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

Band: 29 (1907)

Heft: 48

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: 31.12.2025

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. 12. | Dezember 1907

Ist der Kaffee schädlich?

Der Gebrauch oder, besser gesagt, der Mißbrauch des Kaffees ist alt. In unseren Tagen hat er aber besorgniserregend zugenommen. Die Gewohnheits-Kaffeetrinker leiden vornehmlich an Magenstörungen, Herzklopfen, nervöser Ueberreiztheit und Schlaflosigkeit. Sonst nicht reizbare Leute, die Kaffee nicht gewöhnt sind, werden schon nach Einnahme geringerer Mengen erregt, überempfindlich; es tritt Muskelzittern, Herzklopfen u. s. w. ein. Das sind die Anzeichen der akuten Kaffeevergiftung. Regelmäßiger Genuß von drei bis vier kleinen Tassen genügt, um die chronische Kaffeevergiftung herbeizuführen. Von dieser werden hauptsächlich Verdauungs-Apparat und Nerven ergriffen; der Appetit verliert sich, der Kranke empfindet Ekel vor der einfachen, normalen Kost. Auf die Nachkommenschaft hat der Kaffee den ungünstigsten Einfluß. Es werden elende, kränkliche, überreizte Kinder erzeugt, die oft mit Entwicklungsfehlern behaftet sind. Kurz und gut: der dauernde Kaffeegenuß führt zum allgemeinen Körperverfall, zum „Kaffeesiechtum". Das Gesicht ist bleich, grau, erdfahl, oft runzelig und greisenhaft vor der Zeit, nur die Augen bleiben glänzend und lebhaft. Der Körper ist außerordentlich abgemagert, oft bis zum Skelett. In diesem Zustande von Körperverfall sind die Kranken eine leichte Beute aller anderen, hauptsächlich jedoch der Infektionskrankheiten.

Gute Suppen.

Der Küchenzettel ist die täglich sich wiederholende Sorge unserer vielgeplagten Hausmutter. Aber nicht allein Abwechslung soll im Speisezettel herrschen, sondern ein Hauptmoment liegt auch darin, daß „sparsam" gekocht wird. Die Hausfrau möchte am Monatsschluß eine Ersparnis im Haushaltungsbudget zu verzeichnen haben. Wie aber

das anstellen? Gewiß, es ist das eine Kunst, welche nur durch Erfahrung gelernt und durch praktischen Sinn betätigt werden kann. Deshalb werden es uns die Hausfrauen zu Dank wissen, wenn wir heute einen Wink zur „sparsamen Küche" geben. Aus dem gerösteten Weizenmehl der Firma O. Fischer in Wildegg lassen sich nämlich ganz prächtige Suppen herstellen, die je nach Art der Zubereitung ganz verschieden im Geschmack werden. Diese Suppen sind nahrhaft, schmackhaft, bequem und schnell herzustellen und haben den großen Vorzug der Billigkeit. Man achte beim Einkauf auf die Zeichen O. F. Dieses feinst geröstete Weizenmehl, in jedem besseren Spezereigeschäft käuflich, eignet sich auch zur Herstellung guter kräftiger Saucen. Ein Versuch wird ebenso lohnend wie überzeugend sein. Wir wünschen dazu „Guten Appetit".

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Fleischbrühe. In der kühleren Jahreszeit macht sich wieder mehr das Bedürfnis nach warmen Getränken geltend und ist es auch allbekannt, daß unter diesen die Fleischbrühe als zuträglichstes und wirksamstes Anregungsmittel die erste Stelle einnimmt. In den wenigsten Küchen steht aber immer frische Fleischbrühe zur Verfügung, als daß dem Verlangen nach einer solchen öfter entsprochen werden könnte. Diesem Mangel hilft nun ein neues Produkt in idealer Weise ab: Maggis Gekörnte Fleischbrühe. Sie stellt eine vollständige, natürliche Fleischbrühe in eingetrockneter Form dar und bedarf es bloßen Auflösens in kochendem Wasser, um augenblicklich jedes gewünschte Quantum frischer Fleischbrühe, die den Vergleich mit der selbstgemachten in keiner Beziehung zu scheuen hat, herzustellen. — Außer zu Trinkbouillon findet Maggis Gekörnte Fleischbrühe natürlich auch Verwendung zur Herstellung schmackhafter Suppen, Saucen, zum Abkochen von Gemüsen 2c. Es ist deshalb auch kein Zweifel, daß sie sich Dank ihrer vorzüglichen Qualität, der vielseitigen Verwendbarkeit und des billigen Preises von nur 19—26 Rappen per Liter (je nach der Topfgröße), bald in allen Küchen, ob groß oder klein, Eingang verschafft haben wird.

