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

**Band:** 30 (1908)

**Heft:** 23

**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:** 12.12.2025

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

# Roch-& Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Beitung.

Erscheint am ersten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen

Mr. 6.

Juni 1908

## Geographie der Küche.

ie meisten unserer Gartenpflanzen stammen aus fremden Ländern. Wo letzteres nicht der Fall ist, haben sicher Veredelungen stattsgefunden; denn in den ältesten Zeiten waren Feld und Wald das Gesmüsebeet. Von der beträchtlichen Zahl der wilden Pflanzen sind nur wenige unter die Auswahl der Gärten aufgenommen und unter sorgsamer Pflege von Menschenhand veredelt worden.

Die unansehnliche, wilde Kohlstaude hat eine große Keihe edler Spielarten getrieben, von denen sich jede durch besondere löbliche Eigenschaften hervortut. Man wundert sich mit Recht über die mannigsaltigen Farben, mit denen in den Gärten die Aster und Georgine prangt; aber sast noch mehr Verwunderung sollte die Umwandlung der Kohlpslanze erregen. Ihre Blätter zeigen fast alle Farbenstusen vom Weiß an durch das lichteste Grün zum Purpur und Veilchenblau. Man bedenke nur, daß der Kopstohl (der Kabis), der Krauskohl, der Kohlrabi, der Spargelkohl und der Blumenkohl einer und derselben Mutterpflanze entstammen.

Wie viele tausend Generationen und Abkömmlinge des wilden Kohls mußten blühen und fruchten, ehe durch zufällige und absichtliche Einwirkung alle jene Spielarten entstehen konnten! Wie viele Gärtner verschiedener Länder mußten zusammenarbeiten, um das Ziel zu ersreichen! Der Blumenkohl scheint durch seine Empfindlichkeit gegen die Kälte anzudeuten, daß er eine in südlichen Ländern entstandene Abart ist; wahrscheinlich haben sich die Gärtner der sämtlichen gebildeten Lölker in die Ehre zu teilen, das schlichte Kind des Seestrandes außzgebildet zu haben. Von anderen einheimischen Kohlpflanzen hat sich sast nur der Gemüseampfer (Rumex Patientia) in den Gärten erhalten, der Erdbeerspinat (Blitum) ist kast verschollen.

Woher stammt nun der weitaus größte Teil jener Gartenpflanzen, deren ursprüngliche Heimat nicht in Deutschland ist? Einige von ihnen haben die Germanen aus ihrer asiatischen Urheimat mitgebracht. Die

meisten unserer Gemüsepflanzen aber kamen von den Kömern zu uns. Wir wissen aus den Werken der römischen Schriftsteller, daß verschies dene Pflanzen die Lieblingsspeise der Kömer bildeten und sorgsam in den römischen Gärten gehegt und gepflegt wurden. Auch erinnern schon die Ausdrücke wie Lattich (lactuca d. i. Salat), Gurke (cucumis), Zwiebel (Cepa), Porree (porium), Petersilie (petroselinum), an ihre lateinische Abkunst. Kömische Soldaten und Ansiedler haben sie wahrscheinlich in das Innere Deutschlands gebracht, Missionäre, Mönche, Entdeckungsereisende und Kausleute führten sie über die Alpen, damit sie auf deutschem Boden Heimatsrechte erwerben möchten.

Berschiedene Herrscher, wie Karl der Große, liebten und förderten den Gartenbau und suchten das deutsche Volk mehr und mehr an die Pflanzenkost zu gewöhnen. Das gelang ihnen denn auch in dem Maße, daß (nach Kaumer) schon zur Zeit der Hohenstausen fast alle jetzt gespslegten Gemüsepflanzen in den "Krautgärten" zu sinden waren. Wenn nun auch eine ansehnliche Anzahl unserer Gemüsepflanzen ihre ursprüngsliche Heimat in den um das Mittelmeer gelegenen Ländern hat, so sind die Kömer doch nicht immer deren erste Andauer gewesen. So ist der Porree auch von den Juden, Griechen und Aegyptern angebaut worden.

Bei letterm ftand er fogar in göttlich em Ansehen.

Die Stammpflanze der Kunkelrübe und roten Kübe, der Mangold, der heute noch wild am Seestrande Griechenlands wächst, wurde schon von den alten Hellenen gepflegt. Lettere hielten auch den Genuß von Sellerie für glückbringend und nahmen deshalb diese als Wildling bittere und ungenießbare Meerstrandpflanze in ihre Gärten über, wo sie durch Zucht und Pflege veredelt wurde. Auch die Peterssilie die in den mazedonischen Gebirgen wild wächst, war bei den Alten hoch geschätt. Der Spargel, der besonders in den letten Jahrzehnten wieder eine verbreitete Lieblingsspeise geworden ist, ist eine Users und Strandpflanze des südlichen Europa.

