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

Band: 29 (1907)

Heft: 35

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. 9

Sept. 1907

Der Nährwert des Fischfleisches.

Rusnahme des Herings und Bücklings, als eine Art Delikatesse, kurz, als etwas Seltenes betrachtet wurden. Erst seitdem der Seesisch die Binnenländer erobert, ist infolge seines Massenfanges und seiner daraus hervorgehenden Billigkeit das Fischsleisch zu einem Hauptsnahrungsmittel aller Stände geworden. Darum ist es von hohem Intersesse, seinen Nährwert kennen zu lernen, und zwar um so mehr, als derselbe unter verschiedener Begründung, namentlich aber durch das Anssühren der schweren Verdaulichkeit des Fischsleisches, von vielen Seiten bestritten und herabgesetzt worden ist. Allen diesen Arteilen wollen wir aber das nachstehende Resultat entgegenhalten, das bei genauer wissenschaftlicher Untersuchung im physiologischen Institut des Professors Voit in München von W. D. Atwater erzielt worden ist.

Die große Aehnlichkeit in der chemischen Zusammensetzung des Fleisches der egbaren Fische und des Mustelfleisches der Haustiere ließ von oornherein vermuten, daß die beiden sich in ihrem Nährwert nicht bedeutend unterscheiden. Atwaters Versuche wurden zum Teil am Hund, zum Teil am Menschen angestellt. Ein hund wurde sechs Tage lang mit Schellfischfleisch und weitere sechs Tage mit magerem Rind= fleisch gefüttert; der Mann (ein Student der Medicin) erhielt die gleiche Rost mit einigen Zusätzen, doch wurde hier die Diät nur je vier Tage innegehalten. Die Untersuchung ergab, daß die Bestandteile des Fisch= fleisches ebenfo gut ausgenußt wurden, wie die des Rindfleisches. Das Fischfleisch stellt demnach keine minderwertige Nahrung dar. Es ist da= bei nur zu berücksichtigen, daß das Fischfleisch im allgemeinen wasser= reicher ift, als daß Rindfleisch, so daß z. B. in den obigen Versuchen auf 370 Gramm Rindfleisch 500 Gramm Schellfisch gegeben werden mußten. Wird aber das Fischfleisch in gleichen Mengen Trockensubstanz gereicht, so besitzt es denselben Rährwert, wie das magere oder vom Fett befreite Kindfleisch; beide sind in dieser Beziehung gleichwertig. Das Fischfleisch läßt sich daher vortrefflich als Eiweißmittel in Versbindung mit stickstoffarmen Nahrungsmitteln, z. B. den Kartoffeln, zur Herstellung einer guten Nahrung für das Volk verwenden.

Vom Kleiderbürsten, eine wichtige Alltagsfrage.

as Bürsten von staubigen Kleidern in den belebten Käumen des Sauses steht mit dem Reinlichkeitsgefühl des Menschen in argem Widerspruch, abgesehen überhaupt von den Schäden für die Gesundheit, die, wie die bakteriologische Untersuchung des Staubes zeigt, leicht durch diesen Vorgang hervorgerufen werden können. Man braucht mit seiner Einbildung gar nicht so weit zu schweifen, wenn man das Kleiderbürsten tatfächlich für die Verbreitung von Krankheiten verantwortlich macht. Der Staub ift nämlich, wenn überhaupt, selten frei von Organismen, und unter ihnen sind häufig trankmachende Reime gefunden worden. Er ist in Wirklichkeit, wie der "Lancet" hervorhebt, ein Feind des menschlichen Geschlechtes, der Träger von Krankheitskeimen, und sollte stets bei jeder Gelegenheit, wenn er auch noch so geringfügig ist, durch alle zur Verfügung stehenden Mittel verhindert werden. Das Kleiderbürsten und reinigen ist in nicht geringem Grade ein stauberzeugender Vorgang, der aber unumgänglich notwendig ist, so daß man sich darauf beschränken muß, ihn möglichst mit den hygienischen Anforderungen in Einklang zu bringen. Rleider muffen naturlich ebenfo gereinigt werden, wie bis jett Teppiche zu klopfen sind, aber beide Vorgänge bringen Nachteile mit sich, welche sich nur äußerlich unterscheiden. Ebenso wie es für das Ausklopfen der Teppiche befondere Stellen auf den Höfen oder sonst außerhalb der menschlichen Behaufungen gibt, sollte aus hygienischen Rücksichten auch in dem Hause selbst ein besonderer Raum eingerichtet sein, in dem die Rleider zu reinigen wären. Begeisterte Anhänger von Gefundheitsreformen wurden ohne Zweifel noch dafür eintreten, daß Vorkehrungen zum Auffangen des Staubes in jenem Raume getroffen würden, vielleicht durch das Aufhängen von feuchten Die Kleidung, wie wir sie am Tage tragen, hat eine große Aufnahmefähigkeit für den Staub und kann fehr leicht die Reime einer gewöhnlichen Erkältung oder Halsentzundung oder sogar von Blutvergiftung und Starrkrampf beherbergen, so daß die Ansicht keine irr= tümliche ift, die Rleider mußten beim täglichen Reinigen und Bürsten weniger gleichgültig behandelt werden, als es jett der Fall ift. Seden= falls ift im großen und ganzen das Kleiderreinigen, wie wir es heute ausüben, ein gefundheitsichädlicher Borgang, weshalb die Ginführung

