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

Band: 30 (1908)

Heft: 1

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: 22.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Q
hier 1911 eingegangen!
Cpl. 6.

Koch- & Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Erscheint am ersten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen | Nr. 1. | Januar 1908

Insekten als Delikatessen.

Es gibt mehr Leckerbissen zwischen Erd' und Himmel, als unsere Schulweisheit träumt. Zu den beliebtesten Gerichten gehörte bei den Griechen und Römern die Grille. Auf den Märkten Athens wurde sie in großer Zahl feilgeboten und fand stets willige Abnehmer. Bei den Römern wurden die Cossus-Grillen vor dem Töten mit Mehl gemästet, und wie bei uns Kaviar, kam bei ihnen ein Cossusgericht auf den Tisch der Vornehmen. In Westindien hat noch heute die Gru-Gru-Grille, die an den Palmen zuweilen große Verheerungen anrichtet, als Speise eine große Beliebtheit. Die Eingebornen halten das Tier beim Essen an dem harten mit Hornplatten bedeckten Kopf und verzehren es gleich einer Obstfrucht. Neben den Grillen erfreuen sich die Heuschrecken der größten Verbreitung. Der Hottentotte ißt sie wie wir etwa Krebse, und aus ihren Eiern bereitet er eine glänzende, braune Suppe. Die Mauren sind ebenfalls große Verehrer der gerade in Nordafrika in ungeheuren Schwärmen auftretenden Heuschrecken. Auch eine Heuschreckenpastete findet in Algerien viel Anklang. In vielen Gegenden gelten die Termiten als besondere Leckerei. Sie kommen in jedem Land mit wärmerem Klima in ungezählten Millionen vor und haben, in Form eines dicken Breies verarbeitet, den Geschmack von süßen Mandeln. In Mexiko stellt man aus der sogenannten Honigtopfameise (ihr Körper gleicht einem kleinen Kübel) Met her. Solche Ameisen kann man auf den mexikanischen Märkten literweise kaufen. Die Bewohner von Neusüdwales erblicken im Bugongschmetterling die größte Delikatesse. Wenn sie einen solchen Schwarm aufgespürt haben, zünden sie im Umkreis ein Feuer an, um die Tierchen zu ersticken. Die Asche wird später weggeräumt und die Insekten werden sorgfältig durcheinandergeharkt, um die Füße, Flügel und Fühler zu sondern. Die Schmetterlingsleiber wirft man in einen Holztrog und stampft sie zu Brei, aus dem kleine Brote gebacken werden.

SCHWEIZ. LANDESBIBLIOTHEK 1908 G. 3213. BERN

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Kalbsleberſuppe. Man hacke 1/2—1 Kilo Kalbsleber mit 60 Gramm ungeräuchertem Speck und drei mittelgroßen Zwiebeln, dämpfe dies nebst einer handgroßen Brotrinde in 60 Gramm Butter, gieße Fleischbrühe oder sonst gute Brühe daran und tue etwas Muskatnuß und ein paar gestoßene Gewürznelken dazu, und wenn dies alles zusammen zirka 1/4 Stunde gekocht hat, so treibe man es durch ein Sieb und lege in Butter geröstete Weißbrotschnittchen hinein; man kann die Suppe auch mit ein paar Eidottern abziehen, und wenn man ihr nebst dem andern Gewürz noch einige gequetschte Wachholderbeeren zusetzt, so ähnelt sie ganz einer bei Feinschmeckern so beliebten Krametsvögelsuppe. — Obige Portion ist für viel Suppe berechnet, genügend für 10—12 Personen.

*

Kartoffelſuppe. Gut geschälte, gewaschene, in Scheiben geschnittene Kartoffeln werden mit reichlich geschnittenem Wurzelzeug, Gewürz, einigen Lorbeerblättern, dem nötigen Salz und so viel Wasser, als man Suppe haben will, zerkocht; eine halbe Stunde vor dem Anrichten kommt ein in Butter oder Fett gerösteter Löffel Mehl daran, auch etwas Bratensauce, wenn man solche übrig hat, und nachdem alles zusammen derb aufgekocht hat, wird die Suppe durch ein Haarsieb getrieben.

