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

**Band:** 29 (1907)

Heft: 27

**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. 7.

Juli 1907

## Die Temperatur der Speisen und Getränke.

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 Temperatur= grade, auch der Nahrung gegenüber, individuell verschieden ist. Es gibt alte Leute, die ihr Suppchen nicht beiß genug schlürfen können, während jugendliche Personen zur heißen Sahreszeit eisgekühlte Ge= tränke ohne eine Spur von Unbehagen trinken. Ueberdies werden Bunge und Gaumen mit der Zeit abgehärtet und verlieren die richtige Empfindung. Um so mehr aber reagiert die Magenschleimhaut auf abnorme Temperatureinflusse. Nicht nur, daß man unmittelbar nach der Aufnahme brühend heißer oder eisig kalter Nahrung einen kolikoder frampfartigen Schmerz in der Magengegend verspüren kann, son= dern 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 Geschwulftbildung dadurch hervorgerufen werden, steht nicht sicher fest — ausgeschlossen scheint es keineswegs. Ebenso kann die Schleimhaut der Speiseröhre durch übermäßig heiße Speisen geradezu verbrüht werden, verätt 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 Temperatur= grade — mehr, als der Laie gewöhnlich glaubt, der seine schlechten Bahne viel eher auf den Genuß von Suffigkeiten zurückzuführen pflegt. Bu alledem kommt, daß viele Leute zu haftig effen und daher nicht auf die Temperatur der Speisen acht geben. Dampfend kommt die Suppe oder das Gemüse aus der Küche und mit einer Gile, als gelte

es, binnen 10 Sekunden tabula rasa zu machen, skurzen besonders die Kinder darüber her. Leider haben unsere Hausfrauen und Köchinnen häufig keine Ahnung, welche Temperatur eine Speise, ein Getränk haben muß, um gerade bekömmlich 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 Sängling 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 ge= wöhnlich 26 bis 28 Grad C. haben; sollen sie durstlöschend wirken, so darf ihre Temperatur auf 10-18 Grad C. hinabsteigen. Bier, das wir täglich des Mittags oder des Abends trinken, soll eine Temperatur von 12-14 Grad haben; auf leeren Magen gegoffen, mag es, zumal der erste Schluck, eher noch etwas wärmer sein. Rot= wein schmeckt am besten bei 18, leichter Weißwein bei 15, schwerer bei 10 und Champagner bei 8-10 Grad C. Selters= und Sodamaffer 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 Durft löschen soll, ohne gesundheit3= schädlich zu wirken.

## Margarine.

Es wird die Leser unseres Blattes interessieren, einmal in gesdrängter Form etwas über die Herstellung der Margarine zu ersahren. 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 unübertresslich. Auch läßt es sich denken, daß unter dem Schutz der Lebensmittelgesetze eine in jeder Beziehung einwandssreie Ware hergestellt wird. Verarbeitet wird gesläuteries, von Talg und Stearin befreites Kindernierensett, Milch, Kahm und seinstes Speiseöl. Diese Bestandteile werden miteinander versbunden und zwar auf folgende Weise.

Das Kindernierenfett, das sogenannte Oleo Margarin, wird gesschmolzen und mit Milch und Del verbuttert. Die auf diese Weise entstandene cremartige Masse wird darauf durch Eiswasser gestreckt um dadurch erhärtet zu werden. Knets und Walzmaschinen vollenden die Arbeit, indem sie das Produkt von den überflüssigen Wassers 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 käuslich.

## Rezepte. Erprobt und gut befunden.

Hafergrüßsuppe. Zeit der Bereitung 1 Std. Man kocht 200 Gramm präparierte Hafergrüße mit  $2^{1/2}$  Liter Wasser und dem nötigen Salz langsam 45 Minuten, wobei man die Suppe öfter umzührt. Dann gibt man zwei sein zerschnittene Petersilienwurzeln, ein eidick frische Butter, 10 kleinste geschälte Kartosseln und 15 Gramm Liebigs Fleischertrakt an die Suppe und kocht sie langsam noch 15 Minuten.

Italienische Reissuppe. Eine kleine Zwiebel schneidet man sein und schwitzt sie in Butter weich, fügt Bouillon, welche aus Liebigs Fleisch = Extrakt bereitet sein kann, Salz und Pfesser, sowie ein halb Pfund blanchierten Reis hinzu und läßt das Ganze bei gelindem Feuer langsam kochen, bis der Reis weich, aber nicht zerfallen ist. Alsdann verdünnt man die Suppe nach Belieben noch mit kochender Bouillon, gibt ein Stückhen frische Butter hinein, schmeckt ab, ob genügend gestalzen und reicht die Suppe mit geriebenem Parmesankäse.