von Saugapparaten zur Entfernung des Schmutzes aus den Zimmern, von Teppichen und von Kleidern vom hygienischen Standpunkte aus nur mit Freuden begrüßt werden kann. — In Amerika reinigt man Teppiche durch Bestreuen mit seuchten Zeitungspapierstückthen, die mit einer Teppichkehrmaschine wieder entfernt werden.

Rezepte.

Grprobt und gut befunden.

Apfelsuppe. Man schäle sechs große saure Aepfel, schneide sie auseinander und das Kernhaus heraus, koche sie mit ½ Liter Wasser, einem Stückhen Zimmet und einem Stückhen Zitronenschale schnell weich und treibe sie durch einen engen Seiher. Köste dann 4 Messerspißen Mehl in 15 Gramm frischer Butter hellgelb. Füge 90 Gramm Zucker und ½ Liter weißen Wein hinzu, lasse dies mit der Apfelmasse durchkochen und richte über in Butter geröstete Weißbrodwürselchen an.

Brodsuppe mit Wein und Sago. Man sett trocken geworsdenes Schwarzbrot mit dem nötigen Wasser, Zimmt und Zitronensscheiben auf gelindes Feuer, läßt es langsam weich kochen und rührt dann die Suppe durch ein Sieb; nun sett mau dieselbe wieder auß Feuer, gibt Zucker und etwas Salz nach Geschmack, eine halbe Flasche Fruchts oder Moselwein und 125 Gramm Perlsago (auf 4 Liter Suppe) hinzu. Der Sago muß langsam weich kochen, auch darf ein öfteres Umsrühren nicht vergessen werden, weil sich sonst das Brot leicht auf dem Boden festsetzt.

Schwarzwurzeln wird geputt, sogleich in Mehlwasser geworfen, darin gewaschen, in Stücke von 2—3 Zentimeter geschnitten und in reichlich siedendem Wasser, dem man etwas Salz, Mehl und ein Stück Butter zusett, weich gekocht. Drei Liter helle Fleischbrühe kocht man 25 vis 30 Minuten mit vier Eßlöffeln voll in 125 Gramm Butter geschwitztem Mehl, zieht sie mit 4 Sidottern, welche man mit 3 Eßlöffeln voll süßem Rahm verquierlt, ab, legt mit einem Schäumer rasch die Schwarzwurzeln in die Suppenschale, fügt Farceklößchen hinzu und richtet die Suppe das rüber an.

Filetbraten auf Wiener Art. Das Filet wird von Haut und Fett gereinigt, in eine halb Wassers, halb Essigbeize gelegt, gelbe Küsben, Petersilienwurzeln, Lorbeerblätter, zerschnittene Zwiebeln, Gewürzs

nelken, Pfeffer, Salz und Jugwer dazu getan und 4 Tage darin gelassen, indem man ihn einige Mal gewendet hat. Dan wird er zierlich gespickt, schön braun in der Röhre angebraten, indem man nehst Butter etwas Ridel öfter darüber gießt, auch gibt man die Zwiebeln aus der Beize dazu. Kurz vor dem Anrichten verrührt man ein Theelöffelchen Mehl mit Wasser und gießt noch etwas Nidel an die Sauce, welche man — durchgesiebt — anrichtet. Man brät ihn in Wien meistens am Spieß, gießt aber auch da etwas Nidel darüber. Man garniert den Braten mit gekochten kleinen Erdäpfeln.

-X-

Gedünstete Schweinsröllchen. Man schneidet von dem Schlegel eines jungen, nicht zu setten Schweines 4 Zentimeter breite und ebenso lange Stückchen ab, klopft und salzt sie mit feingewiegter Kalbsleber. Dann rollt man die Stückchen zusammen, befestigt das Ende jeder Roulade mit einem kleinen Hölzchen, gibt Butter in eine Kasserolle, Zwiebel und etwas Gelbrübe, dünstet sie und gießt etwas Fleischsuppe hinzu. Wenn die Kollen unten gefärbt sind, werden sie umgewendet, die Sauce kurz eingekocht und die Hölzchen entfernt.