*

Gute Semmelklößchen in die Suppe. In einer Obertasse Milch, welche man zugleich mit etwas Salz und einem eigroß Butter aufkochen läßt, schüttet man eine Tasse voll geriebener Semmel und läßt die Masse kochen, bis sie sich von der Pfanne löst. In den

abgekühlten Teig tut man später ein Ei und nach Belieben geriebene Muskatnuß und rührt alles durcheinander. Mit der Hand rund gedrehte oder mit dem Löffel ausgestochen werden die Klößchen in die mit Liebigs Fleischextrakt gekräftigte kochende Fleischbrühe gebracht und einige Male aufgekocht, bis sie gar sind.

*

Krebssuppe. Man koche 30 Krebse eine Viertelstunde lang, schäle aus Schwänzen und Scheren das Fleisch, stoße alles Uebrige im Mörser, dämpfe es in Butter, bis diese rot wird. Dann läßt man Mehl anziehen, gießt Fleischbrühe dazu und treibt das Ganze durch ein Haarsieb. Beim Anrichten legt man die Scheren mit in die Schüssel.

*

Hasenpfeffer. Der Hase wird ausgebalgt, in schöne Vorlegestücke geschnitten und 3—4 Tage in Essig oder Weißwein gelegt. Der Beize gibt man ganzen Pfeffer, Zwiebeln, Nelken, Lorbeer zu. Das Blut, das in der Herzgegend liegt, wird aufgefaßt, einige Tropfen Essig zugegeben und aufbewahrt. Beim Gebrauch läßt man das Fleisch gut abtropfen, bratet es mit dem Bratengemüse in heißem Fett schön braun und richtet es auf einen Teller an. Nun röstet man in Bratfett ein Eßlöffel Mehl braun, löscht mit Wasser und Beize ab, gibt, wenn es kocht, das Fleisch mit Salz zu und dämpft es. Die Sauce wird mit Liebigs Fleischextrakt gekräftigt.

*

Kalbsfüße gebraten. Man schneide sie in Stücke oder in dünne Streifen von gleicher Größe, mariniere sie mit Essig, lasse sie abtropfen und brate sie in Butter, nachdem sie mit einem Teig umhüllt sind. Die Kalbsfüße werden mit Petersilie garniert angerichtet.

*

Reh-Rücken. Ein mürbes Rückenstück wird sorgfältig gereinigt, abgehäutet und gespickt, mit Salz bestreut und in die Bratpfanne gelegt, in der man Butter kochend heiß gemacht hat. Mit dieser Butter begießt man sofort den Braten, was auch während der Bratzeit sehr fleißig geschehen muß; sollte die Hitze von oben zu stark sein, so deckt man einen weißen Papierbogen darüber, den man sofort durch und durch mit Butter begießt. Dieses wird dann weggenommen, sobald der Braten fertig ist. Man gießt hie und da einige Eßlöffel heißes Wasser unter den Braten, und kann man in der letzten Viertelstunde etwas sauren Rahm unter die Sauce mischen. Beim Anrichten kocht man den Bratenfond mit ein wenig siedendem Wasser los, gießt die Sauce durch ein Drahtsieb über den Braten.

*

Gewickelter Kalbsbraten. Eine Kalbschale wird ausgebeint (auch ein anderes großes, aber ganz dünnes Stück Kalbfleisch kann benützt werden), recht geklopft und mit Salz, Pfeffer und Nelkenpulver etwas eingerieben. Dann wird eine große Zwiebel, etwas Speck, Petersilie, die Schale und das Mark von 1/2 Citrone fein zusammengewiegt, auf das Fleisch gestrichen und einige Stücke süße Butter darauf gelegt, und nun fest zusammengewickelt und zusammengebunden und 1—2 Tage in Essig gelegt. Beim Braten wird ein Stück süße Butter, das Fleisch, ein Schöpflöffel Fleischbrühe, etwas von der Beize und eine mit Nelken besteckte Zwiebel — alles miteinander in die Kasserolle getan. Wenn der Braten schön weich und auf beiden Seiten gelb ist, wird die Sauce durchgeseiht und mit etwas Rahm vermischt. Auch kann die Sauce eingekocht werden und das Fleisch mit Majonnaise-Sauce gegeben werden.