*

Schweinsfilet. (Basler Art.) Das Schweinsfilet wird geklopft, hübsch zugestutzt, indem man übriges Fett entfernt. (Dasselbe kann zerkleinert zum Anbraten verwendet werden.) Das Fleisch wird mit etwas Knoblauch oder wenig Salbeiblätter gespickt oder eingerieben, mit Salz und Pfeffer gewürzt, in wenig heißem Fett kurz angebraten und mit der Bratengarnitur im heißen Ofen unter zeitweiligem Begießen weich gebraten. Wenn nötig, wird überflüssiges Fett abgegossen und der Fond mit einem halben Glas Wein und etwas heißem Wasser aufgekocht. Nach Belieben können, etwa eine halbe Stunde vor Essenszeit, runde Kartöffelchen beigelegt und mitgebraten werden. Beim Anrichten entfettet man die Sauce und schmeckt sie mit wenigen Tropfen Maggis Suppenwürze ab.

*

Hasenbraten. (Zeit der Bereitung 2 Stunden.) Ein junger Waldhase, der bereits abgezogen, wird gut gewaschen und gehäutet, die

Hinterläufe abgeschlagen, der Schlußknochen eingebrochen und nun Rücken und Läufe gespickt. Man salzt den Hasen, legt ihn in die passende Bratpfanne und übergießt ihn mit 250 Gramm heißer Butter. Man brät ihn damit 20 Minuten, tut 1/4 Liter sauren Rahm hinzu und brät ihn nun fertig. Die Bratzeit richtet sich nach dem Alter des Tieres. — Die Sauce wird entfettet, mit etwas Maismehl, das in saurem Rahm glatt aufgelöst wurde, verkocht und zuletzt eine große Messerspitze Liebig's Fleisch-Extrakt daran getan. — Krautsalat oder Rotkraut, auch nur Aepfelmus gibt man dazu.

*

Saftiger Braten. Schnelles Anbraten des Fleisches bei beträchtlicher Ofenhitze hält durch schnelles Schließen der Poren den Saft am besten zusammen. Ein junger Hase brate nur 35 Minuten, eine Rehkeule nur eine gute Stunde, ein Lendenstück nur 40 Minuten, Roastbeef je nach Größe 40—67 Minuten, die schwerste Hammelkeule nur 2 1/2 Stunden, kleiner Kalbs- und kleiner Hammelrücken nur 45 Minuten. Gut abgelegenes Fleisch erster Güte und starkes Klopfen sind dabei Vorbedingung. Natürlich ist bei einer Methode, die allen Saft dem Fleisch erhalten will, die Sauce minderwertig. Hier ist Liebigs Fleischextrakt unersetzlich; nichts kommt ihm gleich, wenn es sich darum handelt, der Sauce sofort und mit geringen Kosten die ihr fehlende Kraft und Wohlgeschmack zu verleihen.

*

Flundern mit Pfifferlingen. (Bereitungszeit 1 1/4 Stunden. — Für 4 Personen.) Zutaten: 1 Kilo Pfifferlinge, 1 Kilo Flundern, 15 Gramm Liebigs Fleisch-Extrakt, 50 Gramm Butter, 40 Gramm Mehl, Salz, Pfeffer, Zitronensäure und gehackte Petersilie. — Während man die gut gesäuberten, nicht zu großen Pfifferlinge 3/4 Stunden mit Salz und etwas Pfeffer kochen läßt, hat man die Fische sauber hergerichtet und eingesalzen. — Wenn die Pilze gar sind, stellt man aus dem Pilzwasser und 115 Gramm Liebigs Fleisch-Extrakt eine kräftige Brühe her, in der man die Flundern weich kochen läßt und sie dann aus dem Topf nimmt. Nachdem man nun die Sauce mit Schwitzmehl aus 50 Gramm Butter und 40 Gramm Mehl verdickt und mit Zitronensaft versehen hat, läßt man die Pfifferlinge noch 10 Minuten darin leise kochen und fügt ganz zuletzt die gehackte Petersilie hinzu. Beim Anrichten begießt man die warm gestellten Flundern mit der fertigen Sauce, richtet die Pilze in einer Gemüseschüssel separat an und gibt Salzkartoffeln als Beigabe.

