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

Band: 29 (1907)

Heft: 40

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-& Hanshaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Franen-Beitung.

Erscheint am erften Sonntag jeben Monats.

St. Gallen

Mr. 10.

Oft. 1907

Wie bereitet man gutes Sauerkraut?

ali, Phosphorfäure und Stickstoff sind es bekanntlich hauptsächlich. deren die Kulturpflanzen und die Pflanzen überhaupt zu ihrem Wachstum und Gedeihen bedürfen. Es finden sich jedoch diese Stoffe in den Rulturboden nicht immer in der richtigen Menge bor. So find 3. B. leichtere Böden kaliarm und erwiesenermaßen die meisten Böden phosphorfäurearm. Bur Anreicherung der Kulturboden mit obigen drei Stoffen stehen uns der Stallmist und daneben die kunftlichen Dungemittel zur Verfügung. Den Kalibedarf decken wir mit Rainit, schwefelsaurem Kali und Chlorkalium. Um Phosphorsäure in den Boden zu bringen, verwenden wir das Superphosphat, die Thomasschlacke und die Knochenmehle. Alle drei Düngungsmittel leisten vortreffliche Dienste, die der Stallmist nicht allein zu leisten vermag, weil er zwar reich an Rali und Stickftoff, aber arm an Phosphorfaure ift. Die Bereicherung des Bodens mit Phosphorfäure wird sich durch reichere Fruchtanfäße zeigen, da Phosphorfäure auf jede Fruchtbildung ungemein gunstig ein= wirkt. Um den Stickstoff, den flüchtigften, wanderluftigften und teuersten aller Rährstoffe in den Boden zu bringen, verwendet man Chilisalpeter oder schwefelsaures Ammoniak. Guter Stallmist enthält aber viel Stickstoff, ebenso die Jauche, welcher deshalb jeder Landwirt große Aufmerksamkeit schenken foll. Bringen wir in den Boden viel Stickstoff, so findet eine reiche Holz= und Blattbildung statt. Wir finden daber, daß 3. B. Kraut, Rüben, Klee u. f. w., alfo Pflanzen, die viel Blätter entwickeln, febr reiche Ernten geben, wenn fie mit gutem Stallmift ober mit Jauche stark gedüngt werden. Für den Landwirt ift es höchst wichtig, seine Rulturböden genau kennen zu lernen, denn die Anwendung und der Verbrauch der künftlichen Düngmittel, die bei dem heutigen Stand der Bewirtschaftung auch für den kleinen Wirtschaftsbetrieb unentbehrlich geworden find, muffen fich ftets nach dem jeweiligen Bedarfe der verschiedenen Bodenarten richten. Der starke Körnerbau, der bei

uns noch immer zu finden ist, und der Verkauf der Körner führen eine gewisse Phosphorsäurearmut des Bodens herbei und dies ist der Grund, warum auch gute Böden endlich selbst bei reichlicher Stallmistung keine guten Erträge mehr geben wollen. Es fehlt eben an Phosphorsäure, welche der Landwirt zukaufen muß, weil sie ihm nicht zur Verfügung steht.

Medizinischer Wert des Parfums.

bekannt sein. Und doch kann ein damit getränktes Taschentuch uns in Zeiten einer Spidemie vor Ansteckung bewahren, da fast alle Parsüms mehr oder weniger antiseptische Eigenschaften ausweisen. Im Altertum wußte man das. Ein alter Lateiner hat ein Verzeichnis von nahezu hundert verschiedenen aromatischen Essenzen hinterlassen, die als Heilmittel für allerhand Leiden gelten. Unter diesen steht die Veilchensessen, aber sie muß unbedingt rein und keine Nachahmung sein, wie solche heutzutage im Handel vertrieden werden.

