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

**Band:** 30 (1908)

**Heft:** 14

**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: 11.12.2025** 

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

# och-«Kaushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Ericheint am erften Sonntag jeden Monats.

St. Gallen

Mr. 4.

Upril 1908

## Die Kunft, richtig zu ellen.

as körperliche Gewissen ist bei den Menschen gewöhnlich nicht allzu stark oder wenigstens nicht stark genug ausgebildet. gibt nur wenige Leute, die ein sicheres Gefühl dafür haben, was für ihren Körper gut ist und was ihm schaden könnte. Namentlich in Bezug auf das Essen und Trinken trifft das zu, wobei allerdings nicht zu verkennen ist, daß manche ihr Gewissen übertäuben, indem sie auch gegen seine Warnungen ihrem Geschmackreiz folgen. Es ift daher durch= aus richtig, wenn man bon einer Runft, richtig zu effen, spricht, für Die Professor Max Einhorn in der "Zeitschrift für diätetische und physikalische Therapie" geradezu den wissenschaftlichen Ausdruck Euphagie erfunden hat, während er in entsprechender Beise das zu schnelle und

zu langsame Essen Tachpphagie bezw. Bradpphagie nennt.

Für die Kennzeichnung der Euphagie, also der guten Art zu effen. gibt bereits die Bibel eine Anweisung in dem Sat: "Im Schweiße deines Angesichts sollst du dein Brot effen." Die richtige Vorbereitung für eine Mahlzeit ist vorausgegangene Arbeit mit darauffolgender Rube. Die Arbeit ist notwendig, darf aber nicht zu Uebermüdung oder gar Erschöpfung führen, weil dann die Eglust in der Regel verschwindet oder doch die Verdauung verlangsamt wird. Zur Mahlzeit selbst soll man sich außerdem Ruhe und Zeit gönnen. Während des Effens foll man weder an seine Beschäftigung, noch an ernste oder gar traurige Dinge denken, sondern das Essen als Hauptarbeit betrachten und ibm volle Aufmerksamkeit zuwenden, obgleich nicht zu verkennen ist, daß an= genehme Gesellschaft und leichte heitere Gespräche zur Erhöhung des Genuffes der Mahlzeit beitragen.

Seit einiger Zeit wiffen wir, namentlich durch die grundlegenden Forschungen von Pawlow, daß die Gehirntätigkeit überhaupt von mäch= tigem Einfluß auf die Verdauung ist. Schwere Sorgen konnen nicht nur den Appetit rauben, sondern unter Umständen auch geradezu Berdauungsstörungen hervorrusen. Anderseits geht die Mitwirkung des Geshirns daraus hervor, daß nach den Untersuchungen von Pawlow schon der Andlick von Leckerdissen eine Ausscheidung von Magensaft hervorsrust. Daraus ergibt sich, daß auch das Aeußere der Speisen, die Art der Anrichtung, die Gefäße, in denen sie aufgetragen werden u.s.w., von einiger Bedeutung für die Bekömmlichkeit der Mahlzeiten sind.

Oft schon ist ferner darauf hingewiesen worden, daß man jede Speise gründlich kauen muß, weil die Verdauung einmal durch die Zerkleinerung, dann aber auch durch die Beimischung von Speichel erleichtert wird. Nach Professor Einhorn sollte Wasser ein steter Besgleiter jeder Mahlzeit sein, da cs den Appetit verstärkt, den Genuß der Speisen erhöht und außerdem eine Sicherheit dagegen bietet, daß man einen Vissen zu heiß verschluckt. Nach dem Essen muß dann ein wenig Ruhe eintreten, ehe man wieder zur Arbeit schreitet.

Die Tachpphagie, das zu schnelle Essen, ist wohl der meistwersbreitete Fehler. Die Folgen ergeben sich daraus, daß die Speisen nicht genügend gekaut und dadurch schwer verdaulich werden. Daraus entstehen viele Störungen des Magens und des Darms. Auch die Mögslichkeit, daß infolge der großen Hast Speisen oder Getränke zu heiß

oder zu kalt genossen werden, kommt hier in Betracht.

Das zu langsame Essen, die Bradyphagie, kommt weit seltener vor, sodaß die Aerzte im allgemeinen immer für Verlangsamung des Essens zu sprechen haben. Immerhin kann auch die Uebertreibung nach dieser Richtung zu wirklichem Nachteil gereichen. Namentlich kommt der Genuß am Essen dabei zu kurz und meist nimmt der Mensch bei zu langsamem Essen auch zu wenig Nahrung zu sich. Diesen Fall sindet man verbunden mit einer gewissen Angst oder Auferegung vor dem Essen und er muß mit großer Energie von Seiten des Patienten bekämpst werden.