*

Sellerie-Sauce zu Fisch. Zwei Sellerieknollen werden in Butter ganz mürbe geschwitzt, mit 2 Tassen süßem Rahm durch ein Haarsieb gestrichen und mit etwas Gewürz bis zum Kochen gebracht.

*

Tomaten. Nachdem die Tomaten abgerieben, werden sie querdurch in zwei Flächen geschnitten, sorgfältig von den Kernen befreit und mit Salz, Pfeffer und etwas Stoßbrot bestreut. In der Omelettenpfanne oder in der feuerfesten Porzellanplatte werden Speckwürfelchen oder Butter heiß gemacht, die vorbereiteten Tomaten hübsch fest nebeneinander hineingelegt, mit kleinen Butterstückchen belegt und auf dem Herd oder im Bratofen in cirka 10—15 Minuten gargebraten. Den vorhandenen Saft oder die Brühe kräftigt man durch 1 Messerspitze Liebigs Fleischextrakt und serviert sofort.

*

Rotkohl mit Aepfeln. Ein schöner Kopf wird von den beschädigten Blättern und dem Strunk befreit, geviertelt, mit Essig bespritzt, eine Zwiebel dazu gegeben und mit wenig Wasser in einer irdenen, zugedeckten Kasserolle weichgedämpft. Nach der Hälfte der Kochzeit ungefähr, fügt man einige geschälte, in Scheibchen geschnittene saure Aepfel bei und läßt alles miteinander gar werden. Erst unmittelbar vor dem Anrichten mischt man etwas schaumig gerührte Butter darunter und würzt mit Salz und Pfeffer, sowie etwas Weinessig und einem Güßchen Maggis Suppenwürze.

*

Apfelküchlein. Man schäle gute Aepfel, steche das Kernhaus heraus, schneide sie zu schönen Scheiben, überstreue sie mit Zucker, be-

spritze sie mit Kognac und lasse sie stehen. Unterdessen verrührt man 4 Eßlöffel Mehl mit 4 Eßlöffeln weißem Bier, 2 Eßlöffel feinstem Olivenöl und zwei zu Schnee geschlagenen Eiweiß, wendet die Apfelscheiben tüchtig im Backteig herum, backe sie schön hellbraun, bestreue sie mit Zucker und Zimmt und bringe sie noch warm auf den Tisch.

*

Birnen-Kompot. Schöne, nicht überreife Birnen schält man und bohrt die Kerne mit einem Apfelbohrer heraus, dann legt man sie in ein Kasserol, übergießt sie mit etwas Wein und Wasser, fügt Zucker, etwas ganzen Zimmt, Citronenschale hinzu, dünstet sie völlig weich, richtet sie in einer Kompotschüssel an, läßt den Saft dicklich einkochen und gießt ihn darüber.

*

Chokoladepudding. 150 Gramm leichtgeschmolzene Butter, 150 Gramm Zucker und 7 Eigelb werden miteinander schaumig gerührt, gebe 100 Gramm geschälte Mandeln und 100 Gramm geriebene Chokolade hinzu, würze mit Kirsch, Zimmt und Nelkenpulver, ziehe den Eierschnee leicht darunter und backe den Pudding im Wasserbad im Ofen 40—50 Minuten. Serviere eine Vanillesauce dazu.

*

Pischinger Torte. Als Torte, die schnell herzustellen, daher auch bei unvorhergesehenem Besuch zu empfehlen und äußerst wohlschmeckend ist, kann den Leserinnen die berühmte Pischingtorte vorgeschlagen werden. Man braucht dazu ungefähr 6—7 der bekannten runden Karlsbader Oblaten, 150 Gramm feinste Stückenchokolade und ebensoviel beste Rahmbutter. Die Butter rührt man zu Rahm, läßt die Chokolade an heißer Herdstelle zergehen und rührt sie dann unter die Butter. Ist die Masse erkaltet, so streicht man sie mit dem Messer gleichmäßig auf die erste Oblate, deckt die zweite Oblate darauf, bestreicht sie ebenfalls, und so fort, bis die Masse vollständig aufgebraucht ist. Die oberste Oblate bleibt unbestrichen und wird mit Puderzucker besiebt oder erhält einen Schokoladeguß.