*

Hecht in Makkaroni. Ein Hecht von etwa 2 Kilo Gewicht wird rasiert, in Salzwasser gekocht, halb erkaltet in Stücke zerlegt, diese

enthäutet und entgrätet. 1/2 Kilo Makkaroni, in kleine Stücke zerbrochen, werden in Salzwasser weich gekocht und zum Abtropfen auf ein Sieb geschüttet. Der Fisch und die Makkaroni werden nun schichtenweise in eine Porzellanform eingefüllt. Inzwischen schwitzt man einen Löffel Butter mit einem Löffel Mehl weiß, macht es mit 1/4 Liter Fleischbrühe mit Liebigs Fleischextrakt gekräftigt und ebensoviel Fischsud sämig, kocht die Sauce auf, quirlt noch weitere 150 Gramm Butter sowie 250 Gramm geriebenen Käse darunter, läßt alles gut kochen und gießt die Sauce über die Fische mit Makkaroni. Im heißen Ofen gratiniert, wird die Speise heiß aufgetragen.

*

Kalte Heringssauce. (Bereitungszeit zirka 15 Minuten. — Für 5 Personen.) Zutaten: 3 Heringe, 2 hartgekochte Eier, 5 Gramm Liebigs Fleisch-Extrakt, 3 Eßlöffel Essig, 3 Eßlöffel saurer Rahm, 2 Zwiebeln, ein wenig gestoßener Pfeffer. Die gewässerten Heringe werden entgrätet und fein geschnitten, die Milcher hiervon mit den Dottern der hartgekochten Eier und dem sauren Rahm zart verrührt. Nun fügt man Liebigs Fleischextrakt, welches in 3 Eßlöffeln Wasser aufgelöst wird, hinzu, hierauf Essig, Pfeffer, das gehackte Weiße der Eier, die feingeschnittenen Zwiebeln und Heringe und mischt alles gut untereinander. — Die Sauce ist ganz vorzüglich in Quellkartoffeln und durch den Zusatz von Liebigs Fleisch-Extrakt zugleich ein kräftiges und doch billiges Abendessen für den einfachen Bürgertisch.

*

Heringskartoffeln. Die gargekochten Kartoffeln werden geschält und in Scheiben geschnitten. Unterdes dämpfe man Zwiebeln in Butter, gibt etwas Mehl, dann Salz, Pfeffer, wenig Essig daran, wenn es kocht, die kleingehackten Heringe und zuletzt die Kartoffeln. Sind sie gehörig durchgekocht, so gibt man etwas Rahm daran.

*

Makkaroni mit Fleischresten. Ungefähr 30 Gramm Mehl schwitzt man mit 25 Gramm Butter recht braun und füllt dies mit einem großen Tassenkopf voll Bouillon oder Wasser auf, läßt es gut kochen und würzt es mit Salz, Pfeffer, abgeriebener Zitronenschale, etwas saurem Rahm, auf Wunsch etwas Fleisch-Extrakt oder übrig gebliebener Bratensauce. In diese gut durchgekochte Bratensauce kommt ein gehäufter Teller feingeschnittenes, übrig gebliebenes Kalbfleisch, welches man in der Sauce, die nicht mehr kochen darf, heiß werden läßt. Indessen hat man frischgekochte oder übriggebliebene Makkaroni abtropfen lassen und nicht zu fein gehackt. Die Makkaroni gibt man auf eine runde, tiefe Schüssel, so daß in der Mitte nur eine

dünne Schicht ist. Wenn der Rand recht voll ist, füllt man in die Mitte das Fleisch, die Sauce gießt man darauf, so daß Makkaroni und Fleisch recht durchzogen sind.

