

|                     |                                                                                              |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Zeitschrift:</b> | Schweizer Frauen-Zeitung : Blätter für den häuslichen Kreis                                  |
| <b>Band:</b>        | 29 (1907)                                                                                    |
| <b>Heft:</b>        | 27                                                                                           |
| <b>Anhang:</b>      | 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:** 20.02.2026

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

# Koch- & Haushaltungs-Schule

Haushwirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Erscheint am ersten Sonntag jeden Monats.

---

St. Gallen

---

Nr. 7.

Juli 1907

---

## Die Temperatur der Speisen und Getränke.

Es gibt Leute, die es lieben, Speisen und Getränke so heiß wie möglich zu genießen. Das ist vom hygieinischen Standpunkt aus entschieden zu missbilligen. Es kann allerdings nicht geleugnet werden, daß die Empfindlichkeit für hohe oder niedere Temperaturgrade, auch der Nahrung gegenüber, individuell verschieden ist. Es gibt alte Leute, die ihr Süppchen nicht heiß genug schlürfen können, während jugendliche Personen zur heißen Jahreszeit eisgekühlte Getränke ohne eine Spur von Unbehagen trinken. Neben dies werden Zunge und Gaumen mit der Zeit abgehärtet und verlieren die richtige Empfindung. Um so mehr aber reagiert die Magenschleimhaut auf abnorme Temperatureinflüsse. Nicht nur, daß man unmittelbar nach der Aufnahme brühend heißer oder eisig kalter Nahrung einen kolik- oder krampfartigen Schmerz in der Magengegend verspüren kann, sondern es ruft gerade der dauernde Genuss allzu heißer Speisen und Getränke Erschlaffungszustände des Magens herbei, die schließlich zu erheblichen Verdauungsstörungen führen. Ob auch schlimmere Veränderungen, vielleicht gar Geschwür- oder Geschwulstbildung dadurch hervorgerufen werden, steht nicht sicher fest — ausgeschlossen scheint es keineswegs. Ebenso kann die Schleimhaut der Speiseröhre durch übermäßig heiße Speisen geradezu verbrüht werden, verätzt werden, und die dadurch bedingte Geschwürbildung gibt Anlaß zu Verengerungen geringeren oder stärkeren Grades. Endlich leidet auch der Schmelz der Zähne unter der dauernden Einwirkung abnormer Temperaturgrade — mehr, als der Laien gewöhnlich glaubt, der seine schlechten Zähne viel eher auf den Genuss von Süßigkeiten zurückzuführen pflegt. Zu allem kommt, daß viele Leute zu hastig essen und daher nicht auf die Temperatur der Speisen acht geben. Dampfend kommt die Suppe oder das Gemüse aus der Küche und mit einer Eile, als gelte

es, binnen 10 Sekunden tabula rasa zu machen, stürzen besonders die Kinder darüber her. Leider haben unsere Hausfrauen und Köchinnen häufig keine Ahnung, welche Temperatur eine Speise, ein Getränk haben muß, um gerade beförmlich zu sein. Bouillon darf z. B. unter keinen Umständen wärmer als 52 Grad C. sein; ihre Temperatur soll aber auch nicht unter 36 Grad C. hinuntergehen. Kindern gegenüber ist noch größere Vorsicht geboten. Die Milch, die der Säugling mit der Flasche erhält, soll 33 bis 35 Grad C. messen; bei älteren Kindern darf sie um einige Grade wärmer sein. Kaffee und Thee können gewöhnlich 26 bis 28 Grad C. haben; sollen sie durstlöschend wirken, so darf ihre Temperatur auf 10—18 Grad C. hinabsteigen. Das Bier, das wir täglich des Mittags oder des Abends trinken, soll eine Temperatur von 12—14 Grad haben; auf leeren Magen gegossen, mag es, zumal der erste Schluck, eher noch etwas wärmer sein. Rotwein schmeckt am besten bei 18, leichter Weißwein bei 15, schwerer bei 10 und Champagner bei 8—10 Grad C. Selters- und Sodawasser und alle die Säuerlinge, die auf unsere Tafel kommen, sollen etwa 14 Grad aufweisen. Und endlich das verbreitetste aller Getränke, das Wasser, soll eine Temperatur von 12 Grad C. haben, wenn es angenehm munden und zugleich den Durst löschen soll, ohne gesundheitsschädlich zu wirken.