×

Hasenpfesser. Die Vorderläuse, serner Hals, Brust, Lunge, Leber und der sauber ausgenommene Magen, alles wäscht man tüchtig ab und legt dies einige Tage in halb Rotwein halb Essig. Will man Blut verwenden, so konserviert man dies durch einen Zusat von Essig, indes kann man es nur wenige Tage ausheben. Dann kocht man die Stückschen in Butter, Salz, Pfesser, Zitronenscheiben und Wasser gar. Von Butter und einem Lössel Mehl macht man braun geröstetes Mehl, dies thut man mit etwas Kirschsaft und Johannisbeergelee an die Sauce. Hat man das Blut ausbewahrt, rührt man auch hiervon an das Kasgout. Liebt man das Süße nicht, so läßt man Saft und Gelee fort und gibt etwas von der Brühe, worin die Stücke mariniert wurden, zur Sauce.

Ein gutes Rezept zu einem falschen Hasen. Man braucht hiezu zwei Teile mit Fett durchwachsenes Schweinesleisch, einen Teil sehnenfreies Rindsleisch und einen Teil Kalbsleisch. Das Fleisch wird sein gehackt, am besten durch die Fleischmaschine getrieben, mit 2 bis 3 Siern, zwei in Fleischbrühe aufgeweichten Semmeln, gestoßenem Pfesser, Salz, einigen seingewiegten Sardellen und einer geriebenen Zwiebel gut vermischt und dann eine längliche Form von der Fleischmasse bereitet. Nun spickt man den falschen Hasen schön gleichmäßig, bestreut ihn rings herum, auch die untere Seite, mit geriebener Semmel und bratet ihn

in Butter wie einen richtigen Hasen, unter mäßigem Hinzugießen von Fleischbrühe oder Wasser und fleißigem Begießen goldbraun. Zulett fügt man die nötige saure Sauce hinzu, und sollte die Sauce nicht diet genug sein, läßt man noch eine Kleinigkeit Kraftmehl, welches man mit wenig Wasser klar gerührt hat, zu der Sauce kurz vor dem Anrichten auskochen.

Hühner in Rahmsauce. Zwei junge Hühner, ausgenommen, gesengt und gewaschen, werden roh in Stücke geschnitten, gut gesalzen, in etwas Butter mit sein gehackten Zwiebeln leicht angedämpft, mit etwas Mehl bestäubt und ein wenig geröstet. Ein halber Liter saurer Rahm und etwas Fleischbrühe, Fleischertrakt und Butter werden zugezgeben, wohl auch einige sein gehackte Sardellen. In dieser Sauce werzben die Hühner langsam weich geschmort.

Die kleinsten Bratenreste jeglicher Art kann die umsichtige Hausfrau vorteilhaft zu kleinen wohlschmeckenden Pastetchen verwenden, die nach der Suppe als Zwischengericht gereicht werden. Die Reste werden sein gehackt, mit gewiegtem Speck, etwas zerlassener Butter, I bis 2 Giern, in etwas siedender Butter erhitzt. Dann schneidet man längliche kleine Semmeln durch, höhlt sie aus, streicht die Füllung in die Höhlung und bäckt die Semmeln in Ausbacksett hellbraun, umkränzt sie mit krauser, ausgebackener Petersilie und gibt sie sofort zu Tisch.

Schüffelhecht. Wenn ein Mittelhecht von ungefähr ein Kilo geschuppt, ausgenommen und gewaschen ist, wird das Kückgrat herausgeschnitten und das Fleisch in fingerbreite Stücke geteilt, gesalzen und gepfeffert, während der Hechtkopf der Länge nach durchgeschnitten und die Leber zur Seite gelegt wird. 250 Gramm Butter werden heiß gemacht und darin 125 Gramm entgrätete, seingewiegte Sardellen gedämpst. Die Hechtstücke werden in eine ausgebutterte Porzellanschüssel, der Ropf und die Leber in die Mitte eingelegt. Darüber wird die Sardellenbutter mit Zitronensaft gegossen, die Schüssel bedeckt und das Ganze im Ofen langsam geschwort. Nach einiger Zeit werden die Hechtstücke umgewendet und der Fisch vollends im Ofen fertig geschwort.