Auch die Vorliebe unserer Großmütter für lavendelduftende Bettwäsche entsprang nicht nur zarter Rücksicht auf den ästhetischen Sinn
des darunter Schlafenden; denn Lavendelduft wirkt nervenberuhigend
und einschläfernd. Ein anderes Parfüm von ausgesprochen medizinischem
Wert ist Jasmin. In alten Handschriften ist es als eine Art Universalmittel bezeichnet, doch mit dem Hinzufügen, daß es rein und mäßig
angewandt wohltätig, doch zu stark sowie in den meisten Wischungen
und Zusammensezungen direkt schädlich ist und Nervendepression und
Entkräftung erzeugen kann. Die allgemein bekannte erfrischende und
belebende Wirkung von Can de Cologne ist, wiewohl in geringem Waße,
auch der echten, unverfässchen und bekanntlich sehr kostven-Rosenessenz eigen.

Rezepte.

Grprobt und gut befunden.

Weiße Kartoffelsuppe. Eine feingeschnittene Zwiebel, Grünes und 2 Löffel Mehl werden etwa 5 Minuten in heißem Fett gedämpft, das nötige Wasser und ½ Liter Milch dazu getan und gewürzt mit Salz und Pfeffer. Dann legt man noch einen Teller voll rohe Karstoffelsücken und eine Hand voll Brotschnittehen hinein und kocht alles die Kartoffeln weich sind. Hierauf werden sie zerstoßen oder die Suppe durch ein Sieb gedrückt und angerichtet.

Erbssuppe mit Reis. Eine feingeschnittene Zwiebel und ein Löffel Wehl wird in heißem Fett braun geröstet, das nötige Wasser dazu getan und gewürzt mit Pfesser und Salz. Dann verrührt man 4 Löffel Erbsmehl mit kaltem Wasser zu einem dünnflüssigen Teiglein, welches man in die kochende Suppenbrühe schüttet, fügt noch 100 Gr. gewaschenen Reis bei, läßt die Suppe eine halbe Stunde kochen und richtet an.

Geschmorte Och senschwänze. Die Ochsenschwänze werden in den Gliedern zerschnitten, sauber gereinigt, mit Butter oder Rinderztalg, Salz, Wurzelwerk, Lorbeerblatt und Pfefferkörnern angeschmort, alsdann fügt man kochendes Wasser hinzu und läßt das Fleisch weich kochen. Ist dies geschehen, nimmt man die Ochsenschwänze aus der Brühe, verkocht diese mit Braunmehl, streicht die Sauce durch ein Sieb, würzt sie mit Paprikapfesser und einem halben Theelöffel voll Liebigs Fleischextrakt, legt das Fleisch wieder hinein und läßt das Ganze noch zehn Minuten dämpfen.

Rapern = Arockets. Bereitungszeit 3 Stunden. — Für 6 Personen. — Zutaten: 2 Gier, 1 Eigelb, 30 Gramm Semmel, 20 Gramm Liedigs Fleisch-Extrakt, 2 Eßlöffel Rahm, 250 Gramm gehacktes Kaldsfleisch, 250 Gramm Schweinefleisch, 6 Gramm Salz, 1 Prise Muskatsblüte, 1 Prise Pfeffer, Kapern, zerriedene Semmel. — Die eingeweichte, gut ausgedrückte Semmel wird mit dem Rahm, worin 20 Gramm Liedigs Fleisch-Extrakt gelöst sind, und mit 1 Ei und Eigelb, Muskatsblüte, Salz und Pfeffer zu einem Brei gerührt und zuletzt das seinsgehackte Fleisch darunter gearbeitet. Von diesem Fleischteig werden 12 Stück Klöße gesormt, in deren Mitte man einen Theelöffel Kapernfüllt (nach Geschmack etwas Sardellen und Zitronenschale). Die etwas slachgedrückten Klöße werden in einem Ei und geriedener Semmel geswälzt und in Butter gebraten. Als warmes Gericht gibt man sie zu Spargeln oder anderem Gemüse kalt zu Kartosselsalat.