## Margarine.

Es wird die Leser unseres Blattes interessieren, einmal in gedrängter Form etwas über die Herstellung der Margarine zu erfahren. Man kann wohl behaupten, daß derjenige, welcher Gelegenheit gehabt hat, einen Einblick in eine große Margarine-Fabrik zu tun, aus einem Gegner ein Freund des Produktes wird, denn die Sauberkeit, die in solchen Betrieben herrscht, ist geradezu unübertrefflich. Auch läßt es sich denken, daß unter dem Schutz der Lebensmittelgesetze eine in jeder Beziehung einwandsfreie Ware hergestellt wird. Verarbeitet wird geläuterter, von Talg und Stearin befreites Kindernierenfett, Milch, Rahm und feinstes Speiseöl. Diese Bestandteile werden miteinander verbunden und zwar auf folgende Weise.

Das Kindernierenfett, das sogenannte Oleo-Margarin, wird geschmolzen und mit Milch und Öl verbuttert. Die auf diese Weise entstandene cremartige Masse wird darauf durch Eiswasser gestreckt um dadurch erhärtet zu werden. Knet- und Walzmaschinen vollenden die Arbeit, indem sie das Produkt von den überflüssigen Wasser- und Milchteilen befreien.

Gute Margarine kann für viele Backzwecke unbedenklich als Butterersatz verwendet werden, und mancher, der früher über die Margarine schalt und schmähte, ist heute zu anderer Ansicht gekommen. Wäre nicht Margarine als Konkurrenzprodukt zur Naturbutter auf dem Markte erschienen, so wäre die letztere überhaupt nicht mehr käuflich.

## Rezepte.

Erprob't und gut befunden.

**H**afergrüßsuppe. Zeit der Bereitung 1 Std. Man kocht 200 Gramm präparierte Hafergrüße mit 2½ Liter Wasser und dem nötigen Salz langsam 45 Minuten, wobei man die Suppe öfter umröhrt. Dann gibt man zwei fein zerschnittene Petersilienwurzeln, ein eidick frische Butter, 10 kleinste geschälte Kartoffeln und 15 Gramm Liebigs Fleischextrakt an die Suppe und kocht sie langsam noch 15 Minuten.

\*

**I**talienische Reissuppe. Eine kleine Zwiebel schneidet man fein und schwitzt sie in Butter weich, fügt Bouillon, welche aus Liebigs Fleisch-Extrakt bereitet sein kann, Salz und Pfeffer, sowie ein halb Pfund blanchierten Reis hinzu und lässt das Ganze bei gelindem Feuer langsam kochen, bis der Reis weich, aber nicht zerfallen ist. Als dann verdünnt man die Suppe nach Belieben noch mit kochender Bouillon, gibt ein Stückchen frische Butter hinein, schmeckt ab, ob genügend gesalzen und reicht die Suppe mit geriebenem Parmesanfäse.

\*

**S**elleriesuppe. 1—2 Sellerieköpfe werden sauber gewaschen und geschält und in guter Fleischbrühe weichgekocht. Man fügt eine Zwiebel und einige Scheiben Schinken oder Speck hinzu. Sobald die Sellerie weich ist, entfernt man den Schinken und treibt das ganze durch ein Haarsieb. Unterdessen hat man etwas Mehl in Butter braun geröstet und es mit der Suppe über scharfem Feuer und unter beständigem Rühren aufkochen lassen. Eine Prise gestoßener Zucker macht die Suppe weniger streng. Man serviert sie mit gerösteten Brotwürfeln und kann auch Würfel von gedämpfster Sellerie hineingeben.