## Ein neuer Kaffee-Ersak.

Unter den mannigfachen Präparaten, die als Ersat für den Bohnenstaffee augenblicklich in den Handel gebracht werden und die für Kinder und solche Personen, welche an geschwächter Nervens, Herzs und Magenstätigkeit leiden, in erster Linie in Betracht kommen, verdient das von der Firma Heinr. Frank Söhne in Basels Ludwigsburg hergesstellte neue Präparat "Enrilo" ganz besonders hervorgehoben zu werden.

Enrilo besteht aus reinen, alkaloidfreien Boden= und Halmfrüchten, ist in Geschmack und Farbe dem Bohnenkaffee auffallend ähnlich, ent=

hält aber, was für die Interessenten ausschlaggebend sein dürfte, keinerlei aufregende oder schädliche Bestandteile. Als weiterer Borzug des Enzilo-Getränkes ist sein relativ hoher Nährwert zu erwähnen, der laut chemischer Analyse demjenigen anderer Getreideröstungen, wie Malz-, Weizen-, Kornkaffee überlegen ist. Enrilo wird deshalb von ärztlicher Seite als ein absolut gesundes und außerordentlich bekömmliches Ersatzmittel für Bohnenkaffee empfohlen, das sich speziell für einen reichlichen Mitgenuß von Milch eignet.

## Rezepte. Erprobt und gut befunden.

Vermicelle=Suppe auf Elfässerart. Etwa 3 Lössel Eiersfideli werden mit frischer Butter blond gedünstet, indem man etwas Mehl darüber stäubt. Nachdem Fleischbrühe oder heißes Wasser und das übliche Gewürz beigefügt ist, läßt man die Suppe dreiviertel Stunden kochen, sie kann auch nach Belieben mit durchgetriebenen Tomaten verseinert werden. Die Suppe wird über ein Teiglein von einem mit Milch verklopsten Ei, mit einigen Tropsen Maggis Würze durchzogen, angerichtet.

Sellerie Suppe. Zwei große gereinigte Sellerie werden in Scheiben geschnitten, in Butter gedämpft und mit zwei Kochlöffeln voll Mehl bestreut; dann dämpft man sie noch eine Zeit lang, füllt mit der nötigen Fleischbrühe auf und läßt sie fertig kochen, würzt gehörig und treibt sie durch ein Haarsieb, rührt drei Eigelb und etwas süßen Rahm dazu und richtet sie über in Butter gebackenen Croutons an; eine gestochte Sellerie wird ebenfalls zu Croutons geschnitten und beigegeben.

Haussuppe ohne Fleisch. — Bereitungszeit  $1^{1/2}$  Stunden. — Für 6 Personen. — Zutaten: 250 Gramm gut zerschlagene Knochen, verschiedene fein zerschnittene Suppengemüse, 20 Gramm Liebigs Fleisch= Extrakt, Salz. Man nimmt  $2^{1/2}$  Liter Wasser, setz 250 Gramm Knochen, ferner die Suppengemüse (eine Mohrrübe, eine Lauchzwiedel, ein Selleriefopf, eine Zwiedel, einige Weißkohlblätter, eine Petersilien= wurzel, einen halben Wirsingkopf, drei große Kartosseln) zu und kocht sie in reichlich einer Stunde genügend weich. Alsdann nimmt man die Knochen aus dem Gefäß, fügt 20 Gramm Liedigs Fleisch=Extrakt und das nötige Salz hinzu, und läßt die Suppe hiermit noch einmal durch= kochen. (Dies noch einmalige Durchkochen ist in vielen Fällen, in denen

Liebigs Fleisch-Extrakt bei Suppen 2c. zur Anwendung gelangt, ratsam und empfehlenswert.

Gefüllte Rouladen. Die vorgerichteten Fleischscheiben werden leicht geklopft, mit einer fingerdicken Lage gehacktem Schweinefleisch bestrichen, welches mit Salz, seingehackter Zwiebel und Pfesser gewürzt ist, dann werden die Rouladen wie bekannt zusammengerollt, mit einem Faden zusammengebunden, in Mehl gewendet und in Butter braun gebraten; dann legt man sie in einen Schmortopf, gießt die Buttersfauce und soviel heiße Bouillon oder Wasser mit Liebigs Fleischertrakt hinzu, daß die Rouladen knapp bedeckt sind und läßt sie, sest zugedeckt, langsam weich schmoren.