Als kalten Aufschnitt versuche man einmal folgendes Fleisch= gericht. Auf $1^{1/2}-2$ Kilo Kindsleisch gebe man 1 Liter kaltes Wasser, 1 Tassenkopf voll Salz, 4 Eßlössel Zucker, 1 Theelössel Salpeter. Nachdem tüchtig umgerührt ist, bis alles geschmolzen ist, lasse man das Fleisch acht Tage darin liegen, kehre es jeden Tag um und koche es dann in der Marinade. Nach dem Erkalten ist es fertig zum Essen.

Jäger = Eierkuchen. Für sechs Personen in 10 Minuten her= zustellen. — Zutaten: 12 Gier, 10 Gramm seines Salz, 2 Gramm Bfeffer, 6 schöne Geflügellebern, einen halben Eglöffel gehactte Schalotten, 3 schöne robe Champignons, 1 Prise Rerbel und Estragon gehackt, einen halben Deziliter Weißwein, 11/2 Deziliter braune Sauce, 70 Gramm Butter, 1 Eflöffel Del. - Berftellung: In einer flachen Rafferolle macht man 10 Gramm Butter und das Del heiß, wirft die sauber geputten und würflig geschnittenen Champignons hinein und schwitt fie auf lebhaftem Feuer. Dann gibt man die Schalotten und nach einigen Sekunden die in gleichmäßige Würfel geschnittenen Lebern hinein, fügt Salz und Pfeffer hinzu und schwitt das Ganze 2 Minuten lang. Hierauf füllt man mit dem Weißwein auf, kocht zu 2/3 ein, gibt die Sauce hinzu und läßt sie zwei bis drei Mal aufkochen. Dann nimmt man die Rafferolle vom Feuer und schwenkt den Kerbel, den Estragon und etwas Fleischertrakt darunter. — Man macht zwei Gierkuchen von je 6 Giern. She man diese zusammenrollt, verteilt man das Ragout fo in beide, daß reichlich zwei Löffel voll zurückbleiben. Dann rollt man die Gierkuchen zusammen, schiebt sie nebeneinander auf eine längliche Schuffel, schneidet beide oben in der Mitte ein, und gibt in diese Deffnungen das übrige Ragout. Run streut man ein wenig Beterfilie darüber und serviert sogleich.

Rahmsauce zu Fisch. 1 Theelöffel Mehl vermischt man mit 100 Gramm Butter, 3—4 Eidottern und 4 Löffel saurem Rahm, macht die Sauce mit halb Fischwasser, halb klarem Wasser und dem Saft einer halben Zitrone dünnflüssig und läßt sie unter stetem Kühren bis zum Kochen kommen, nicht auswallen.

Fischgallert. Bereitungszeit 1 Stunde. - Für 4 Bersonen. Butaten: 1 Kilo Schellfisch, 15 Gramm weiße Gelatine, 1 Zwiebel, 1 Lorbeerblatt, einige Pfefferkörner, 1/2 Taffe Effig, das nötige Salz und 15 Gramm Liebig's Fleisch = Extrakt. — Nachdem der Schellfisch fauber geschuppt, ausgenommen und mit Salz und frischem Wasser ge= reinigt worden, schneidet man ihn in Stücke ohne Ropf und legt diese in ca. 1 Liter gesalzenes siedendes Wasser, in welchem 1 Lorbeerblatt, 1 Zwiebel und einige Pfefferkörner wenige Minuten gekocht haben. Während der Fisch nun ca. 8-10 Minuten kocht, schäumt man das Fischwasser sorgfältig ab und gibt 15 Gramm Liebigs Fleisch - Extrakt daran. In die durchgegossene Brühe aus Liebig's Fleisch-Extrakt gibt man 15 Gramm vorher in faltem Waffer 5 Minuten geweichte Gelatine, die sich dann sehr leicht löst, unter Hinzufügung von 1/8 Liter feinem Efsig, sowie 1/2 Theelöffel Zucker. Nachdem die Fischstücke in eine tiefe Schüffel gelegt worden find, gibt man die Flüffigkeit über, worauf man die Speise erkalten läßt.