Noch weiter nach Often müssen wir unsere Wanderung antreten, um die Heimat vieler Küchengewächse zu sinden. Wer uns den Spin at gebracht hat, wissen wir nicht, wohl aber ist bekannt, daß er, obwohl er auf den Speisekarten der Griechen und Kömer nicht stand, doch schon seit undenklichen Zeiten in den Gärten gebaut ward und besons ders in Persien heimisch war. Dagegen zogen Griechen und Kömer schon in Mistbeeten herrliche Gurken, und die Verwandten dieser Gewächse, Kürbis und Melone, wurden schon von den alten Feraeliten angebaut, die die Wassermelone in Aegypten kennen gelernt hatten.

Von den Wurzelspeisen stammt aus den Gärten Asiens das ursprünglich im Reiche der Mitte heimische Radieschen. Auch die Endivie ist in China urväterliches Salatkraut. Der Gartensalat, der

bei uns zur sommerlichen Alltagsspeise geworden ist und die Melonen der Südländer ersetzt, ist eine Abart des in den Kaukasusländern heimischen, jetzt verwilderten Lattich. Schon die Perser zu Kambyses Zeiten genossen den Salat. Bei den alten Griechen und Kömern stand er in hohem Ansehen, und Virgil singt von ihm, daß er "die edleren Schmäuse beschließe".

Die Hülsenfrüchte, die wir genießen, sind sämtlich Kinder des Ostens. Die Bufsdohne (Vicia faba), ursprünglich wohl am Kaspischen Meere zu Hause, wurde schon von den alten Fraeliten gebaut und von Griechen und Kömern sehr wert geschätzt; bei den ersteren wurde sogar ein besonderer Bohnengott, nahmens Kyanetes, in einem Tempel verehrt und in Athen mit "Bohnensesten" verherrlicht. Bei den Aegypstern dagegen galt diese Bohne für unrein, und wohl insolge dieses Aberglaubens wurde sie bei den Pythagoäern verboten. Die Schminkbohne, hier und da arabische Bohne (Phaseolus) genannt, stammt nach einigen Angaben aus dem westlichen Asien, nach andern aus Indien; ihre Empfindlichkeit gegen die Kälte macht diese letztere Annahme zur wahrscheinlichsten.

Die Linse wächst am Kaukasus und findet sich als Kulturpflanze bei den alten Aegyptern, Israeliten und Griechen, bei uns wird sie fast nur im freien Feld angebaut. Auch die Erbse scheint in der Umsgebung des Schwarzen Meeres ursprünglich zu Hause zu sein, auf der Halbinsel Krim soll sie noch wild vorkommen; ihre Kälteschen dürste eher für eine wärmere Heimat, vielleicht Indien sprechen. Sie wurde von Griechen und Kömern gepflegt, und muß, da sie in der uralten Sanskritsprache einen Namen hat, in Indien seit unvordenklicher Zeit

die Pflege des Menschen genossen haben.

Die Inseln des Stillen Dzean liefern uns an Gewürzmitteln nicht nur die gewaltigen Mengen von Pfesser, Zimmt, Ingwer, Nelken, Vanille, Mustat usw., sondern haben uns auch mit jett bei uns heimisschen Gewürzpflanzen versorgt. Zur Verseinerung des Gebäcks liefert Usien den Nebenbuhler des bei uns wild wachsenden Kümmels, den Anis; zur Würzung des Essigs und Senss den aus der Tatarei und Sibirien stammenden Estragon, eines nahen Verwandten unserer Gänses bratenwürze, des Beisußes; als stechende Reizmittel, die vielen Zungen gerade deshalb zusagen, liefert Asien die mancherlei Lauchs und Zwiebels arten.

Die Griechen waren schon im Altertum so leidenschaftliche Knobslauchesser, wie sie es jetzt im Wetteifer mit den Spaniern sind. In Alegypten war der Genuß des Lauchs und der Zwiebeln den Isisspriestern verboten; die Alegypter müssen aber gewaltige Liebhaber dieser Speis en gewesen sein, wenn auch an Herodots Angabe, daß bei dem

Bau einer einzigen Phramide an Knoblauch, Zwiebeln und Meerrettich für mehr als zwei Millionen Taler verzehrt worden sei, einige Rullen überslüssig sein mögen. Der Knoblauch scheint sein Heimatland in den ungarischen Steppen zu haben. Die Zwiebel sindet sich nicht mehr in wildem Zustande, stammt aber jedenfalls aus Asien.