Gemischtes Gemüse. Bereitungszeit 1 Stunde. — Für 6 Personen. Zutaten: 15 Kartoffeln, 6 gelbe Küben, 1 Knolle Selslerie, 2 Stangen Porce, 250 Gramm grüne, halbreise Bohnen, 4 Aepfel, 50 Gramm Nierensett, Schmalz oder Speck, 1 Liter Wasser, 1 Theeslöffel Liebig's FleischsExtrakt, etwas Salz. Dieses, für den Haushalt

des Arbeiters vorzüglich geeignetes, wohlschmeckendes und nahrhaftes Gericht macht das teure Fleisch entbehrlich und ist ohne große Rosten in verhältnismäßig kurzer Zeit auf dem Petroleum= oder Gastocher berzustellen. — Man bringt in einem größeren Rochtopfe 1 Liter Waffer zum Feuer und bereitet, während es ins Rochen tommt, die Gemije Die Kartoffeln werden geschält und, falls fie groß sind, einmal durchgeschnitten. Auch die Aepfel schält man, schneidet sie in Viertel und befreit sie vom Kerngehäuse. Die Bohnen werden abgefasert und Diese wirft man zuerst in das kochende Wasser und durchgebrochen. fügt gleich das Fett, sowie etwas Salz hinzu. Ein Stück Speck, wo es geliebt wird, fraftigt die Speise und erhöht den Wohlgeschmack derselben. Bu den Bohnen gibt man nach 10 Minuten die übrigen Ge= Ift alles fast weich, kommen die Aepfel, welche sauer und un= reif sein dürfen, hinzu. Sind unter öfterem Umrühren, wenn nötig Nachgießen von etwas Waffer, auch diese gar geworden, so gibt man an die Gemüsebrühe 1 Theelöffel Liebigs Fleischertratt.

Spinatklöße. Nachdem 125 Gramm Butter leicht gerührt wurden, werden nach und nach vier ganze Eier zugerührt, ebenso einige Hände roh gehackter Spinat (gut ausgedrückt und in Butter gedämpft). Einige Semmeln, in Würfel geschnitten, werden in heißer Butter gesröstet, zum Spinat mit einigen Löffeln Mehl eingerührt, das Ganze wird mit Salz und Muskatnuß gewürzt, runde Klöße daraus geformt, die man in Fleischbrühe oder Salzwasser focht. Sie werden ohne Sauce serviert, nur mit heißer Butter übergossen und so aufgetragen.

Rabinettauflauf. In eine gut ausgebutterte Auflaufform gibt man in Stücke geschnittene Biskuits und Semmelschnitten, streut Sultan-rosinen und klein gewürfeltes Orangeat dazwischen und gibt folgenden Guß darüber: 6—7 ganze Sier werden zerquirlt und mit einem halben Liter süßem Rahm oder Milch und 90 Gr. Zucker gemischt. Dieser Guß wird über die Biskuits gegeben. Sobald sie angezogen haben, wird das Ganze in nicht zu heißem Ofen gebacken und mit einer Weinsauce serviert.

Milchzopf. Bon ein Kilo Mehl wird ein Teil genommen und mit 30 Gramm Hefe und lauer Milch eingemacht. Ist dieser gegangen, dann wird ein Ei, nußgroß Butter, beliebig Zucker und soviel Milch dazu genommen, daß aus dem Teige Brote geformt werden können, welche man auf gefettetem Blech gehen läßt, mit Ei bestreicht und gelb backt.

Verdämpfte Kartoffelmöckli. Ein großer Teller voll rohe Kartoffelmöckli werden gewaschen und in heißem Fett verdämpft, dann

thut man Salz und so viel Wasser als sie zum Weichkochen brauchen dazu und läßt sie zugedeckt 20 Minuten dämpfen.

Weiße Bohnen mit Kartoffeln. Bohnen auslesen, waschen, mindestens 2 Stunden weichen. Mit reichlich frischem Wasser aufstellen, kochen, bis die Hülsen sich lösen. Das Wasser weggießen, wenig frisches, kochendes Wasser zugießen. Mit einem Löffel Mehl, reichlich Fett, Salz, und wenn sie zu haben, einige Löffel fetter Fleischbrühe besons ders eine weiße Sauce gekocht, die Bohnen damit gebunden. Gesschälte, in Stücke geschnittene Kartosseln auf die Bohnen gelegt, zuges deckt, darauf gar gemacht, leicht untergerührt, angerichtet.