Resterpastete. Dies Gericht läßt sich von allen möglichen Braten= und Fischüberbleibseln, die in feine Bürfel geschnitten werden, übrig gebliebenem Blumenkohl, Spargel, Rübchen usw. herstellen. ist sehr prattisch zur Verwertung von Ueberresten eines größeren Gefellschaftseffens. Man entgrätet und zerpflückt den übrig gebliebenen blaugekochten oder gebratenen Fisch, teilt die verschiedenen Gemüse oder auch nur eins von ihnen zu glatt geschnittenen Stückchen und fügt die Bratenwürfel dazu. In einer Kafferolle hat man gleichzeitig eine Mehl= schwiße mit übrig gebliebener, klarer Fleischbrühe aufzukochen und sie mit Zitronensaft, Weißwein und Sardellenbutter zu würzen. In diese Sauce wird das Gemenge geschüttet, das darin heiß werden muß. Dann schüttet man alles in eine gebutterte Backschüffel, überdeckt die obere Schicht dicht mit geriebenem Parmesankase und Butterflocken und stellt sie ins Wasserbad (das Wasser muß aber andauernd kochend gehalten werden). Beginnt die Butter in der Form zu steigen, so schlägt man rasch sechs Spiegeleier darauf, läßt sie gerinnen und trägt die Schüssel sofort auf. Man kann auch die Gier zusammenhängend in einer Pfanne backen und sie als Bedeckung auf die Resterpastete gleiten lassen; das muß aber behutsam geschehen, damit das Gelbe nicht ausläuft.

Speck mit Eier. Man befreit Speck von der Schwarte, schneidet ihn in Würfel oder Scheiben, setzt denselben in einem Tiegel auf geslindes Feuer und läßt ihn unter öfterem Umrühren braten, dann wird er auf eine erwärmte Schüssel gelegt, schlägt in das Fett des Speckes Setzeier, welche man auf den Speck anrichtet.

Schüsselpastete mit Kartoffeln und Fisch. Fisch- oder Fleischreste jeder Art von Fett, Haut und Sehnen befreit, sein wiegen, mit Salz, wenig Pfesser würzen. 8 mittelgroße, abgekochte Kartoffeln, dieselben können vom Tag vorher sein, sein zerdrücken, mit Salz, 2 Löffeln zerlassener Butter, 4 Eigelb und dem Schnee von 4 Eiern mischen. Sine Pastetenschüssel außbuttern, das gewiegte Fleisch hinein, mit einem kräftigen Saucenrest und Fleischertrakt übergießen. Die Kartoffeln darüber breiten, mit dem Messer etwas Muster zeichnen, 20 Minuten im heißen Ofen backen.

Eierkuchen mit Fischresten. Man zerpflücke Reste von gestochtem Fisch. Backe dann ganz dünne Eierkuchen (Plinsen), rolle diese auf und schneide sie in ganz seine Scheiben. Dann fülle man eine Form mit abwechselnd Fischscheiben und Eierkuchen, gebe Champignons,

Parmesantäse, Salz, Pfeffer und dicke weiße Sauce hinzu und backe im Ofen.

Heringskoteletts. Ein gut gewässerter, entgräteter, seingewiegster Hering, 1—3 seingeschnittene, in einem Löffel Butter gebratene Zwiebeln, $1^{1/2}$ in Wasser geweichte, ausgedrückte Semmel, 2 Gier, 2—3 Löffel saurer Rahm, $1^{1/2}$ Löffel Butter, alles gut verrührt, zu Kotesletts geformt, paniert, in Butter gebraten.

Blumenkohl au gratin. Gut hergerichteter Blumenkohl wird in Salzwasser nicht ganz weich gekocht. Wenn er etwas erkaltet, rangiert man ihn zu einem schönen Kopf in eine feuerfeste Platte, gießt eine dicke Buttersauce darüber, die man mit 1-2 Eigelb abgezogen, streut einige Lössel geriebenen Käs darauf, legt kleine Butterbröckli auf densselben und läßt den Blumenkohl ca. 20 Minuten in heißem Ofen backen.