Amerika kann sich nicht rühmen, sich gleiche Verdienste um die Bereicherung unseres Gemüsegartens erworben zu haben, wie Asien. Es ist nur mit einer Pflanze vertreten. Aber diese bildet auch zugleich für die größte Masse unseres Volkes das wichtigste Nahrungsmittel. Es ist die Kartossel, die ursprünglich auf felsigem Voden längs der Küste von Peru und Chile wuchs und heute wohl in alle Kulturländer

der Welt ihren Siegeseinzug gehalten hat.

So haben verschiedene Zeiten und verschiedene Bölker zusammen= gewirkt, um für unsern Rüchengarten Pflanzen zu liefern, die als Nahrungsmittel heute von uns kaum mehr entbehrt werden könnten. Auf der andern Seite darf die Frage, ob unsere Gemusegarten in Bukunft noch eine weitere Bereicherung durch exotische Vertreter des Pflanzenreichs erwarten dürfen, verneint werden. Die rein tropischen Gemüsepflanzen sind nicht durchweg von so vorzüglicher Qualität, daß sie auch für uns die Mühe des Anbaues verlohnten. Bei anderen würde eine erfolgreiche Zucht überhaupt unmöglich sein. Unsere seit Jahrhunderten gebauten Gemusepflanzen liefern für jeden Geschmack so treffliche Bertreter, daß wir keinen Grund haben, uns nach andern umzusehen. Der Transport der Nahrungs= und Genugmittel ist über= dies fo geregelt, daß wir, gang abgefeben von der hoben Bedeutung der Konfervierung von Gemusen für die Volksernährung, kaum in Berlegenheit kommen, felbst wenn es sich um die Beforgung von Gemufen in großen Mengen handelt.

### Rezepte. Erprobt und gut befunden.

Lebersuppe. Eine Kalbsleber wird eine Stunde in Milch geslegt, abgezogen und in Scheiben geschnitten, die mit Pfeffer und Salz bestreut und in Butter leicht gebraten werden. Nun werden die Stücke sein gewiegt, mit etwas zerlassener Butter und einigen zerschnittenen Schalotten verrührt, alles zusammen noch einige Minuten gedämpft und sodann in kochende Fleischbrühe geschüttet, die man nun noch eine halbe Stunde kochen läßt und dann durch ein Sieb gießt. Die klare Bouillon wird mit Eigelb verquirlt und mit gerösteten Semmelschnitten zu Tisch gegeben.

Englische Suppe. Rohe Kartoffeln werden geschält, mit Wasser und einigen Zwiebeln auf's Feuer gesetzt und weich gekocht. Dann wird dies durchgetrieben, wieder auf das Feuer genommen, ein Stückschen Butter dazu getan, Tapioka darin aufgekocht und kurz vor dem Anrichten noch eine Tasse Milch darein gerührt.

×

Fleischsalat. Resten von gekochtem und gebratenem Fleisch, auch Schinken oder gekochtem magern Speck werden sehr sein geschnitten. In der Salatschüssel löst man ½—1 Kochlöffel voll Esdragonsenf mit ein wenig gutem Weinessig auf, fügt Salz, Pfesser, seinst geschnittene Zwiedeln, etwas verwiegte Petersilie, nach Belieden 1—2 gehackte, hartgekochte Sier, dann das nötige Quantum Del bei, mischt alles gut mit dem Fleisch und kräftigt den Salat mit einem Güßchen "Maggis Suppenwürze" oder mit "Liedigs Fleischertrakt".

\*

Ralbskoteletten á la napolitaine. Die Koteletten werden mit Salz und weißem Pfeffer gewürzt, in geschlagenes Ei getaucht und in einer Mischung von je die Hälfte geriebener Semmel und geriebenem Parmesankäse umgewendet, dann auf beiden Seiten schön gelb gebraten und zu Maccaroni, die mit etwas Tomatenpuree vermischt sind, gegeben.

\*

Gefülte Kalbsbrust. Ein Stück Butter wird leicht gerührt, zwei eingeweichte und wieder ausgedrückte Wecken, gehackte Zwiebeln, Lauch und Petersilie, zwei bis drei Eier und Gewürz darunter gerührt, in die Brust gefüllt, zugenäht und wie ein gewöhnlicher Kalbsbraten gebraten.