Reisanflauf. Man läßt 250 Gramm Reis fünf Minuten in kochendem Wasser aufkochen, schüttet ihn auf ein Sieb und überspült mit kaltem Wasser. Hierauf läßt man den Reis in einem Topf mit $1^{1/2}$ Liter Milch, 62 Gramm Butter, ein wenig Salz, 125 Gramm Zucker eine Stunde zugedeckt langsam dämpfen, so daß alle Milch eins gezogen ist. Nach dem Abkühlen gießt man einen Löffel Apfelsinens, Vanilles oder Zitronenzucker hinein, oder ein Glas Rum, Sherry oder Madeira mit 12 Eigelb und lockert dann das zu festem Schnee gesichlagene Weiße der Eier darunter und bäckt den Auflauf drei Viertelsstunden lang.

Sandtorte. 375 Gramm gesiebter Zucker, 375 Gramm zu Schaum gerührte Butter, 7 ganze Sier und 420 Gramm Kartossels mehl muß ununterbrochen eine volle Stunde gerührt werden; zwischens durch wird etwas Zitronensaft hineingeträuselt, ohne mit dem Kühren anzuhalten. Dann in eine mit Weckmehl ausgestreute, gebutterte Form gegeben und 50 Minuten bei mäßiger Hiße gebacken.

Maistorte. 250 Gramm Mais wird mit 1 Liter Milch zu einem mäßig dicken Brei gekocht. In einer Schüssel rührt man 2 Eisgelb mit 120 Gramm Butter oder beliedigem Kochsett schaumig. Gibt den etwas, abgekühlten Brei löffelweise unter beständigem Kühren hinzu. Zucker nach Belieden. Schlägt das Weiße der Eier zu Schnee, mengt es leicht unter die Masse und bäckt sie in einer gut bestrichenen Tortensorm im Ofen schön braun.

Feuersichere Vorhänge. Nicht nur dort, wo noch Gas oder gar Petroleum gebrannt wird, sondern auch unter der Herrschaft des elektrischen Lichtes sind Fenstervorhänge und ähnliche Draperien der Sit einer gewissen Feuersgefahr. Professor Doremus aus Washington ist daher öffentlich dafür eingetreten, daß zunächst die Besitzer von Hotels dazu verpflichtet werden follten, folche Vorhänge und auch andere feuergefährliche Ausstattungsgegenstände fenersicher zu machen. diesem Zweck wird gleichzeitig ein billiges und wenig muhsames Berfahren vorgeschlagen, das auf die Verwendung von Ammoniakverbind= ungen abzielt. Man kauft sich 500 Gramm von phosphorsaurem Ammonium in irgend einer Drogerie, lofe es in Waffer zu einer starken Lösung auf und halte diese zu ständigem Gebrauch in dem Waschraum aufbewahrt. Die Wäscherin muß, wenn sie die Gardinen zum Stärken vorbereitet, etwas von der Lösung in die Stärke hineingießen, und da= durch wird das gewaschene Leinen für geraume Zeit feuersicher sein. Doremus empfiehlt das Mittel zur allgemeinen Anwendung für jeden Hausstand, da seine Benutung so leicht und billig bewirkt werden tann. Die Roften find so gering, daß selbst bei verhältnismäßig großer Wäsche einmal wöchentlich der Betrag in Pfennigen kaum anzugeben ist. Die Verwertung der Lösung ist nicht etwa auf Leinenzeug, Tüll oder andere Stoffe beschränkt, die nach der Wäsche gestärkt werden, sondern kann ganz allgemein in die Waschküche wandern; auch das Holzwerk an Fenstern und Türen und sogar der Fußboden oder Wand= täfelungen können mit der Lösung gewaschen und dann für geraume Beit feuersicher gemacht werden.

Herdplatten zu reinigen. Verrostete und vernachlässigte oder durch Neberlausen von Speisen und dergleichen schmuzig gewors dene eiserne Herdplatten werden wieder spiegelglatt und wie neu, wenn man sie, solange sie noch warm sind, mit heißem Sodawasser begießt und dann mit Harzseise einreibt. Einige Minuten darauf reibt man mit seinem Sand oder Putstein kräftig nach und nimmt, wenn nötig, nochmals Sodawasser und Seise zu Hilfe. Zulet bürstet man gründslich, reibt mit Papier nach und endlich mit wollenem Lappen trocken.

Jodflecken zu entfernen. Man taucht die Flecke in Wasser und reibt sie mit gewöhnlicher roher Kartoffelstärke ein. Nun wird der Fleck dunkelviolett werden. Man spült mit klarem Wasser und reibt von neuem mit Kartoffelstärke ein und wiederholt das Versahren so lange, bis die Flecke gewichen, schlimmstenfalls heller geworden sind. Bei jedesmaliger Wäsche kann man wieder zu diesem Mittel greifen, die häßlichen gelben Flecke verschwinden vollständig.