*

Punschauflauf. In einem halben Liter süßem, heißem Rahm läßt man die fein abgeschälte Schale einer Citrone ausziehen und stellt das Gefäß bedeckt zur Seite. Unter 90 Gramm leicht gerührte Butter werden 125 Gramm fein gesiebtes Mehl, 125 Gramm Zucker und 6 Eigelb nach und nach gemischt und den erkalteten, durch ein Sieb gegossenen Rahm zugegeben. Man rührt die Masse auf dem Feuer dick ab bis zum Kochen, gibt, wenn sie halb erkaltet, vier Eigelb, sowie eine halbe Tasse Rum oder Arrak und den Saft einer Citrone dazu,

zieht den Schnee von zwölf Eiweiß darunter, füllt die Masse in eine zugerichtete Auflaufform und backt sie in mäßiger Hitze in 30 bis 40 Minuten.

*

Citronenauflauf mit Chaudeausauce. Aus 200 Gramm Butter, 200 Gramm Stockzucker, neun Eigelb, der abgeriebenen Schale und dem Saft von zwei Citronen wird eine Masse auf dem Feuer aufgeschlagen, bis sie dick wird. Nachdem sie abgekühlt ist, werden 60 Gramm Mehl daruntergemischt und zum Schluß der Schnee der neun Eiweiß. Man fülle die Masse in eine Auflaufform, stelle sie in ein Wasserbad und backe sie etwa dreiviertel Stunden im Ofen, stürze sie sodann auf eine Schüssel und gebe sie, mit einer Chaudeausauce übergossen, zu Tisch.

*

Samba. Man nimmt große Gurken, schält sie der Länge nach fein ab, bis aufs Kernhaus, und dann gleichfalls der Länge nach so fein wie Krautsalat, legt sie drei Stunden lang in Salz, worauf sie in einem Tuche aufgehängt werden, um auszulaufen. Sind sie ganz trocken, so legt man sie mit ganzer Muskatblüte, weißen Pfefferkörnern und etwas Schalotten schichtweise in ein Glas und gießt gekochten und wieder erkalteten Weinessig darauf.

*

Apfeltorte. Acht Aepfel werden geschält, in kleine Würfel geschnitten und mit 75 Gramm Zucker und einem Teelöffel Zimmt vermischt. Hierauf werden 250 Gramm Butter schaumig gerührt. Nun gibt man 8 Eier, 125 Gramm gestoßener Mandeln, 125 Gramm Zucker, die abgeriebene Schale einer Citrone, drei abgeschälte, in Milch eingeweichte und ausgedrückte Semmeln dazu, mischt die geschnittenen Aepfel unter die Masse, füllt sie in die mit Butter bestrichene und mit Semmelmehl bestreute Form und bäckt sie in 30 bis 40 Minuten in mittelwarmem Ofen.

*

Orangenpudding. Von zwei Orangen werden die Schalen auf ganzem Zucker abgerieben, vier große Löffel Mehl mit einem halben Liter süßem Rahm, acht Eigelb und dem Orangenzucker, sowie deren Saft zu einer dicken Masse gerührt, der Eiweißschnee darunter gezogen, alles in eine mit Butter bestrichene Form eingefüllt und im Wasserbad im Ofen etwa 45 Minuten gebacken. Eine Fruchtsauce wird dazu gegeben.

*

Kabinetspudding, billige Art. Eine beliebige Portion Löffelbiskuits (auf sechs Personen rechnet man für 50 Cts.) wird in eine feuerfeste Porzellanschüssel so eingeteilt, daß es 3 Lagen ergibt. Jede Lage wird zuerst mit süßem Wein oder Liqueur leicht beträufelt und hernach mit einer dünnen Schichte Eingemachtem überstrichen (Johannis- oder Himbeeren eignen sich vorzugsweise). Sind die drei Lagen in dieser Weise hergerichtet, so kommt folgende Creme darüber: Je nach der Portiou Biskuits kommt 1/2 bis 3/4 Liter gute Vollmilch zum Feuer. Bis sie kocht, hat man in wenigen Eßlöffeln Milch 1 mehr oder weniger starkgehäuften Eßlöffel Maizena gelöst, samt dem nötigen Zucker (per 1 Liter Milch 150 Gramm). Diese Flüssigkeit wird in siedende Milch gegossen und unter stetem Rühren beim Feuer gelassen, bis die Milch dicklich vom Löffel fließt. Noch siedend wird die so entstandene Creme über 3 wohlverklopfte Eier geschüttet, welche mit einem halben Päckchen Vanillezucker vermischt worden. (Wer die Creme feiner haben will, nimmt mehr Eier und mehr Vanillezucker.) Dieselbe wird nun über die vorbereiteten Biskuits gegossen und das Ganze 45 Minuten im Wasserbade im heißen Ofen gebacken.