*

Kartoffelgemüse. In eine Omelettenpfanne gibt man ordentlich viel Fett, schneidet rohe Kartoffeln in Scheiben, nebst Zwiebeln, gibt Salz, Pfeffer und Kümmel dazu, röstet Kartoffeln und Zwiebeln ziemlich braun, füllt Wasser oder Fleischbrühe auf und läßt sie zugedeckt weich kochen. Sie müssen dunkelbraun aussehen und schmecken zu Cotelettes oder Schellfisch recht gut.

*

Schwammklößchen. 2 Eiweiß, 1/2 Tasse Mehl und 1 gute Wallnuß groß Butter rühre über dem Feuer, bis es sich vom Topf ablöst. Wenn es etwas erkaltet, gib 2 Eigelb und Muskat dazu; steche kleine Klößchen aus und koche sie in der Suppe 5—10 Minuten.

*

Bohnensalat. Derselbe wird sehr schmackhaft, wenn man die in Salzwasser gekochten kleinen Bohnen mit einer Majonnaisesauce vermischt. Dieselbe wird bekanntlich hergestellt, indem man zwei Eigelb gut verrührt mit einem Teelöffel starkem Senf und feinstem Olivenöl. Doch darf dasselbe nur tropfenweise beigegeben werden, während man stets Ei und Oel gut quirlt. Nachher kommt auch etwas Salz und Pfeffer und Essig dazu, nach Belieben auch Schnittlauch.

*

Erdäpfelbrei. Die Kartoffeln werden geschält, in 4 Stücke geschnitten, in Salzwasser weich gekocht, dann das Wasser abgeschüttet, die Kartoffeln mit einer großen Gabel verrührt, 1 Stück süße Butter zugegeben, sowie 1 Tasse Rahm und nun auf schwachem Feuer mit dem Kochlöffel schaumig gerührt; er sollte dann schön weiß und luftig sein. Hat man ziemlich süße Butter anfangs beigegeben, so gibt man ihn ohne weiteres auf den Tisch, sonst aber röstet man noch Zwiebeln braun, und übergießt damit die Kartoffeln.

*

Einfache Eierspeise. (Plattenmus, gebratene Milch.) Sechs Eßlöffel Zucker und 3 Eßlöffel Mehl werden mit ganz wenig Milch angerührt und nach und nach 6 Eier beigefügt, dann wird Milch nachgeschüttet, zurka 3/4 Liter. Das Ganze füllt man in eine mit Butter angestrichene Pruntruter-Platte oder Email-Kasserolle — die Form darf höchstens zwei Drittel voll sein — und stellt diese in einen gut

warmen Bratofen. In 20 bis 30 Minuten ist die Speise fertig; Portionen zum Nachtisch für 8 bis 10 Personen.

*

Gefülltes Milchbrot. 3—4 Milchbrötli werden der Länge nach halb durchschnitten, 2 Eiweiß zu Schnee geschlagen, 1 Tasse geschälte und gestoßene Mandeln, 2 Löffel Kirschwasser und gestoßener Zucker darunter, auch ein wenig Brosamen von Milchbrötchen darunter, mit der Masse die Brötli gefüllt, fest verbunden und in Schmalz gebacken.