Selleriesuppe. 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, entsernt man den Schinken und treibt das ganze durch ein Haarsieb. Unterdessen hat man etwas Wehl in Butter braun geröstet und es mit der Suppe über scharfem Feuer und unter beständigem Kühren aufkochen lassen. Sine Prise gestoßener Zucker macht die Suppe weniger streng. Man serviert sie mit gerösteten Brotwürseln und kann auch Würsel von gedämpster Sellerie hineingeben.

Suppe 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 fortrührt, worauf dann 60 Gramm seines 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, ½ Teelöffel voll seinsgehackte 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.

Hihnchen en cocotte à la Paysanne. Die Hälfte eines gereinigten, zarten Hihnchens 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 Kiemschen geschnittene gelbe und weiße Küben, einige Schalotten oder kleine Zwiebelchen und das Gewürz zu, bedeckt noch mit Speckstreischen, 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 Güßchen "Maggi's Suppenwürze" ab; es eignet sich vorzüglich als Krankenspeise und wird im Pfännchen serviert.

Ralbshirn 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 koche es ungefähr 20 Minuten langsam weich in Wasser, dem etwas Essig, eine Zwiebel, einige Gewürznelken und einige Pfesserbirner und Salz beigegeben wurde. Dann nehme man das Hirn behutsam aus der Brühe, richte es auf eine Schüssel an und gebe folgende Sauce dazu. ½ Pfund frische Butter wird zum Feuer gesetzt, dis sie zu rauchen anfängt, hierauf schüttet man rasch etwas starken Weinessig daran, wobei man sehr sorgsam umgehen muß, da die Butter in die Höhe spritt. 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, gleichs mäßige Würfel geschnitten, mit siedendem Wasser übergossen, auf dem Sieb abgetropft, gesalzen, mit Mehl bestäubt, in etwas frischer Butter leicht gesdämpft, das nötige Wasser oder Brühe zugefügt, sowie ein Mullsäcken entshaltend: ein Büschel Petersilie, etwas Schnittlauch, grobgeschnittene

Zwiebel, einen halben Löffel verwiegtes Kerbelkraut und einen halben Löffel pulverisierten Majoran. Alles gut zugedeckt und langsam gesdämpft, bis das Fleisch weich ist. Alsdann wird das Beutelchen entsfernt, das Fleisch herausgenommen, die Sauce wenn nötig verdünnt, noch mit einem Eigelb und etwas Fleischertrakt 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 pfessert 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 Zwiedeln schneidet man sein, 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 Zwiedeln mitten auf eine warme Schüsselund legt die gebratenen Lederscheiden ringsum. Aus der Bratpsanne schöpft man das Fett ab, verkocht das übrige mit zwei Löffeln Weißewein, gibt 1½ Deziliter klare, braune Sauce oder ebenso viel Kalbseius hinzu (letztere mit ein wenig Kartosfelmehl abgezogen), verseinert diese Sauce, wenn sie durchgekocht und vom Feuer genommen ist, mit 8 Tropfen Liedigs Extrakt, gießt sie rings um die Leder und bestreut die Zwiedeln 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 Saste, läßt diesen mit saurem Rahm und etwas Mehl abgekneteter Butter andünsten, dann das Fleisch darin einmal auswallen, worauf es tranchiert und der Kand der Schüssel mit Butterteigpastetchen oder Eitronenscheiben verziert wird.

Gedämpfte Kalbs=Karbonade. Bereitungszeit 2 Stunden. Für 5 Personen. — Zutaten: 1 Kilo Kalbs = Karbonade, 4 kleine Zwiebeln, Salz, Pfeffer, 125 Gramm Butter, ½ Liter Wasser, 1 Eß= löffel Mehl, ½ 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, ¼ 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.

Voressen. Zum Voressen nimmt man Brust= oder Nierenstück, entweder Kind=, Kalb= oder Schweinesleisch. 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 seingeschnittene Zwiebel und 1 Lössel Mehl gelb, löscht mit Wasser ab, würzt mit Salz, Pfesser, 1 Lorbeerblatt und 2 Nelken, legt das Fleisch hinein, thut noch seingeschnittene Petersilie und nach Belieben 1 Glas Weißwein dazu und kocht alles 1½—2 Stunden.

