom Winterspinat sind Erträge meist größer, da man von dem im August gesäten schon eine Herbsternte im Oktober halten kann. Seine Bestellung vollzieht sich genau nach Vorstehendem und ist die Saatzeit am besten zwischen Anfang August bis Mitte, in warmen Jahren bis Ausgangs September zu verlegen.

Nach Dr. Lahmanns Säuglingsbehandlung spielt der Spinat der großen Menge von Nährsalzen halber, in der Ernährung der Kleinsten

eine große Rolle. Zarte Kinder, Blutarme und Schwächliche können durch kleine Gaben von feingewiegtem Spinat, der in leichtgesalzenem Wasser abgekocht, und dann mit sterilisierter Milch und Zucker verdünnt wird, schon nach drei Monaten theelöffelweise ernährt werden. Zu jeder Mittagsflasche ein bis zwei Theelöffel gegeben, und bei sichtlichem guten Vertragen ist dann, ärztlicher Vorschrift gemäß, auch morgens und abends ein Theelöffel Spinat zu geben.

Kinder von ein bis zwei Jahren sollten täglich Spinat erhalten, und zwar in folgenden Bereitungen, die nach eigener Erfahrung gern gegessen und gut vertragen werden, dabei ein prächtiges Gedeihen förderten:

500 Gramm Spinat abgewällt, fein gewiegt, ein Stückchen Butter dazugethan, durchgestovt und mit einem weichgekochten Ei dem Kinde gereicht.

Als Abwechslung ist bei älteren Kindern ein gebackenes „Grünmüschen" appetitreizend und blutbildend. Der wie gewöhnlich abgewällte und feingewiegte Spinat wird in kleine Ragoutmuscheln gethan, die mit zerlassener Butter ausgestrichen sind. Die Spinatmasse verrührt man mit ½ Theelöffel Bouillon, beträufelt das mit Semmelbröschen bestreute Muschelgericht mit etwas süßem Rahm und überbäckt es leicht im Bratofen.

Für Erwachsene ist der Spinat ein außerordentlich bekömmliches Gemüse und in vielen Sanatorien als tägliche Zukost eingeführt. Leider ist man sich in der Häuslichkeit noch nicht ganz klar über den außerordentlichen hygienischen Wert desselben.

Jede Hausfrau sollte bei dem heutigen Fortschritt auf allen Gebieten der weiblichen Interessensphäre es für ihre Hauptaufgabe betrachten, ihrer Familie eine Ernährung zu teil werden zu lassen, die die Nerven nicht nur anregt, sondern kräftigt, die Bildung des Magensaftes und gesunden Blutes, sowie die Verdauung befördert, kurz das ganze Wohlbefinden des Einzelnen hebt. Dazu gehört eine Kost, die in vernünftiger Abwechslung den Bedürfnissen des Körpers an vegetabilischen wie Fleischnahrungssalzen und Bestandteilen Rechnung trägt.

Folgende Spinatrezepte werden jeden Küchenzettel angenehm bereichern:

1. Spinatröllchen. Ein schöner, glatter, etwas gesalzener Nudelteig ist auszurollen und in 10 cm große Quadrate zu zerschneiden. Diese Quadrate belegt man mit einer gut gewürzten Leberfarce aus gebratener, fein zerriebener Wild- oder Geflügelleber, die man mit Salz, Pfeffer, Trüffelpüree und etwas süßem Rahm mischt, und füllt darauf abgekochten, fein gewiegten und durch ein Sieb passierten Spinat, der nur leicht gesalzen ist. Nun rollt man die Quadrate zusammen, drückt

die Enden fest zu, paniert sie mit Ei und geriebener Semmel, in die man den Rest der Trüffeln feingewiegt gemischt hat und bäckt sie in siedender Butter schön sandgelb. Als Beiguß eignet sich eine Sardellensauce.

2. Spinattorte. Ein Tortenblech wird ausgepinselt, mit gesalzenem Butterteig belegt, darauf ein schön mit Butter, Eiern und Zucker durchgerührter Spinat, auf diesen eine weitere Teigplatte. Die untere muß soviel größer sein, daß ein 30 cm breiter Rand über die obere geschlagen werden kann. Dann schön durchgebacken und mit einer grünen Glasur und Pistazienstückchen verziert.