\*

**S**uppe mit Butterwecken. 60 Gramm Butter werden zu Schaum gerührt; sodann kommt ein ganzes Ei und ein Eigelb dazu, welche man mit der Butter noch 10 Minuten fortröhrt, worauf dann 60 Gramm feines Mehl nebst etwas Salz und Muskatnuss beigegeben wird. Aus dieser Masse werden nun vermittelst eines Kaffeelöffels

längliche Klößchen ausgestochen, in kochende Fleischbrühe eingelegt und fünf Minuten langsam gekocht.

\*

Fleischklößchen in Suppen und Ragouts. Man kauft für 20—25 Cts. gehacktes Schweinefleisch, fügt zwei kalte, geriebene Kartoffeln hinzu, einen Esslöffel voll geriebene Semmel, Salz, Pfeffer, pulverisiertes Basilikum und, wenn man es liebt,  $\frac{1}{4}$  Teelöffel voll feingehackte Zwiebel. Ein Ei dazu gegeben, schadet auch nichts. Man formt runde Bällchen davon und kocht sie in Fleischbrühe oder Salzwasser, bis dieselben nach oben kommen.

\*

Hühnchen en cocotte à la Paysanne. Die Hälfte eines gereinigten, zarten Hühnchens wird mit einigen Speckscheiben in eine kleine Marmite (kleines, gut verschließbares, irdenes Gefäß mit Stiel) gegeben und rasch gelblich angebraten; dann fügt man in Scheiben oder Riemchen geschnittene gelbe und weiße Rüben, einige Schalotten oder kleine Zwiebelchen und das Gewürz zu, bedeckt noch mit Speckstreifchen, gießt nach Belieben ein wenig Flüssigkeit bei, deckt sehr gut zu und stellt die Marmite oder Cocotte 20—30 Minuten in den heißen Ofen. Unmittelbar vor dem Auftragen schmeckt man das Gericht mit einem Gürzchen „Maggi's Suppenwürze“ ab; es eignet sich vorzüglich als Krankenspeise und wird im Pfännchen serviert.

\*

Kalbshirn mit schwarzer Buttersauce. Das Kalbshirn wird mit kaltem Wasser zum Feuer gesetzt und wenn dasselbe etwas lau geworden ist, von seiner Haut befreit; hierauf wasche man es aus in reinem Wasser und koch es ungefähr 20 Minuten langsam weich in Wasser, dem etwas Essig, eine Zwiebel, einige Gewürznelken und einige Pfefferkörner und Salz beigegeben wurde. Dann nehme man das Hirn behutsam aus der Brühe, richte es auf eine Schüssel an und gebe folgende Sauce dazu.  $\frac{1}{4}$  Pfund frische Butter wird zum Feuer gesetzt, bis sie zu rauchen anfängt, hierauf schüttet man rasch etwas starken Weinessig daran, wobei man sehr sorgsam umgehen muß, da die Butter in die Höhe spritzt. Nun gibt man etwas feingehackte Petersilie und ein wenig Salz dazu und gießt die Sauce heiß über das Hirn.

\*

Gedämpftes Kalbfleisch. Kalbsbrust wird in hübsche, gleichmäßige Würfel geschnitten, mit siedendem Wasser übergossen, auf dem Sieb abgetropft, gesalzen, mit Mehl bestäubt, in etwas frischer Butter leicht gedämpft, das nötige Wasser oder Brühe zugefügt, sowie ein Müllsäckchen enthaltend; ein Büschel Petersilie, etwas Schnittlauch, grobgeschnittene

Zwiebel, einen halben Löffel verwiegtes Kervelkraut und einen halben Löffel pulverisierten Majoran. Alles gut zugedeckt und langsam gedämpft, bis das Fleisch weich ist. Alsdann wird das Beutelchen entfernt, das Fleisch herausgenommen, die Sauce wenn nötig verdünnt, noch mit einem Eigelb und etwas Fleischextrakt verrührt, das Fleisch nochmals erhitzt, ohne es zum Kochen zu bringen, und sofort serviert.