*

Apfelmus. Von den Aepfeln werden nur Butzen, Stiel und die schlechten Stellen entfernt, dieselben dann in vier Stücke geschnitten und in etwas Wasser mit Zitronenschale weich gekocht. Es wird dann Alles durchgetrieben, der Brei nochmals auf's Feuer gebracht und der nötige Zucker beigefügt, nach Belieben auch etwas Zimmetpulver und ein wenig mit kaltem Wasser angerührtes Kartoffelmehl. Nur nicht zu viel von letzterm, damit das Apfelmus nicht wie ein Mehlbrei wird. Wer das Apfelmus noch vermehren will, kann ein zu Schnee geschlagenes Eiweiß darunter mischen; ein Löffel Arac gibt demselben einen feinen Geschmack. Viele brennen das Apfelmus, wenn es in der Schüssel zum Servieren angerichtet ist, indem sie über dasselbe ziemlich grob gestoßenen Zucker streuen und ein im Feuer glühend gemachtes kleines Eisenschäufelchen daran drücken. Der Zucker zischt dann ganz, wird hellbraun, wenn er die rechte Farbe hat und bekommt einen etwas bittern Geschmack, wird aber zugleich krystallisiert und körnig.

*

Schwarzwurzeln. Beim Einkaufe der Schwarzwurzeln muß man besonders darauf sehen, daß sie von innen recht weiß und wenn man sie abbricht, ein weißer milchähnlicher Saft hervorquillt. In einer Schüssel rührt man einen Kochlöffel Mehl mit kaltem Wasser fein ab, gießt dann noch Wasser wie auch ein Glas Essig dazu. Die Wurzeln werden rein abgeschabt, die dickern davon gespalten und in halbfingerlange Stücke geschnitten und, damit sie nicht schwarz werden, sogleich in das Mehlwasser gelegt. Wenn nun alle so beendet sind, werden sie rein gewaschen und mit Fleischbrühe zugesetzt. Wenn sie bald weich sind, röstet man in einem Stück gute Butter Mehl blaßgelb, rührt es mit der Brühe, worin die Wurzeln gesotten sind, glatt an, gibt das nötige Salz sowie Muskatnuß hinzu und kocht hievon eine dickfließende Sauce. Die Wurzeln werden nun in die Sauce getan, wenn nötig, noch etwas Fleischbrühe hinzu und vollends weich gekocht. Die Wur-

zeln können auch in Salzwasser weich gekocht werden, dann abgeseiht und in einer Buttersauce gegeben werden.

*

Reispudding, warmer. 125 Gramm Reis werden gewaschen, mit 1/2 Liter Milch und 20 Gramm Butter 25 Minuten gekocht, gibt dann eine Prise Salz und 80 Gramm gestoßenen Zucker und 25 Gr. in kleine Stücke geteilte Butter dazu, ebenso etwas abgeriebene Zitronenschale und — wenn die Masse etwas ausgekühlt ist — 4 Eigelb, schlägt die Eiweiß zu Schnee und zieht ihn leicht unter die Masse. Füllt sie in eine Form und bäckt sie 50 Minuten im Wasserbad im Ofen. Serviert mit Wein oder Fruchtsauce.

*

Reispudding, kalter. 125 Gramm Reis werden gewaschen und mit 3/4 Liter Milch gekocht, bis der Reis ganz weich ist. Gibt dann eine Prise Salz und 100 Gramm gestoßenen Zucker hinzu, läßt die Masse auskühlen und zieht 3 Deziliter steifgeschlagenen Rahm darunter, füllt die Masse in eine Form und stellt sie 1 1/2—2 Stunden in kaltes Wasser oder auf Eis, stürzt und verziert den Pudding mit Schlagrahm und Fruchtgelee. Serviert mit Fruchtsauce.

*

Quittenwürstchen. Quitten werden im Wasser weich gekocht, durch ein Sieb getrieben und so viel Zucker als Quittenmus genommen, dies auf dem Feuer steif abgeröstet, mit geriebenen Mandeln, Citronen, Orangenschale, Zimmet und Nelken gewürzt, in gut gereinigte Schafsdärme gedrückt und nachher zu kleinen Würstchen abgeteilt.