×

Schweinebraten, sauer. Man salze einen nicht zu setten Schlegel gut ein, lege ihn in eine tiese Schüssel, siede Essig, Lorbeers blätter, Nelken, Pfesser, Petersilie, Thymian, eine Zitronenscheibe und Zwiebel, gieße dies über den Schlegel, decke ihn zu, lasse ihn drei bis vier Tage liegen und wende ihn täglich einmal um. Alsdann bringe man ihn in die Bratpfanne, gieße von der Beize zu und lasse ihn schön braten.

Rote Bearnaisesauce. Man kocht etwas sein verwiegte Schalotten mit 3 Löffeln voll gutem Essig zur Hälfte ein und streicht sie durch ein Sieb. — 4 Eigelb werden mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß gut verklopft und mit 80-100 Gramm frischer Butter, sowie etwas wenig Mehl in einem Pfännchen im bain-marie zu einer glatten, dicken Sauce geschwungen. Alsdann gibt man 2-3 Löffel Tomatenspurce und den Schalottenessig bei, kocht kurz mit und schmeckt beim Anrichten mit einem halben Löffelchen Liebigs Fleischertrakt ab. Diese vorzügliche Sauce soll unmittelbar vor dem Auftragen bereitet werden.

\*

Cabliau gefüllt. Ein schönes Mittelstück vom Cabliau wird mit folgender Farce gefüllt und zugenäht: Eingeweichte und ausges drückte Brötchen werden mit sein verwiegter Petersilie, Thymian oder Rerbelkraut, mit Salz, Pfesser und 1-3 Eigelb vermischt. Der gesfüllte, leicht mit Salz bestreute Fisch wird mit etwas Butter in die Bratpfanne gegeben, mit etwas Essig beträuselt, Küben und Zwiebelsscheiben zugelegt und der Fisch in 20-25 Minuten gebacken. Allfällig vorhandene Brühe wird passiert, mit einigen Tropsen "Maggis Würze" gekräftigt und über den angerichteten Fisch gegeben.

\*

Brunnenkressesalat. Wasche die Kresse gut und trockne sie im Sieb. Eine Schalotte wird zerrieben, mit ½ Glas Weinessig versrührt, eine Prise Zucker und so viel dicker, saurer Kahm, bis die Sauce dickslüssig ist. Erst vor dem Servieren schütte die Kresse hinein, mische den Salat gut.

\*

Mixed Pickles. Grüne Bohnen, Blumenkohl, kleine Karotten, kleine Zwiebelchen, wenn erhältlich kleine Maiskölbchen. — Blumenkohl verteilt man in kleine Köschen. Jedes Gemüse koche in mäßig gesfalzenem Wasser nur halbweich. Abgetropft, untereinander in eine Schüssel legen. Schwach gesalzener, kochender Essig darüber gießen. Am zweiten Tag den Essig wieder aufkochen und erkaltet über die Gemüse gießen. Am dritten Tag legt man die Gemüse in Gläser oder Steingutöpfe, — kocht frischen Essig mit etwas Nelken, Pfefferkörnern und Salz. Gießt erkaltet denselben durch ein Sieb über die Gemüse. Verbindet mit Papier.

\*

Rhabarberschnitten. Beliebige Anzahl Einbackschnitten wers den in heißer Butter auf beiden Seiten braun gebacken; hierauf mit Rhabarbermus bestrichen und so 1 Stunde beiseite gestellt. Zuletzt vor dem Servieren geschwungenen Rahm obenauf.

\*

Spinat. Der Spinat wird gut gereinigt, mit ganz wenig Wasser (etwa 1 Tasse voll) aufs Feuer gebracht und weich gedämpft. Dann schüttet man ihn in ein Sieb und läßt ihn abtropfen. Das Abtropfs

wasser wird aufgehoben und nachher zum Abkochen verwendet. Fein gehackte Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie, 1-2 Löffel Mehl werden mit einem guten Stück süßer Butter gedämpst, mit Spinatwasser (und wer es liebt mit etwas Milch) abgelöscht und gut verrührt. Wenn die Sauce kocht, kommt der sein gewiegte Spinat dazu. Venn man ein wenig Rahm beigeben kann, erhöht es den Geschmack.

-X-

Rartoffelpuffer. Man rechnet drei Eicr und eine 5 Cts. Semmel auf 15 große Kartoffeln. Letztere werden geschält und roh gerieben. In diese Masse macht man eine Bertiefung, schöpft die Brühe, die sich darin ansammelt, ab, salzt nach Geschmack, gibt die 3 Eigelb nebst der eingeweichten Semmel, sowie das zu Schnee geschlagene Eiweiß dazu, vermischt alles gut und backt in halb Butter, halb Schmalz, die nicht zu dicken Küchlein hübsch braun.