\*

Kalbsleber. Bereitungszeit 25 Minuten. — Für 6 Personen. — 6 Scheiben Kalbsleber im Gewicht von je 100—110 Gramm salzt und pfeffert man, wälzt sie in Mehl um und legt sie in eine Pfanne mit recht heißer, geklärter Butter oder mit einem heißen Gemisch von 30 Gramm Butter und 3 Löffeln Del. 3 mittlere Zwiebeln schneidet man fein, bestreut sie mit Salz und macht sie in einer Pfanne mit Del und Butter gelblich und recht gar. Zuletzt gibt man einen Schuß guten Essig hinzu, schüttet die Zwiebeln mitten auf eine warme Schüssel und legt die gebratenen Leberscheiben ringsum. Aus der Bratpfanne schöpft man das Fett ab, verkocht das übrige mit zwei Löffeln Weißwein, gibt  $1\frac{1}{2}$  Deziliter klare, braune Sauce oder ebenso viel Kalbsjus hinzu (letztere mit ein wenig Kartoffelmehl abgezogen), verfeinert diese Sauce, wenn sie durchgekocht und vom Feuer genommen ist, mit 8 Tropfen Liebigs Extrakt, gießt sie rings um die Leber und bestreut die Zwiebeln mit ein wenig gehackter Petersilie.

\*

Jägerfleisch. Ein schönes Stück hinteres Fleisch wird abgehäutet, mit Salz und Pfeffer eingerieben und für eine Nacht in eine gekochte, schwach gesäuerte Wildbretbeize gelegt, die man siedend heiß darüber gießt. Am nächsten Tag kocht man das Fleisch in der Beize; hat man Lorbeerblätter oder Wachholderbeeren darin gehabt, so entferne man diese. Ist das Fleisch weich, so nimmt man es aus dem Saft, läßt diesen mit saurem Rahm und etwas Mehl abgekneteter Butter andünsten, dann das Fleisch darin einmal aufwallen, worauf es tranchiert und der Rand der Schüssel mit Butterteigpastetchen oder Citronenscheiben verziert wird.

\*

Gedämpfte Kalbs-Karbonade. Bereitungszeit 2 Stunden. Für 5 Personen. — Zutaten: 1 Kilo Kalbs-Karbonade, 4 kleine Zwiebeln, Salz, Pfeffer, 125 Gramm Butter,  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser, 1 Eßlöffel Mehl,  $\frac{1}{2}$  Weinglas Wein, 10 Gramm Liebigs Fleisch-Extrakt. — Man legt die Karbonaden ungeklopft in einen breiten Topf, fügt die kleingeschnittenen Zwiebeln, Pfeffer, Salz, 10 Gramm aufgelöstes Liebigs Fleisch-Extrakt, 125 Gramm Butter,  $\frac{1}{4}$  Liter heißes Wasser dazu, so daß es mit dem Fleisch gleich steht, und läßt alles zugedeckt

2 Stunden in dem Topfe dämpfen. Danach quirlt man einen Eßlöffel Mehl mit einem halben Glas Wein klar, gibt dies hinzu und kocht alles noch einmal zusammen flüchtig auf.

\*

**Voreessen.** Zum Voreessen nimmt man Brust- oder Nierenstück, entweder Rind-, Kalb- oder Schweinefleisch. Das Fleisch wird in Stücke geschnitten und in heißem Fett auf allen Seiten gelb gebraten, dann angerichtet. In dem Fett, worin es gebraten, röstet man eine feingeschnittene Zwiebel und 1 Löffel Mehl gelb, löscht mit Wasser ab, würzt mit Salz, Pfeffer, 1 Lorbeerblatt und 2 Nelken, legt das Fleisch hinein, thut noch feingeschnittene Petersilie und nach Belieben 1 Glas Weißwein dazu und kocht alles  $1\frac{1}{2}$ —2 Stunden.