*

Sagopudding. Rühre Sago in kochende Milch und lasse 10—15 Minuten weich werden. Füge bei: gehacktes weißes Brot, ein Stückchen süße Butter, gestoßenen Zucker und Zitronenrinde, 2 ganze Eier und 3 Eigelb. Die 3 Eiweiß schlage zu halbem Schnee und mische ihn zuletzt unter die Masse. Die glatte Puddingform wird mit Butter bestrichen und der Pudding eine Stunde im Wasserbade gekocht. Mit Sirup oder Weinschaum serviert. In der Hotelküche heißt dieser Pudding Pouding Polonaise.

*

Käsepastetchen. Förmchen belege mit dünn ausgewalztem Blätter- oder Mürbeteig und gebe in jedes ein Löffelchen geriebenen fetten Käse. Mache ein dünnes Teigli mit einem Löffel Mehl, halb Milch und Wasser, wenig Salz, und 3—4 Eier, fülle die Pastetchen damit, gebe auf jedes ein Stückchen Butter und backe in guter Hitze schön gelb.

Griespudding. Ein halber Liter Milch wird kochend gemacht und dann 70 Gramm Gries hineingerührt; wenn der Gries recht aufgedämpft ist, rührt man noch 40 Gramm Butter hinzu, dann schüttet man die Masse in eine Schüssel und läßt dieselbe etwas erkalten. Hernach rührt man fünf bis sechs Eigelb nebst vier Löffel voll Zucker mit etwas abgeriebener Zitronenschale und einer halben Messerspitze Salz darunter. Nun wird das Weiße von den Eiern zu einem steifen Schnee geschlagen und dazu getan, in eine mit Butter ausgestrichene Puddingform gefüllt und eine halbe Stunde in kochendem Wasser gekocht.

*

Zwieback-Torte. 12 Stück Zwieback werden gestoßen und gesiebt; 10 Eigelb werden mit 1/2 Pfund Zucker leicht gerührt; 30 Gramm Zitronat und 30 Gramm Orangeat klein geschnitten, 60 Gramm Mandeln gestoßen, etwas Zimmt dazu getan; alles gut gemischt und mit dem Zwieback (die 10 Eiweiß zu Schnee geschlagen) leicht darunter gemengt. Die Masse in einem gut bestrichenen Blech bei guter Hitze gelb braun gebacken. Sobald der Kuchen aus dem Ofen und der Form kommt, wird 1/4 Liter heißer Weißwein darüber gegossen.

*

Waschgeschirre lassen sich sehr gut reinigen, indem man ein feuchtes Läppchen in Kochsalz taucht und mit demselben die Geschirre ausreibt.

*

Wasserdichtes Schuhwerk. Ein gutes Mittel zur Herstellung von wasserdichtem Schuhwerk erhält man, wenn man 1 Liter Leinöl, 125 Gramm Seife, 46 Gramm gelbes Wachs und 32 Gramm Harz auf gelindem Feuer schmilzt und die noch warme Masse aufträgt. Zur Schwärzung kann man auch etwas Ruß beimischen. Das Leder bleibt nach dieser Behandlung sehr weich und ist vollständig wasserdicht.

*

Holzwürmer in Fußböden. Aus Fußböden kann man Holzwürmer durch Benzin vertreiben. Die Löcher werden damit getränkt, es sterben dann nicht nur die Insekten, sondern auch die Larven und Eier gehen zugrunde. Indessen ist Benzin äußerst feuergefährlich, so daß die Versuche nur bei Tage ausgeführt werden dürfen und der Raum erst mit Licht betreten werden kann, wenn der Geruch vom Benzin verschwunden ist. Es empfiehlt sich daher mehr, die Bohrlöcher des Holzwurmes mit Petroleum oder Terpentinöl bezw. Terpentinspiritus zu füllen. Zum Eingießen der Flüssigkeiten in die Löcher bediene man sich am besten eines Oelers, wie er für die Nähmaschinen gebräuchlich ist.

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