Hafenpastete. Man nimmt nur die schönsten Stücke vom Hasen, spickt sie und legt sie einige Tage in die Beize. Dann bratet man sie ab und kocht sie halb fertig. Auf den Teigboden wird folgende Farce gestrichen; 125 Gramm grünen Speck, Zwiebeln, Kapern mit einander gehackt, Brosamen von schwarzem Brot, Pfeffer, Salz und Muskatnuß dazu genommen; auf diese legt man die Stücke vom Hasen und den Deckel des Butterteigs darüber. Bevor die Pastete in den Osen kommt, wird sie mit zerkleppertem Ei bestrichen. Sie muß in starker Hitze backen.

Salm auf dem Roste. Der in Scheiben geschnittene, ausgesnommene Salm wird in Provenceöl eingetaucht, mit Salz und Pfeffer bestreut und auf dem Roste über starker Kohlenglut von beiden Seiten behutsam gebraten, so daß er beim Umwenden nicht zerbricht; hierauf richtet man ihn an und garniert ihn mit Zitronenstücken.

Stockfisch mit Senffauce. Den tüchtig gewässerten Stockfisch läßt man in Salzwasser auf geschlossener Herdplatte gar ziehen (etwa eine Viertelstunde), dann bringt man in eine Kasserolle etwas Fett und sein gewiegte Zwiebel, läßt sie rösten, rührt einen Löffel Mehl, einen Teelöffel Senf daran, vergießt mit Fleischbrühe oder kochendem Wasser zu einer Tunke, würzt noch mit etwas Zitronensaft, läßt den Fisch in der Brühe aufkochen und richtet die Speise mit gekochten Salzerdäpfeln als Zugabe an.

Kartoffelspeise mit Fleischresten. Die gekochten Kartoffeln werden in kleine Stücke zerschnitten und in eine mit Butter ausgestrichene

Mehlspeisenform getan. Dann verquirlt man soviel sauren Rahm als nötig ist, um die Kartosseln zu bedecken, mit einem gewässerten und gehackten Hering, ein paar gewiegten Zwiebeln, Salz, Pfesser, Betersilie, etwas geschmolzener Butter, einer kleinen Prise Mehl und etwa vorshandenen beliebigen gehackten Fleischressen, gießt dies über die Kartosseln und bäckt die Speise im Ofen. Man serviert sie in der Form. Sie schmeckt mit grünem Salat vorzüglich.

-X-

Kalbsvoressen. Man nimmt hierzu Bruststück, schneidet es in hübsche Vorlegstücke, salzt sie und setzt sie mit etwas Zwiebel, Wurzelswerk und gutem Fett auß Feuer, läßt sie auf allen Seiten braun ansbraten, stäubt Mehl darüber; hat auch dieses Farbe angenommen, gießt man etwas Wasser zu, würzt mit Zitronenschale und dämpst das Fleisch zugedeckt weich, zirka eine Stunde. Vor dem Anrichten gießt man etwas Weißwein zu, was die Sauce pikant macht. Je nach dem Geschmack kann ab und zu Wasser oder Bouillon zugegossen werden. Die Sauce muß sämig und schön gelbsbraun sein.

**\*** 

Selleriesalat. Sellerieknollen werden gereinigt, sauber und dünn geschält und in schwachem Salzwasser weichgekocht. Dann wers den die Wurzeln in schöne Scheibchen geschnitten, mit wenig Salz, Essig oder Zitronensaft und Del vermischt. Das Wasser, in dem die Sellerie gekocht werden, soll nicht weggeschüttet werden, es läßt sich zu einer Kartossels oder Einlaussuppe sehr gut verwenden.

\*

Gebackener Blumenkohl. Nachdem der Blumenkohl gereinigt und gewaschen ist, läßt man ihn in Salzwasser weich kochen. Wenn er gut abgetropft ist, gibt man ihn in eine feuerfeste Platte, macht eine Sauce mit Butter, Zwiedel und etwas Mehl, hellgelb gedämpft, ziemslich dicklich. Dann verrührt man 1-2 Eigelb mit etwas Zitrone, gibt Rahm und Käse bei, dies alles über den Blumenkohl und läßt ihn im Backofen schön gelb backen.