3. Spinat Königin Mab (englisches Rezept). Der wie gewöhnlich zubereitete Spinat ist mit einer entsprechenden Menge frisch abgekochter Krebsschweife und -Scheren (natürlich entschalt) reichlich zu vermischen; etwas süßem Rahm, Curry und etwas Maggiwürze dazuzugeben, in kleine Pieformen zu tun, mit Käse dick zu bestreuen, mit Butter zu belegen und gelb zu backen. Auf jedes Förmchen wird beim Auftragen ein Spiegelei gesetzt.

Erdbeeren vorzüglich einzumachen.

Die schönsten großen Gartenerdbeeren, nur tadellose und frisch gepflückte Exemplare, wäscht man mit den grünen Stielen rein ab und läßt sie auf einem Haarsieb ablaufen. Alsdann zupft man die grünen Hülsen ab, und schichtet die Früchte mit dem gleichen Gewicht fein gestoßenen Zuckers in ein Porzellangefäß, worauf man sie bis zum anderen Tage kühl stellt. Es hat sich in 24 Stunden am Boden des Gefäßes ein wenig Saft gebildet, diesen schöpft man behutsam ab, ohne die Früchte zu lädieren, gibt noch allen feucht gewordenen Zucker dazu und kocht dies einmal im Einmachekessel auf, worauf es kochend über die Beeren gegossen wird. Am nächsten Tage ist schon reichlich Saft entstanden, und man wiederholt das Verfahren. Am dritten Tage kocht man nun den Saft und allen noch etwa unzergangenen Zucker abermals, schäumt ihn und schüttelt die Beeren hinein, welche man nur kurze Zeit, etwa drei bis vier Minuten, kochen läßt und dann mit der Schaumkelle herausnimmt. Den Saft läßt man nun noch so lange kochen, bis er zu dicklichem Sirup eingekocht ist. Da die Gartenerdbeeren keine schöne Farbe beim Kochen behalten, so ist es gut, wenn man den Saft schon beim zweiten Aufkochen mit etwas giftfreiem roten Anilin ein wenig färbt, aber nur sehr vorsichtig, da die Farbe sehr intensiv ist und das Eingemachte leicht zu auf-

fallend färbt. Ein ganz kleines Hölzchen, erst in die Farbe, dann in den Kessel getaucht, ist schon genügend, um 1/2—3/4 Kilo Erdbeeren eine hübschere Farbe zu verleihen. Hat man nun allen Sirup — auch den, der inzwischen von den gekochten Früchten noch immer abfließt — dick eingekocht, so läßt man ihn erst in einem Topfe erkalten, dann legt man die Beeren in die Einmachgläser, tut einige kleine Stückchen Vanille dazwischen und gibt zuletzt den Sirup darüber, worauf man die Gläser sorgfältig mit Pergament verbindet und während der heißen Monate im trockenen Keller aufbewahrt.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Frühlingssuppe. Rinds- oder Kalbsknochen, Leber, Milz und eine Suppengarnitur werden mit dem nötigen kalten Wasser aufgestellt und möglichst lange und langsam ausgekocht und durchpassiert. — In Würfelchen geschnittene gelbe Rüben, ebensolche Petersilienwurzeln, wenn vorrätig Spargelköpfchen, grüne Erbsen, zerschnittener Kohl und Champignons werden in frischer Butter gedämpft und mit obiger Brühe langsam weich gekocht. Man richtet die Suppe über etwas Rahm und etwas Liebigs Fleischextrakt an.

*

Liebesäpfel-(Tomaten)-Suppe. Zeit der Bereitung 50 Minuten. In 40 Gramm frischer Butter schwitzt man eine Zwiebel und 10 in Viertel geschnittene Tomaten etwa 10 Minuten. Dann füllt man knapp 2 Liter kochendes Wasser, das nötige Salz und 100 Gramm zerschnittenes, vorher trocken geröstetes Weißbrot dazu und kocht die Suppe 35 Minuten. Man streicht sie durch, fügt 15 Gramm Liebigs Fleischextrakt dazu und würzt die Suppe mit feinem Pfeffer. Man richtet sie über verlorenen Eiern an, kann aber auch statt des gerösteten Weißbrotes 100 Gramm gebrühten Reis in der Suppe kochen und die Eier dann weglassen.