Räseauflauf. 90 Gramm Butter, 90 Gramm Mehl, ½ Liter Wilch, 125 Gramm geriebener Parmesankäse, 6 Sier. Die Butter läßt man etwas zergehen, mischt das Mehl mit etwas Salz bei, hiers auf die Wilch, dämpst alles auf dem Feuer so lange, bis sich die Masse von der Kasserolle löst, gebe sie nun in eine Schüssel, lasse sie etwas erkalten, füge dann den Käse und die Eigelb, eines nach dem andern, unter tüchtigem Verarbeiten, dem Teig bei, ziehe zuletzt das steifgesschlagene Siweiß darunter, gebe alles in eine mit Butter bestrichene Auflausschüssel oder seuerseste Platte und backe den Auflauf in mittslerer Hige 20 Minuten schön gelb. Sin Auflauf muß sogleich, wenn er aus dem Ofen kommt, serviert werden, weil er wieder sinkt und dann unansehnlich wird, auch kann man ihn nicht stürzen, er muß in der Form, in der er gebacken wurde, serviert werden.

Kässchnittchen. 4—5 runde Brötchen werden in Scheiben gesichnitten und mit folgender Masse auf einer Seite bestrichen. 3 Eier verklopfe man mit 150 Gramm geriebenem Käse, gebe, wenn nötig, ganz wenig Salz dazu. Die Schnitten werden in heißem Backsett gesbacken, die bestrichene Seite nach unten.

Aprikosenbrötchen. Drei Löffel Hefe werden mit 125 Gr. Mehl und etwas lauwarmer Milch zu einem weichen Teig angerührt und zum Gehen an einen warmen Ort gestellt. 500 Gramm Mehl, 75 Gramm Zucker, die abgeriebene Schale einer halben Zitrone, Salz, drei Eigelb und etwas lauwarme Milch werden zu einem ziemlich

festen Teig angerührt; dieser wird tüchtig geschlagen und nach und nach werden 125 Gramm zerlassene Butter zugegeben, ebenso die gegangene Hese. Ist der Teig leicht blasig, so formt man aus ihm mit Mehl sehr kleine, runde Brötchen, die man, wenn sie gegangen sind, in mäßig heißem Osen backt. Sind die Brötchen erkaltet, so reibt man ihre Rinde leicht ab, schneidet ein Loch in den Boden der Brötchen, entsernt das innere Weiche und füllt dafür eine Aprikosenmarmelade ein, seht das ausgeschnittene Stück wieder in den Boden ein, wendet die Brötchen in zerquirltem Si und nachher in den Semmelbröseln, backt sie auf heißem Fett und gibt sie mit Chaudeausauce zu Tisch.

Bunte Bälle. Man bereitet entsprechend viel ziemlich derben Milchreis, vermischt ihn mit entsprechend viel Gelbei und Schnee und macht sechs Teile daraus. Teil I wird mit Alkermessaft rot, Teil II mit geriebener Chokolade braun, Teil III mit Spinatsaft grün, Teil IV mit Beilchensprup lila, Teil V mit Safran gelb gefärbt, Teil VI bleibt weiß und erhält Drangegeschmack. Diese Teile werden zu runden Bällchen geformt, in Zucker umgedreht und nebst Vanillesauce kalt auf Sis gestellt und beim Auftragen nach Belieben mit Rahmschnee überzogen. Signet sich zu Kindersesten.

Rhabarber Grisette. Man kocht geschälte Rhabarberstengel mit viel Zucker, etwas Zitronensaft, Korinthen und Zimmt gar, läßt das Kompott erkalten und schlägt den Schnee von 4—5 Eiweiß dars unter. Die Speise wird in Glasschalen gefüllt und mit Schlagrahm bedeckt.