\*

Bouillon-Rartoffeln. Bereitungszeit 1 Stunde. Für fünf Personen. Zutaten:  $1^{1/2}$  Kilo kleine Wachskartoffeln, 40 Gramm Butter, Salz, zwei Eklöffel sehr fein gewiegter Petersilie, 5 Gramm Liebigs Fleischertrakt, 2 Eklöffel Wasser. Man koche die Kartoffeln in der Schale, pelle sie ab, lasse Butter heiß werden, füge Salz, Petersilie und das aufgelöste Fleischertrakt dazu, gebe die Kartöffelchen hinein und schwenke sie um, daß sie bräunlich glänzen.

Italienischer Salat. 125 Gramm Hühnersleisch, 125 Gr. gesalzene Ochsenzunge, 1 Hering, 125 Gramm Sardellen, 2 Reinettens Aepfel, 4 Kartoffeln, 1 gekochte Sellerie werden mit 2 Eßlöffel voll Kapern, etwas gehackten Zwiebeln und Petersilien in kleine Würsel geschnitten, bringt alles in eine Schale, würzt es mit Pfesser und Salz, macht es mit einer dünnen Mayonnaise zu einem dicklichen Salat an. Dieser wird in einer hübschen Salatschüssel kuppelsormartig angerichtet, mit gehacktem, hartgekochtem Eigelb und Eiweiß, sowie gekochten Gelbsrüben, Kandich und Essiggurken buntfarbig hübsch überzogen und oben mit einem halben Ei und Caviar verziert.

\*

Salat von Kotkohl à la russe. Ein Kopf Rotkohl wird, nachs dem er recht klein geschnitten ist, in Salzwasser aufgekocht, dann in kaltes Wasser gelegt, abgetropft und in eine Assiette mit Essig, Salz und Esdragon gelegt. Unterdes wird Eigelb mit einem halben Glase süßem Rahm klar gerührt und Salz, Pfeffer, Essig, gehackter Esdragon und Körbel hinzugetan. Zu dieser Mischung wird der Kohl mit etwas feingeschnittenem Kettig gemengt.

\*

Aufgezogene Kartoffeln. Eine Porzellanform wird stark ausgebuttert und mit gekochten, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln schuppenartig ausgelegt. Hierauf werden rohe, geschälte Kartoffeln in Salzwasser weich gekocht und sobald das Wasser abgeschüttet und gut versdampst ist, durch einen groben Durchschlag getrieben. Man gibt nun frische Butter hinzu, etwa auf zwei Pfund Kartoffeln 125 Gramm Butter, gießt nach und nach süßen Kahm daran und rührt die Masse sehr schaumig und leicht. Hierauf gibt man einige gereinigte, seingeswiegte Sardellen oder Heringe zu, füllt die Masse in die Form, streicht sie oben glatt und bedeckt sie mit Kartoffelscheiben, sowie mit kleingesichnittenen Butterstücken. Diese Speise wird in 30 Minuten in heißem Ofen gebacken. Man kann aber unter die Masse auch noch vier Eigelb sowie zum Schluß den Schnee der Eier ziehen.

Pikante Eier. Die Eier werden ziemlich hart gekocht, der Länge nach halbiert, mit geriebenem Rauchfleisch und Kapern, oder Senf und geriebenem Kräuterkäse bestreut; dann wird eine Remouladensauce da= rüber gegossen und sie mit feinen Butterbroten gereicht.

Reisknöpfli. 400 Gramm Reis wird in ½ Liter Wasser und ebensoviel Milch weichgekocht, dann läßt man den Brei erkalten, rührt

2—3 Eier darunter, sticht von dem Teig Stücklein ab, drückt sie etwas flach und backt sie in Butter schön gelb. Man würzt den Reis nach Belieben mit Salz und Pfeffer. Kann auch Zucker und Zimmet das rüber streuen.

Ofterkuchen. Ein mit Butter bestrichenes Blech belegt man mit Zucker oder Butterteig, 90—120 Gramm gewaschenen Reis kocht man in Milch weich, dann schlägt man 9 Eigelb, 125 Gramm Zucker und etwas Citronenschale schaumig, rührt 1 Schoppen Rahm darunter, schlägt dies in einer Messingpfanne auf schwachem Feuer zu einer Crême, vermischt diese mit dem Reis und einem Gläschen Arac, füllt die Masse in die Form auf den Teig und backt die Torte dunkelgelb, glasiert sie mit Punschglasur.