\*

**Rouladen.** Zeit der Bereitung  $1\frac{1}{2}$  Stunden. Aus 1 Kilo-gramm Rouladenfleisch schneidet man gleich große Scheiben, klopft sie gut, schneidet 100 Gramm Speck und 2 Zwiebeln in Scheiben, wendet den Speck in gestoßenen Gewürzkörnern, belegt die Fleischscheiben mit dem Speck und den Zwiebeln, salzt sie, rollt sie auf, umbindet sie mit Fäden und dreht sie in Mehl. Man brät sie in Butter braun, gießt eine Tasse kochendes Wasser hinzu, gibt 5 Gramm Liebigs Fleischextrakt daran und schmort sie weich. Die Sauce wird, wenn nötig, mit Buttermehl gebunden.

\*

**Minestrone.** (Italienisches Nationalgericht). Eine Untertasse eingeweichter weißer Böhnlein, auch Flagelots oder Soissons werden mit kalter Fleisch- oder Knochenbrühe halbweich gekocht, dann werden zwei Lauchstengel, eine Petersilien- oder Selleriewurzel, 2—3 gelbe Rüben, 2—3 Kartoffeln, einige Kohlblätter (alles gewaschen, geschält und in feine Riemchen geschnitten), zugefügt und schön weichgekocht. 30 Min. vor dem Anrichten wird in einer Messingpfanne ein Löffel Butter heiß gemacht, 1 Löffel fein geschnittene Zwiebeln und 120—150 Gramm Mailänderreis darin gedünstet, die obige Suppe nach und nach zugefügt und alles miteinander fertig gekocht. Beim Anrichten kräftigt man das Gericht mit etwas Parmesan- oder Schweizerkäse und etwas Liebigs Fleischextrakt.

\*

**Mehlpudding.** 4 Eßlöffel feines Mehl werden mit 8 Eigelb, 8 Eßlöffeln gestoßenem Zucker, welcher auf der Schale von 1 Zitrone abgerieben wurde, und mit dem Saft der Zitrone so lange verrührt, bis die Masse dick geworden ist, sodann wird der Schnee der 8 Eiweiß leicht hineingemengt, die Masse in eine mit Butter bestrichene Form

gefüllt und eine Stunde in Wasser gekocht. Wird mit einer Weinsauce gegeben.

\*

Weinsauce. Zu  $\frac{1}{4}$  Liter Wein wird ein  $\frac{1}{8}$  Liter Wasser genommen, in dasselbe ein Teiglein, welches mit 2 kleinen Kochlöffeln Mehl und ein wenig Wein glatt angerührt wurde, ferner 50 Gramm Zucker, die Schale von  $\frac{1}{8}$  Zitrone, ein wenig Zimt und 40 Gramm Butter gegeben und unter fortwährendem Rühren aufgekocht, durchgesieht, vor dem Anrichten mit 2—3 Eidottern gut verrührt und die Sauce mit Pudding &c. angerichtet.

\*

Maccaronen. 250 Gramm Zucker und 250 Gramm mit einem Eiweiß gestoßene Mandeln werden mit dem Schnee von 3 Eiweiß und dem Gelben von  $\frac{1}{4}$  Zitrone gut gerührt, die Masse zu kleinen, länglichen oder runden Häufchen auf Obladen oder Papier und diese auf ein Blech gesetzt und in abgekühltem Ofen schön gebacken.

\*

Schnitten mit eingemachten Früchten. Milchbrot oder auch nur Weißbrot wird in hübsche Scheiben geschnitten und auf beiden Seiten in Butter gelb gebacken. Auf diese Schnitten gibt man eingemachte Erdbeeren, Johannisbeeren, auch Marmeladen von Aprikosen oder Zwetschgen eignen sich sehr gut.

\*

Johannisbeergelée. So viel Pfund geriebenen oder guten Kochzucker als man Saft hat, erhitzt man vorsichtig, um ihn nicht anbrennen zu lassen, in einem Messingkessel über dem Feuer, bis er ganz klümpig geworden ist und man keinen rohen Zucker mehr sieht. Nun gießt man den Saft dazu, schäumt ihn rein aus, wenn er kocht und lässt ihn noch fünf Minuten kochen. Dies Gelee bewahrt den reinen Fruchtgeschmack und hat nie brandigen Beigeschmack.

