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: 24.08.2025

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. 9 | Sept. 1907

Der Nährwert des Fischfleisches.

Es ist noch gar nicht lange her, daß Gerichte von Fischen, mit Ausnahme des Herings und Bücklings, als eine Art Delikatesse, kurz, als etwas Seltenes betrachtet wurden. Erst seitdem der Seefisch die Binnenländer erobert, ist infolge seines Massenfanges und seiner daraus hervorgehenden Billigkeit das Fischfleisch zu einem Hauptnahrungsmittel aller Stände geworden. Darum ist es von hohem Interesse, seinen Nährwert kennen zu lernen, und zwar um so mehr, als derselbe unter verschiedener Begründung, namentlich aber durch das Anführen der schweren Verdaulichkeit des Fischfleisches, von vielen Seiten bestritten und herabgesetzt worden ist. Allen diesen Urteilen wollen wir aber das nachstehende Resultat entgegenhalten, das bei genauer wissenschaftlicher Untersuchung im physiologischen Institut des Professors Voit in München von W. O. Atwater erzielt worden ist.

Die große Aehnlichkeit in der chemischen Zusammensetzung des Fleisches der eßbaren Fische und des Muskelfleisches 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 Rindfleisch gefüttert; der Mann (ein Student der Medicin) erhielt die gleiche Kost mit einigen Zusätzen, doch wurde hier die Diät nur je vier Tage innegehalten. Die Untersuchung ergab, daß die Bestandteile des Fischfleisches ebenso gut ausgenutzt wurden, wie die des Rindfleisches. Das Fischfleisch stellt demnach keine minderwertige Nahrung dar. Es ist dabei nur zu berücksichtigen, daß das Fischfleisch im allgemeinen wasserreicher ist, 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 Nährwert, wie das magere oder vom

Fett befreite Rindfleisch; beide sind in dieser Beziehung gleichwertig. Das Fischfleisch läßt sich daher vortrefflich als Eiweißmittel in Verbindung mit stickstoffarmen Nahrungsmitteln, z. B. den Kartoffeln, zur Herstellung einer guten Nahrung für das Volk verwenden.

Vom Kleiderbürsten, eine wichtige Alltagsfrage.

Das Bürsten von staubigen Kleidern in den belebten Räumen des Hauses 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 tatsächlich für die Verbreitung von Krankheiten verantwortlich macht. Der Staub ist nämlich, wenn überhaupt, selten frei von Organismen, und unter ihnen sind häufig krankmachende Keime 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. Kleider müssen natürlich ebenso gereinigt werden, wie bis jetzt Teppiche zu klopfen sind, aber beide Vorgänge bringen Nachteile mit sich, welche sich nur äußerlich unterscheiden. Ebenso wie es für das Ausklopfen der Teppiche besondere Stellen auf den Höfen oder sonst außerhalb der menschlichen Behausungen gibt, sollte aus hygienischen Rücksichten auch in dem Hause selbst ein besonderer Raum eingerichtet sein, in dem die Kleider zu reinigen wären. Begeisterte Anhänger von Gesundheitsreformen würden ohne Zweifel noch dafür eintreten, daß Vorkehrungen zum Auffangen des Staubes in jenem Raume getroffen würden, vielleicht durch das Aufhängen von feuchten Tüchern. Die Kleidung, wie wir sie am Tage tragen, hat eine große Aufnahmefähigkeit für den Staub und kann sehr leicht die Keime einer gewöhnlichen Erkältung oder Halsentzündung oder sogar von Blutvergiftung und Starrkrampf beherbergen, so daß die Ansicht keine irrtümliche ist, die Kleider müßten beim täglichen Reinigen und Bürsten weniger gleichgültig behandelt werden, als es jetzt der Fall ist. Jedenfalls ist im großen und ganzen das Kleiderreinigen, wie wir es heute ausüben, ein gesundheitsschädlicher Vorgang, weshalb die Einführung

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 feuchten Zeitungspapierstückchen, die mit einer Teppichkehrmaschine wieder entfernt werden.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Apfelsuppe. Man schäle sechs große saure Aepfel, schneide sie auseinander und das Kernhaus heraus, koche sie mit ½ Liter Wasser, einem Stückchen Zimmet und einem Stückchen Zitronenschale schnell weich und treibe sie durch einen engen Seiher. Röste dann 4 Messerspitzen 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 Weißbrodwürfelchen an.

*

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

*

Schwarzwurzelsuppe. Ein Suppenteller voll Schwarzwurzeln wird geputzt, 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 zusetzt, weich gekocht. Drei Liter helle Fleischbrühe kocht man 25 bis 30 Minuten mit vier Eßlöffeln voll in 125 Gramm Butter geschwitztem Mehl, zieht sie mit 4 Eidottern, 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 darüber an.