Rhabarberkuchen. Man belegt ein Kuchenblech mit einem Mürbeteig, schneidet die geschälten Rhabarberstengel in kleine Würfel, legt sie ziemlich dick auf den Teig und überstreut sie stark mit Zucker. Für einen Kuchen mittlerer Größe verquirlt man vier Eßlöffel Rahm, vier Eßlöffel Zucker und vier Eigelb gut miteinander, gießt diese Mischung über die Rhabarber und schiebt den Kuchen sogleich in den Ofen. Nun schlägt man das Eiweiß zu Schnee, versüßt es mit Zucker und streicht cs auf den gut zur Hälfte gebackenen Kuchen. Dieser kommt alsdann nochmals so lange in den Ofen, bis der Schaum eine schöne gelbe Farbe hat.

Plumpudding. Man zerreibt das Weiche von einem Brot ganz fein und mischt folgendes darunter: 500 Gramm gut gewaschene Rosinen, 500 Gramm Sultaninen, 375 Gramm fein gehacktes Rindersett; 125 Gramm Zitronat und Orangeat; für 10 Cts. gemischtes Gewürz, vier Sier, ein Gläschen Cognac. Hierauf bringt man diese Masse in eine gut mit Butler ausgeriebene Puddingform und kocht den Pudding 3—4 Stunden.

Apfelspeise. Man bestreicht eine Auflaufform mit Butter, stellt ganze geschälte Aepfel, von welchen man mittels eines Ausstechers das Kernhaus entsernt, in dieselbe, füllt die Aepfel mit eingemachten Johannisbeeren, rührt 100 Gramm Zucker mit 4 Eidottern zu Schaum, gibt dann einen Eßlöffel Mehl, die abgeriebene Schale einer halben Zitrone, 4 Eßlöffel Rahm und zuletzt den Schnee der 4 Eiweiß daran. Nun wird das Gerührte über die Aepfel gegossen, in der Köhre gebacken und mit Zucker bestreut aufgetragen.

Um gewöhnliche Wäsche rasch zu zeichnen, nimmt man Rotsstein (roten Toneisenstein), den man in jeder Drogenhandlung kausen kann, und löst ihn in Essig auf. Mit dieser Lösung zeichnet man mittelst einer Feder oder eines Pinsels die Wäsche. Weder die Wäsche noch die Bleiche nimmt diese Farbe weg.

Milchflecke entfernt man aus grünem Schreibtuch nach folgendem von der "Techn. Kundschau" empfohlenen Verfahren: Wan schneide einen Flanellappen oder Wildleder in der Form des Flecks, aber etwas größer, aus, befeuchte denselben reichlich in einer Lösung von Borax und Salmiakgeist, lege ihn auf die fleckige Stelle und beschwere denselben. Nach etwa 5-6 Stunden muß das Pflaster abgenommen und der Fleck mit kaltem Wasser und einer weichen Bürste nachgewaschen werden. Ist das Schreibtischtuch aufgeleimt, so muß nun zunächst eine Trocknung erfolgen. Das geschieht, indem man eine dicke Lage reinen Löschkarton auf den Fleck legt und mit einem mäßig heißen Plätteisen überbügelt.

Um lactierte Möbel aufzufrischen, reibe man zunächst die Sachen mit einer Lösung von Schellack in Salmiakgeist ab und mit einem Leinenlappen bis zum Trockenwerden nach.

Marmorplatten zu befestigen. Zur Besestigung von Marmorplatten auf Nachttischen oder Waschtoiletten schütte man pulverissierten Gips in Wasser und rühre diesen Brei schnell, bevor er fest ist, in dünnflüssigem Tischlerleim. Damit wird die Marmorplatte bestrichen und sest auf den Untersatz gedrückt und ca. 24 Stunden beschwert dars auf liegen gelassen.

Linoleum frischt man auf, indem man dasselbe mit einer Mischung einreibt, welche aus Palmöl und Paraffin besteht. Man nimmt, nach der "Werkstatt", 1 Teil Palmöl und schmilzt dies mit 16 Teilen Paraffin zusammen, worauf man dann noch 4 Teile Paraffinöl dazufügt.

Weiße Fensterbänke aufzufrischen. Man nehme Schlemmkreide, rühre sie mit etwas kaltem Regenwasser zu einem Brei und reibe mit dieser Mischung vermittelst eines Lappens die beschädigte Fensterbank so lange ein, bis sie wieder in alter Frische glänzt und wie neu angestrichen erscheint. Bei genügendem Einreiben ist der Erfolg überraschend.