\*

Schwarzer Johannisbeer-Syrup. Man zupft die Beeren ab, zerdrückt sie und stellt sie an die Wärme, bis der Saft sich herausgezogen hat. Man kann sie auch ausköchen. Zu einem Liter Saft nimmt man  $1\frac{1}{2}$ —2 Pfund Zucker, lässt den Zucker, bis er Fäden zieht, und dann den Saft etwas mitköchen und füllt ihn in starke Flaschen.

\*

In der Pfanne gebackener Johannisbeerkuchen. Man bereitet einen Eierkuchenteig aus  $\frac{1}{4}$  Liter Milch, vier Eiern und drei Eßlöffeln Mehl nebst etwas Zucker und Zimt, erhitzt ein Stück Butter von etwa 36—40 Gramm in der Eierkuchenpfanne, thut

den Teig auf einmal hinein, legt einen halben Liter recht reife, abgestielte und mit Zucker vermischt Johannisbeeren darauf und läßt den Kuchen langsam backen, bis er unten etwas gebräunt ist, dann streut man 125 Gramm gestoßenen Zwieback über die Beeren, wendet den Kuchen vorsichtig um, legt etwas Butter darunter, häckt ihn auch auf der andern Seite und bestreut ihn mit Zucker und Zimmt. Auf andere Art verfährt man, indem man bloß die Hälfte des Teiges zuerst in die Pfanne thut, etwas überbacken läßt, die Beeren darauflegt und die andere Hälfte Teig darübergießt, um den Kuchen so erst auf der einen, dann auf der andern Seite zu backen.

\*

Ein gutes Mittel, Motten aus Polstermöbeln, Matratzen &c. fernzuhalten. Ein Teil echt persisches oder Dalmatiner Insektenpulver, zwei Teile Wasser und zwei Teile Weingeist werden in einer fest verschloßnen Flasche gut durchgeschüttelt, acht Tage stehen gelassen, und dann mittelst Pinsels auf die Polstergurte gestrichen. Haben sich die Motten schon in die Polstermöbel eingenistet, dann ist die Behandlung eine andere. Sie muß darauf gerichtet sein, die Schmetterlinge samt Larven zu töten. Das geschieht am sichersten durch Dampf und Räucherungen von Insektenpulver. Ein gutes Teil von letzterem wird mit wenig Räucheressenz angefeuchtet und zu kleinen Pyramiden geformt, diese stellt man auf einem kleinen Blechteller oder dergleichen unter die betreffenden Möbel, zündet die kleinen Pyramiden an und umhüllt das Ganze mit einer Decke. Den sehr wirksamen und nicht unangenehm riechenden Rauch läßt man solange wie möglich unter der Hülle und wiederholt, wenn nötig, diese Prozedur öfter. Will man einen Schrank auf diese Weise ausräuchern, so nimmt man die Sachen heraus, stellt die Räucherpyramiden ebenfalls auf einem kleinen Teller in den Schrank, zündet sie an und schließt die Türen fest zu. Bemerkt man im Zimmer fliegende Motten, so ist sehr zu empfehlen, das Zimmer auf diese Weise auszuräuchern, man muß aber während dieser Zeit Fenster und Türen fest schließen, Fische, Vögel und Blumen entfernen, das Zimmer einige Zeit geschlossen halten und nachher gut lüften.

\*

Benzin reinigt vortrefflich Porzellan, das lange Zeit außer Gebrauch war, ohne irgendwie die Vergoldung anzugreifen, was Soda wasser bei öfterem Gebrauch unweigerlich tut. Ein Wasch-Service, das Vergoldung und Malerei hat, sollte einmal im Monat mit Benzin abgerieben, sonst aber nur mit Seife und lauem Wasser gereinigt werden.