*

Filetbraten auf Wiener Art. Das Filet wird von Haut und Fett gereinigt, in eine halb Wasser-, halb Essigbeize gelegt, gelbe Rüben, Petersilienwurzeln, Lorbeerblätter, zerschnittene Zwiebeln, Gewürz-

nelken, Pfeffer, Salz und Ingwer dazu getan und 4 Tage darin gelassen, indem man ihn einige Mal gewendet hat. Dann wird er zierlich gespickt, schön braun in der Röhre angebraten, indem man nebst Butter etwas Nidel 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.

*

Gedünstete Schweinsröllchen. Man schneidet von dem Schlegel eines jungen, nicht zu fetten 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 Rollen unten gefärbt sind, werden sie umgewendet, die Sauce kurz eingekocht und die Hölzchen entfernt.

*

Hasenpfeffer. Die Vorderläufe, ferner 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 Zusatz von Essig, indes kann man es nur wenige Tage aufheben. Dann kocht man die Stückchen in Butter, Salz, Pfeffer, Zitronenscheiben und Wasser gar. Von Butter und einem Löffel Mehl macht man braun geröstetes Mehl, dies thut man mit etwas Kirschsaft und Johannisbeergelee an die Sauce. Hat man das Blut aufbewahrt, rührt man auch hiervon an das Ragout. 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 Schweinefleisch, einen Teil sehnenfreies Rindfleisch und einen Teil Kalbfleisch. Das Fleisch wird fein gehackt, am besten durch die Fleischmaschine getrieben, mit 2 bis 3 Eiern, zwei in Fleischbrühe aufgeweichten Semmeln, gestoßenem Pfeffer, Salz, einigen feingewiegten 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. Zuletzt fügt man die nötige saure Sauce hinzu, und sollte die Sauce nicht dick genug sein, läßt man noch eine Kleinigkeit Kraftmehl, welches man mit wenig Wasser klar gerührt hat, zu der Sauce kurz vor dem Anrichten aufkochen.

*

Hühner in Rahmsauce. Zwei junge Hühner, ausgenommen, gesengt und gewaschen, werden roh in Stücke geschnitten, gut gesalzen, in etwas Butter mit fein gehackten Zwiebeln leicht angedämpft, mit etwas Mehl bestäubt und ein wenig geröstet. Ein halber Liter saurer Rahm und etwas Fleischbrühe, Fleischextrakt und Butter werden zugegeben, wohl auch einige fein gehackte Sardellen. In dieser Sauce werden 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 fein gehackt, mit gewiegtem Speck, etwas zerlassener Butter, 1 bis 2 Eiern, 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 Ausbackfett hellbraun, umkränzt sie mit krauser, ausgebackener Petersilie und gibt sie sofort zu Tisch.

*

Schüsselhecht. Wenn ein Mittelhecht von ungefähr ein Kilo geschuppt, ausgenommen und gewaschen ist, wird das Rückgrat 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, feingewiegte Sardellen gedämpft. Die Hechtstücke werden in eine ausgebutterte Porzellanschüssel, der Kopf und die Leber in die Mitte eingelegt. Darüber wird die Sardellenbutter mit Zitronensaft gegossen, die Schüssel bedeckt und das Ganze im Ofen langsam geschmort. Nach einiger Zeit werden die Hechtstücke umgewendet und der Fisch vollends im Ofen fertig geschmort.

*

Gemischtes Gemüse. Bereitungszeit 1 Stunde. — Für 6 Personen. Zutaten: 15 Kartoffeln, 6 gelbe Rüben, 1 Knolle Sellerie, 2 Stangen Poree, 250 Gramm grüne, halbreife Bohnen, 4 Aepfel, 50 Gramm Nierenfett, Schmalz oder Speck, 1 Liter Wasser, 1 Theelöffel Liebig's Fleisch-Extrakt, etwas Salz. Dieses, für den Haushalt