*

Gemüsesuppe. 1 Zwiebel, 1 Lauchstengel, 1—2 Selleriebläter oder -Wurzel, 1—2 mittelgroße Kohlraben, 2—3 Gelbrüben, 1—2 mittlere Kartoffeln und ein kleiner Kohlkopf werden feingeschnitten und in heißem Fett verdämpft. Dann schüttet man das nötige Wasser dazu und würzt mit Salz und Pfeffer. Wenn das Gemüse weich ist, fügt man noch 50 Gramm gewaschenen Reis bei. In die Suppenschüssel tut man 3—4 Löffel geriebenen Käse und richtet die Suppe, wenn der Reis weich ist, darüber an.

Hasenragout. Zuthaten: Ein junger Hase, 60 Gr. Rauchspeck, 1—2 Gläser Weißwein, 2—3 Dezil. dicker Rahm, 50—60 Gr. Mehl, 1 Zwiebel, der Saft einer halben Citrone, Salz und gemischtes Gewürz, 30—40 Gramm frische Butter. — Kochzeit 1½—2 Stunden. Zurüstung: Der Hase wird in Ragoutstücke zerlegt, samt seinem Blute in ein enges, irdenes Geschirr eingefüllt, mit Salz und Küchengewürz bestreut, die Zwiebel dazu gegeben, und so viel Weißwein daran gegossen, daß das Fleisch überall in der Flüssigkeit liegt. Nun beschwert man es mit einem Deckel und läßt es einen Tag lang stehen. — Zubereitung: Der Rauchspeck wird in Scheiben geschnitten, mit der Butter in eine Kasserolle oder Bratpfanne getan; das Fleisch wird aus dem Wein genommen und samt der Zwiebel ebenfalls in die Bratpfanne gelegt, das Mehl darüber gestreut, und nun bringt man die Pfanne in den Ofen oder aufs Herdfeuer und bratet das Fleisch gelb. Dann gießt man den Wein, in dem es gelegen, daran, gibt den Citronensaft hinzu und läßt den Hasen in gedeckter Pfanne weich kochen auf nicht zu starkem Feuer. Wenn er fast weich ist, so gießt man den Rahm dazu, und falls die Sauce zu dick eingekocht wäre, ein wenig Fleischbrühe. Beim Anrichten entfernt man die Zwiebel, legt die Fleischstückchen mit einer Gabel auf die Platte, und gießt die Sauce, die dickfließend eingekocht sein soll, darüber.

*

Altmodische Schüssel-Pastete. Bereitungszeit 1 Stunde. Für 10 Personen. Zuthaten: 1 junges Huhn, 1 junges Feldhuhn, ½ gespickter Hasenrücken, 1 gespicktes Kalbsfilet (Filetmignon), 125 Gr. Kastanien geröstet, 1 Glas Madeira, 16 Gr. Liebig's Fleischextrakt, Salz, Pfeffer, 250 Gr. Pastetenteig. — Das Huhn, das Feldhuhn, der Hasenrücken und das Kalbsfilet mit Butter etwas angebraten, in passende Stücke zerlegt und in eine irdene oder emaillierte, sogenannte Pieschüssel, die mit der Hälfte des Pastetenteigs ausgelegt ist, hineingeordnet, die gut gerösteten und geschälten Kastanien dazugethan, dies alles mit ¼ Liter Wasser, worin man 8 Gramm Liebigs Fleischextrakt aufgelöst hat, übergossen, etwas gesalzen und gepfeffert, mit einem Teigdeckel (aus der anderen Hälfte des Teiges) gut verschlossen und in mäßig heißem Ofen, mit einem nassen Papier bedeckt, 1 Stunde gebacken. Vor dem Servieren schüttet man durch das Kamin, einer Oeffnung am Deckel, mit dem Madeirawein aufgelöst, 8 Gr. Liebigs Fleischextrakt. Serviere mit der Schüssel recht heiß. — Pastetenteig. 200 Gr. Mehl, 50 Gr. Butter, ⅛ Liter Wasser und etwas Salz vermenge man zu einem festen Teig, den man etwas ruhen läßt, um ihn dann zum Gebrauch zu verwenden. Den Deckel der Pastete garniere

man geschmackvoll, bestreiche ihn obenauf mit etwas Eigelb, damit er schöne Farbe erhält.