*

Vorzügliche Zwetschgentorte. Ein Mürbteig von 100 Gr. Butter, 150 Gramm Mehl, einer starken Prise Salz und 2 Eßlöffeln gestoßenem Zucker wird mit einem kleinen Ei bereitet; wer den Teig besonders mürb liebt, nehme 2 Eigelb. Diese Portion reicht für den Boden einer gewöhnlichen Tortenform und einen starken Rand. Dies muß vorgebacken werden. Hierauf kommen schön reife, ausgesteinte Zwetschgen auf den Teig, ziegelartig übereinander, doch nicht zu dicht. Sie müssen zuvor Stück für Stück in gestoßenem Zucker gewälzt werden, da sie auf diese Art schneller durchdrungen sind von der Süßigkeit. Sind die Zwetschgen im heißen Ofen weich geworden, dann kommt folgender Guß darüber: 3—4 Eier mit einer Prise Salz wohlverklopft, 1 Eßlöffel Maizena wird mit einem großen Tassenkopf saurer Milch oder Rahm verrührt unter die Eier gemischt (per Ei nimmt man 1 gehäuften Eßlöffel gestoßenen Zucker), wer es liebt, kann auch eine Messerspitze feinen Zimmt beifügen. Dieser Guß kommt sorgfältig und gleichmäßig über die Zwetschgen und wird noch so lange im heißen Ofen belassen bis er fest, doch nicht braun geworden.

*

Verbinden der Einmachgläser. Eine vorzügliche Manier zum Verbinden der Einmachgläser ist folgende: Nachdem das Eingemachte in Gläser gefüllt ist, und die Masse mit einem Kognac- oder

Kirschwasserpapier bedeckt worden, taucht man ganz gewöhnliches weißes Seidenpapier (überall erhältlich) in kalte unabgerahmte Milch, drückt kaum aus, nur so, daß es nicht tropft und verschließt damit die Gläser, indem man rings um den Rand mit einem stumpfen Gegenstand andrückt, sorgfältig jedes Bläschen im Papier vermeidend. Sollte sich der kleinste Riß zeigen, dann ist das Papier sofort durch ein neues zu ersetzen. Man thut gut, das Seidenpapier doppelt zu verwenden, da es einfach gar zu dünn ist, auch muß abgewartet werden, daß das Getränkte vollständig trocken und steif geworden, ehe man die Gläser wegschließt.

*

Rote Rüben einzulegen. Recht dunkelrote Rüben werden sauber gewaschen und langsam in siedendem, etwas gesalzenem Wasser weichgekocht, wozu je nach der Größe der Rüben 3—4 Stunden erforderlich sind. Alsdann läßt man sie ein wenig auskühlen, befreit sie von der Schale, schneidet sie in Scheiben und legt sie mit dazwischen gestreutem, würfelig geschnittenem Merrettich, einem Löffel Kümmelkörnern, etlichen Pfefferkörnern und Nelken in einen Topf, gießt kochenden Essig darüber, bindet den Topf nach dem Erkalten fest zu und bewahrt ihn an einem kühlen Orte auf.

*

Kokosläufer gründlich zu reinigen. Die Läufer werden tüchtig auf beiden Seiten ausgeklopft, dann mit Wasser, am besten mit einer Gießkanne, besprengt, einen Tag liegen gelassen, dann mit scharfen, in Sodawasser- und Seifenlösung getauchten Bürsten bearbeitet, zum Trocknen in freier Luft aufgehängt und dann wieder in Gebrauch genommen. Es ist gut, wenn die Reinigung jährlich zweimal, im Frühling und im Herbst, erfolgt. Die Läufer behalten dadurch ein gutes Aussehen und werden auch weniger abgenutzt.

*

Mittel gegen das Abspringen von Tapeten. Um das Abspringen der Tapeten in Räumen, welche wechselnden Witterungseinflüssen ausgesetzt sind, zu verhüten kann man sich folgenden Kleister bereiten: Man weicht 28 Pfund Bolus, nachdem er klein geklopft worden ist, in ein Wasser ein und schüttet sodann das darüber stehende Wasser ab. Hierauf werden eineinhalb Pfund Leim zu Leimwasser gekocht, mit der erweichten Bolus gut gemengt, noch 2 Pfund Gips zugemischt und dann die Masse mittelst eines Pinsels durch einen Seiher getrieben. Die Masse wird hierauf mit Wasser bis zu dem Grade eines dünnen Kleisters verdünnt.

Redaktion und Verlag: Frau Elise Honegger in St. Gallen.

604
Lwz. 48 a