des Arbeiters vorzüglich geeignetes, wohlschmeckendes und nahrhaftes Gericht macht das teure Fleisch entbehrlich und ist ohne große Kosten in verhältnismäßig kurzer Zeit auf dem Petroleum- oder Gaskocher herzustellen. — Man bringt in einem größeren Kochtopfe 1 Liter Wasser zum Feuer und bereitet, während es ins Kochen kommt, die Gemüse vor. Die Kartoffeln werden geschält und, falls sie groß sind, einmal durchgeschnitten. Auch die Aepfel schält man, schneidet sie in Viertel und befreit sie vom Kerngehäuse. Die Bohnen werden abgefasert und durchgebrochen. Diese wirft man zuerst in das kochende Wasser und fügt gleich das Fett, sowie etwas Salz hinzu. Ein Stück Speck, wo es geliebt wird, kräftigt die Speise und erhöht den Wohlgeschmack derselben. Zu den Bohnen gibt man nach 10 Minuten die übrigen Gemüse. Ist alles fast weich, kommen die Aepfel, welche sauer und unreif sein dürfen, hinzu. Sind unter öfterem Umrühren, wenn nötig Nachgießen von etwas Wasser, auch diese gar geworden, so gibt man an die Gemüsebrühe 1 Theelöffel Liebigs Fleischextrakt.

*

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 geröstet, 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 kocht. Sie werden ohne Sauce serviert, nur mit heißer Butter übergossen und so aufgetragen.

*

Kabinettauflauf. In eine gut ausgebutterte Auflaufform gibt man in Stücke geschnittene Biskuits und Semmelschnitten, streut Sultanrosinen und klein gewürfeltes Orangeat dazwischen und gibt folgenden Guß darüber: 6—7 ganze Eier 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. Von 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 besonders eine weiße Sauce gekocht, die Bohnen damit gebunden. Geschälte, in Stücke geschnittene Kartoffeln auf die Bohnen gelegt, zugedeckt, 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 1½ Liter Milch, 62 Gramm Butter, ein wenig Salz, 125 Gramm Zucker eine Stunde zugedeckt langsam dämpfen, so daß alle Milch eingezogen ist. Nach dem Abkühlen gießt man einen Löffel Apfelsinen-, Vanille- oder Zitronenzucker hinein, oder ein Glas Rum, Sherry oder Madeira mit 12 Eigelb und lockert dann das zu festem Schnee geschlagene Weiße der Eier darunter und bäckt den Auflauf drei Viertelstunden lang.

*

Sandtorte. 375 Gramm gesiebter Zucker, 375 Gramm zu Schaum gerührte Butter, 7 ganze Eier und 420 Gramm Kartoffelmehl muß ununterbrochen eine volle Stunde gerührt werden; zwischendurch wird etwas Zitronensaft hineingeträufelt, ohne mit dem Rühren anzuhalten. Dann in eine mit Weckmehl ausgestreute, gebutterte Form gegeben und 50 Minuten bei mäßiger Hitze gebacken.

*

Maistorte. 250 Gramm Mais wird mit 1 Liter Milch zu einem mäßig dicken Brei gekocht. In einer Schüssel rührt man 2 Eigelb mit 120 Gramm Butter oder beliebigem Kochfett schaumig. Gibt den etwas abgekühlten Brei löffelweise unter beständigem Rühren hinzu. Zucker nach Belieben. Schlägt das Weiße der Eier zu Schnee, mengt es leicht unter die Masse und bäckt sie in einer gut bestrichenen Tortenform 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 Sitz einer gewissen Feuersgefahr. Professor Doremus aus Washington ist daher öffentlich dafür eingetreten, daß zunächst die Besitzer von Hotels dazu verpflichtet werden sollten, solche Vorhänge und auch andere feuergefährliche Ausstattungsgegenstände feuersicher zu machen. Zu diesem Zweck wird gleichzeitig ein billiges und wenig mühsames Verfahren vorgeschlagen, das auf die Verwendung von Ammoniakverbindungen abzielt. Man kauft sich 500 Gramm von phosphorsaurem Ammonium in irgend einer Drogerie, löse es in Wasser 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 dadurch wird das gewaschene Leinen für geraume Zeit feuersicher sein. Doremus empfiehlt das Mittel zur allgemeinen Anwendung für jeden Hausstand, da seine Benutzung so leicht und billig bewirkt werden kann. Die Kosten sind 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 Wandtäfelungen können mit der Lösung gewaschen und dann für geraume Zeit feuersicher gemacht werden.

*

Herdplatten zu reinigen. Verrostete und vernachlässigte oder durch Ueberlaufen von Speisen und dergleichen schmutzig gewordene eiserne Herdplatten werden wieder spiegelglatt und wie neu, wenn man sie, solange sie noch warm sind, mit heißem Sodawasser begießt und dann mit Harzseife einreibt. Einige Minuten darauf reibt man mit feinem Sand oder Putzstein kräftig nach und nimmt, wenn nötig, nochmals Sodawasser und Seife zu Hilfe. Zuletzt bürstet man gründlich, 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 Verfahren 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.

Redaktion und Verlag: Frau Elise Honegger in St. Gallen