*

Kalbsleber. Zeit der Bereitung 15 Minuten. Man häutet 3/4 Kilogramm von den Sehnen befreite Kalbsleber, schneidet sie in Scheiben, salzt sie, wendet sie in Ei und in Mehl und Reibbrot und brät sie rasch in brauner Butter gar. Ist dies erreicht, thut man etwas Citronensaft, eine große Messerspitze Liebigs Fleischextrakt und einen Guß kochendes Wasser an die Sauce, kocht sie auf und gibt sie zur Leber.

*

Aufwärmen von Rindsbraten. Bereitungszeit 1 1/2 Stunden. Für 5 Personen. Zutaten: 1 1/2 Pfund Bratenrest mit Sauce. Ist von dieser nicht genügend da, so nehme man: 1 Eßlöffel braunes Buttermehl, 5 Gramm Liebigs Fleisch-Extrakt, Salz, 1 Prise Pfeffer, Wasser. — Buttermehl, Salz, Fleisch-Extrakt und das nötige Quantum Wasser koche man zu sämiger Sauce, lege den Fleischrest hinein und stelle das Ganze in heißes Wasser zum Durchwärmen, nicht Aufkochen, denn das würde zähe machen.

*

Rhabarber. 1 Kilo Rhabarberstiele werden geschält, in Stücke geschnitten, mit 300 Gramm Zucker aufs Feuer gethan und im eigenen Safte weichgedämpft. Es ist gut, wenn man eine Messerspitze Natron dazu tut. Beim Anrichten kann man Zucker und Zimmet darüber streuen, oder man verrührt einen Löffel voll Milch und Kartoffelmehl zu einem Teiglein und vermischt es mit Rhabarbermus, läßt noch 10 Minuten kochen und richtet an.

*

Käsmus. 1/2 Kilo Brot wird in dünne Schnittchen verteilt, 200 Gramm Käse feingerieben, unter das Brot gemischt und mit so viel kochendem Wasser oder Milch, als das Brot aufzusaugen vermag, angebrüht, dann zugedeckt ein wenig stehen gelassen. Hierauf wird es fein zerstoßen und der Brei in die Omlettenpfanne in heißes Fett gethan und unter öfterem Wenden gebraten.

*

Spinatomeletten. Zu einem guten Omelettenteig rechne ich auf einen guten Eßlöffel Mehl ein Ei. Will man den Teig feiner machen, so nimmt man weniger Mehl. Das Mehl wird in einer Schüssel zuerst mit etwas Wasser, dann mit Milch gut angerührt, bis ein dickflüssiger Teig entsteht. Dann wird ein Ei um das andere mit dem Teig tüchtig verklopft, oder nur das Eigelb und das Weiße nachher zu Schnee geschlagen und darunter gemischt und mit Salz gewürzt.

In diesen Teig gibt man ein paar Hand voll gereinigten und roh gehackten Spinat und backt schöne Omeletten daraus. Sie schmecken, gerade als Abendspeise, vorzüglich mit Salat oder gekochtem Obst.

*

Kirschkuchen in der Form. Eine Reifform schmiert man mit Butter und streut sie tüchtig mit Zwieback aus. Darauf legt man eine Schicht ausgesteinte Sauerkirschen und streut Zucker darüber (oder fertiges Kirschkompott ohne die Sauce), gibt eine dichte, fingerdicke Lage geriebenen Pumpernickel mit Oetkers Vanillin vermischt, wieder Kirschen, wieder vanillierten Pumpernickel, darüber einen Guß aus 3—4 Eigelb, 4 Eßlöffel Zucker, 1/4 Liter saurem Rahm und dem Schnee der Eiweiße. Eine Stunde backen, aus dem Reifen nehmen, erkalten lassen und neben Mandelmilch oder Limonade auftragen.

*

Gemischter Salat. Rote Rüben, frische Salzgurken, weichgekochte Sellerie und in der Schale gekochte Kartoffeln, alles zu gleichen Teilen, werden in Scheiben geschnitten und mit folgender Sauce vermischt: Hartgekochte Eier werden mit Essig, Salz, Senf und ein wenig Zucker fein gerührt, dann Oel und dicken, sauren Rahm, auf je ein Ei einen hölzernen Küchenlöffel voll, hinzugefügt.