Reisköpfli. 250 Gramm Reis wird mit 1 Liter Wasser und 250 Gramm Zucker aufs Fruer gesetzt. Wenn das Wasser aufgesogen, ist der Reis weich, wird mit einem Gläschen Kirsch vermischt und in eine Form angerichtet. Wenn erkaltet, gestürzt und mit einer beliebigen Fruchtsauce aufgetragen. — Zur Erhöhung des Wohlgeschmackes kann auch eine Zitronenrinde mitgekocht werden.

Rabinetspudding. Torten= und Bisquitresten oder Einback werden in gleichmäßige Würfelchen geschnitten, gebe sie in eine Schüssel mit einer Handvoll erlesener aufgekochter Weinbeeren und etwas fein= geschnittenem Orangeat und Zitronat, gebe 1—2 Löffel Kirsch oder Rum dazu. Zerklopfe 5 Gier mit 4 Deziliter Milch und 200 Gramm Zucker, schütte die Würfel in diese Flüssigkeit und gebe das Ganze in eine gut ausgestrichene Form. Backe den Pudding 40 Minuten und serviere mit Wein= oder Zitronencreme.

Aleine Johannisbeerenkuchen. Ein guter Mandelteig für Obstkuchen wird auf folgende Weise bereitet: ½ Kilo abgebrühte und abgezogene süße Mandeln sind, nachdem sie sein gerieben, mit 4 Eigelb und ½ Kilo Zucker zu vermengen, aus dieser Menge gewinnt man einen haltbaren Mandelteig. Sollte er dennoch etwas bröckeln, so gebe man noch das Eiweiß zur Masse hinzu. (Es kann auch halb Mandeln, halb Kraftmehl verwendet werden.) Nun überstreicht man ein Vackblech mit Butter, sticht von dem Teig runde Plättchen ab, setzt sie auf Oblate und formt um jedes Küchel einen Kand von dem Mandelteig, der mit Siweiß festgeklebt wird. Die Kuchen werden bei mäßiger Hiße trocken gebacken; mit geschmorten, trocken abgelausenen Johannisbeeren gefüllt, mit Schlagrahm serviert, bilden sie ein angenehmes Dessert. Nach Beslieden können auch andere Früchte aufgelegt werden.

Rugeln von gebrühtem Teig. Dazu braucht man 3 Dezisliter Wasser, 60 Gramm süße Butter, 250 Gramm Mehl, 7 Eier, 1 Löffel Zucker, Salz und nach Belieben Citronenrinde. Man kocht das Wasser nebst Butter, Zucker und Salz, rührt auf dem Feuer das Mehl hinein, läßt den Teig hernach erkalten und rührt die Eier eines nach dem andern hinein. Dann sticht man von diesem Teig je einen Kasseelöffel voll ab und backt ihn in nicht zu heißer Butter oder Fett langsam auf schwachem Feuer. Ist das Fett zu heiß oder das Feuer zu stark, so gehen die Kugeln nicht auf. Man läßt sie gut abtropfen, bestreut sie mit Zucker und serviert sie sogleich.

Reinigung silberner Löffel. Um silberne Löffel, die tägslich im Gebrauche sind, zu reinigen, ist kochend heißes Kartoffelwasser, in dem man sie fünf bis zehn Minuten liegen läßt, ein einfaches Mittel, ihnen einen schönen Glanz zu verleihen. Will man dieselben wie neu aussehend machen, so setzt man sie in einer Lösung von gleichen Teilen Kochsalz, Alaun und Weingeist aufs Feuer, läßt diese aufkochen und reibt die Löffel dann mit einem weichen Tuche trocken.

Um Teppiche zu säubern streut man eine Mischung von Kochsfalz und Weizenkleie darüber, reibt tüchtig die ganze Fläche und bürstet sie dann ab. Der Teppich wird darnach sauber und farbenfrisch.

Salbe gegen aufgesprungene Hände. Eine Mischung von etwas frischer Butter und Honig. Auch gereinigtes Glycerin, dem etwas Honig beigemischt ist. Das macht die Haut weich und zart.