Rouladen. Zeit der Bereitung 1½ Stunden. Aus 1 Kilosgramm 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 Wehl. Man brät sie in Butter braun, gießt eine Tasse kochendes Wasser hinzu, gibt 5 Gramm Liebigs Fleischertrakt daran und schmort sie weich. Die Sauce wird, wenn nötig, mit Buttermehl gebunden.

Minestra. (Italienisches Nationalgericht). Eine Untertasse einsgeweichter weißer Böhnlein, auch Flagelots oder Soissons werden mit kalter Fleisch= oder Anochenbrühe halbweich gekocht, dann werden zwei Lauchstengel, eine Petersilien= oder Selleriewurzel, 2—3 gelbe Rüben, 2—3 Kartosseln, einige Kohlblätter (alles gewaschen, geschält und in seine Riemchen geschnitten), zugefügt und schön weichgekocht. 30 Min. vor dem Anrichten wird in einer Wessingpsanne ein Lössel Butter heiß gemacht, 1 Lössel sein geschnittene Zwiebeln und 120—150 Gramm Wailänderreis darin gedünstet, die obige Suppe nach und nach zugessügt und alles miteinander fertig gekocht. Beim Anrichten kräftigt man das Gericht mit etwas Parmesan= oder Schweizerkäse und etwas Liebigs Fleischertrakt.

Mehlpudding. 4 Eßlöffel feines Mehl werden mit 8 Eigelb, 8 Eßlöffeln gestoßenem Zucker, welcher auf der Schale von 1 Citrone abgerieben wurde, und mit dem Safte der Citrone 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 1/4 Liter Wein wird ein 1/8 Liter Wasser gesnommen, in dasselbe ein Teiglein, welches mit 2 kleinen Kochlöffeln Wehl und ein wenig Wein glatt angerührt wurde, ferner 50 Gramm Zucker, die Schale von 1/8 Zitrone, ein wenig Zimmt und 40 Gramm Butter gegeben und unter fortwährendem Kühren aufgekocht, durchgesseiht, vor dem Anrichten mit 2—3 Eidottern gut verrührt und die Sauce mit Pudding 2c. angerichtet.

Maccaronen. 250 Gramm Zucker und 250 Gramm mit einem Siweiß gestoßene Mandeln werden mit dem Schnee von 3 Eiweiß und dem Gelben von ½ Citrone gut gerührt, die Masse zu kleinen, längslichen oder runden Häuschen 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 eingesmachte Erdbeeren, Johannisbeeren, auch Marmeladen von Aprikosen oder Zwetschgen eignen sich sehr gut.

Johannisbeergelee. So viel Pfund geriebenen oder guten Kochzucker als man Saft hat, erhitzt man vorsichtig, um ihn nicht ans brennen 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 Winuten kochen. Dies Gelee bewährt den reinen Fruchtgeschmack und hat nie brandigen Beigeschmack.

Schwarzer Johannisbeer=Shrup. Man zupft die Beeren ab, zerdrückt sie und stellt sie an die Wärme, bis der Saft sich heraus= gezogen hat. Man kann sie auch auskochen. Zu einem Liter Saft nimmt man  $1^{1/2}-2$  Pfund Zucker, läßt den Zucker, bis er Fäden zieht, und dann den Saft etwas mitkochen und füllt ihn in starke Flaschen.

In der Pfanne gebackener Johannisbeerkuchen. Man bereitet einen Eierkuchenteig aus ½ Liter Milch, vier Eiern und drei Eßlöffeln Wehl nebst etwas Zucker und Zimmt, 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 vermischte 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, bäckt 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 darauslegt 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, Matraten 2c. fernzuhalten. Ein Teil echt persisches oder Dalmatiner Insektenpulver, zwei Teile Wasser und zwei Teile Weingeist werden in einer fest ver= schlossenen Flasche aut durchgeschüttelt, acht Tage stehen gelassen, und dann mittelst Binsels auf die Polstergurte gestrichen. Saben 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. Gin gutes Teil von letterem wird mit wenig Räucheressenz angefeuchtet und zu kleinen Phramiden 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 fehr 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 beraus, stellt die Räucherppramiden ebenfalls auf einem kleinen Teller in den Schrank, zündet sie an und schließt die Türen fest zu. Bemerkt man im Zimmer fliegende Motten, so ift fehr zu empfehlen, das Zimmer auf diese Weise auszuräuchern, man muß aber während dieser Beit Fenfter und Türen fest schließen, Fische, Bögel und Blumen ent= fernen, das Zimmer einige Zeit geschloffen halten und nachher gut luften.

\*

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