*

Lauch als Gemüse. Die Lauchstengel werden gut gereinigt und in 2—3 Centimeter lange Stäbchen geschnitten, die dann auseinander fallen. Das so zubereitete Gemüse wird in nicht zu viel Salzwasser weichgekocht. Nachher bereitet man eine gewöhnliche gute Buttersauce, wennmöglich mit etwas Rahm, und kocht das Gemüse nochmals darin auf.

*

Petersilienkartoffeln. Rohe Kartoffeln werden geschält und in Stücke geschnitten wie zu Brühkartoffeln, in Salzwasser weichgekocht (müssen aber vorsichtig gekocht werden, damit sie nicht zerfallen), abgeseiht und folgende Sauce darüber gegossen: Eine gut geputzte, ziemlich große Petersilienwurzel wird in Wasser gekocht, und mit diesem eine ganz helle Butter-Einbrenne, in welcher eine mittelgroße Zwiebel weich gekocht, gedünstet, abgelöscht, so daß eine seimige Sauce entsteht; diese wird mit Pfeffer und Salz abgeschmeckt, und zuletzt eine kleine Tasse saurem Rahm angerührt.

*

Benützung der leeren Erbsenschoten. Dieselben geben einen vorzüglichen Extrakt, den man als Suppenwürze verwenden kann. Man koche jene Schoten mit Wasser gehörig aus, nachdem man dem-

selben ein wenig kohlensaures Natron zugesetzt hat, seihe die Abkochung durch ein Tuch und koche sie mit einem Zusatz von Zucker ganz dick ein. Dieser Extrakt, einen Theelöffel voll einem Teller Fleischbrühe zugesetzt, erteilt derselben den Geschmack nach frischen Schoten und ist, da er sich sehr gut aufbewahren läßt, eine vortreffliche Würze für die Zeit, in der es kein frisches Gemüse gibt.

*

Konservierung der Farben in der Wäsche. Essig sogleich der Waschbrühe beigegeben, erhält blaßrote und grüne, zum letzten Wasser gegeben, stellt er veränderte hochrote Farben wieder her. Soda erhält purpurrot und bleiblau; reine Pottasche erhält und bessert Schwarz auf reiner Wolle. Ist Farbe durch Saucen verändert, so stellt Salmiakgeist, mit 12 Teilen Wasser verdünnt, sie wieder her; ist sie durch Alkalien verändert, so stellt sie Essig wieder her.

*

Wie sind Ledersessel zu reinigen? Um Ledersachen zu reinigen, besonders Sessel, nimmt man warmes Wasser, dem man je auf eine Tasse einen Löffel Fruchtessig zusetzt. Nun reibt man das Leder mit einem neuen Schwamm, den man eigens zu diesem Zweck hat, bis es rein ist. Ist das Leder trocken, so macht man sich eine Mischung von zwei Eiweiß und zwei Löffel Terpentin und bearbeitet es mit einem Flanellappen und dieser Zusammensetzung tüchtig. Hernach reibe man es mit reinem Salatöl und altem Leinen tüchtig nach, dann wird es wieder wie neu.

*

Wie man Thee machen soll. Eine gute Tasse Thee zuzubereiten, halten manche für leichter, als es ist, und begehen Fehler, die Geschmack und Aroma des Getränkes stark herabsetzen. Man soll nicht nur den Thee selbst immer in einem und demselben Gefäß machen, sondern auch zum Kochen des Wassers möglichst einen Topf nehmen, der keinem andern Zweck dient. Man verwende nach Möglichkeit weiches Wasser, aber nicht solches, welches schon einmal gekocht hat. Sobald das Wasser wirklich siedet — aber keinesfalls früher — spüle man die Theekanne zunächst zum Erwärmen derselben aus und gieße dann das siedende Wasser auf den Thee, dessen Menge man nach Geschmack nehmen kann. Es ist gut, wenn man zunächst nur wenig angießt und nach einer Weile das nötige Quantum Wasser, das stets weiter sieden muß, nachfüllt. Der Thee soll etwa fünf Minuten ziehen und dann in die Tassen oder in eine andere, angewärmte Kanne gegossen werden. Bleibt er auf den Blättern stehen, so nimmt er einen unangenehmen, bitteren Geschmack an und verliert auch an Bekömmlichkeit.

Redaktion und Verlag: Frau Elise Honegger in St. Gallen.