\*

Gurkengemüse. Nimm hiezu möglichst kernfreie Gurken, schäle sie und zerschneide sie in singerdicke, ca. 10 Zentimeter lange Stücke. Diese werden in Salzwasser weichgekocht (ca. 20 Minuten), eine weiße Buttersauce bereitet, welche ziemlich mit Pfesser gewürzt ist; die Gurken darin aufgekocht und serviere.

\*

Rartoffeln mit Käse. 4 Löffel geriebenen Käse, ½ Liter Rahm und 2 Gier werden zusammen verklopft, mit geriebenen Karstoffel vermengt und löffelweise in Butter gebacken.

\*

Gefüllte Kartoffeln. Mittelgroße, gleichmäßige Kartoffeln werden sorgfältig ausgehöhlt und mit folgender Fülle gefüllt: Fleischsresten werden sein gehackt, mit Butter, seingeschnittener Zwiedel, Salz, Pfesser und Petersilie gedämpst. Beim Aushöhlen der Kartoffeln sorgt man für ein passendes Deckelchen, mit welchem dann die gefüllten Kartoffeln wieder geschlossen werden. Die so zugerichteten Kartoffeln werden in reichlich Butter oder Del auf allen Seiten angebraten; wenn sie hellbraun sind, wird das Fett abgeschüttet, und Fleischbrühe oder Wasser und Fleischertrakt nedst etwas Salz beigegeben. Zugedeckt werden die Kartoffeln weich gekocht. Man wähle zu diesem Gericht, das sehr gut schmeckt, solche Kartoffeln, die nicht leicht zerfallen.

Gebackene Schneeballen. In 3/4 Liter Milch gebe man 125 Gramm frische Butter und etwas Salz, lasse dieses aufkochen, rühre 3/4 Kilogramm seines Mehl hinein und dämpfe die Masse auf dem Feuer

ab, bis sie sich von der Kasserolle loslöst, lasse sie einen Augenblick verkühlen und rühre 12 ganze Eier darunter. Aus dieser Masse steche man nußgroße Stückhen heraus, lege diese in heißes Backsett ein, backe sie schwimmend unter stetem, leichtem Bewegen heraus, lasse sie abtropfen. Sie werden in Zucker und Zimmt gewendet und bergartig angerichtet. Nach Belieben kann man eine Ereme, Weinsauce oder Sabahone dazu servieren.

Anisbrötchen. Nimm ein halbes Kilo geriebenen Zucker, 5 Sier und ein Löffel Anis, rühre das ziemlich lange, dann gib Mehl (etwa 1 Kilo) dazu, bis es sich auswallen läßt, stich Formen aus, lege sie einige Stunden auf Papier oder ein Blech und backe sie im Ofen oder lasse sie dir vom Bäcker backen. Sie halten sich in einer gedeckten Blechschüssel aufbewahrt ein ganzes Jahr lang.

Frische Tintenflecke lassen sich aus Teppichen und Wollstoffen leicht mit Hilfe von Milch entfernen, ohne daß eine Spur davon zus rückbleibt, wenn die Tinte noch feucht ist. Man tröfelt zu diesem Zwecke, nachdem etwa noch vorhandene Tinte durch Löschpapier oder Watte absgesaugt ist, ein wenig süße Milch auf den Fleck und saugt diese mit Löschpapier oder Watte auf. Dies wird mehrere Mal mit frischer Milch und Watte wiederholt, die der Fleck verschwunden ist. Es scheint, daß die emulgierten Fettpartikel der Milch die farbegebenden Metallsalze der Tinte einhüllen und mit fortnehmen.

Brandwunden schmerzlos und rasch zu heilen. Wenn man sich bei der Wäsche durch Dampf oder kochendes Seisenwasser vers brüht hat, wickelt man den verletzten Körperteil schnell in ein mit Terspentin getränktes Tuch vollständig ein und behält ihn ungefähr eine Stunde verpackt. Man spürt alsdann keine Schmerzen mehr, entsernt das Tuch, reibt den verbrühten Körperteil mit Glyzerinöl ein, und auch nicht eine Blase oder ein roter Fleck werden am anderen Tage zu sehen sein.

Weißblechgeschirre wieder weiß zu machen. Man mischt Holzasche mit gewöhnlichem Dele, so daß sich eine Art Brei bildet, und mit diesem bedecke man das Gefäß. Dann reibt man es mit einem wollenen Lappen ab. Sollte die schwarze Farbe nicht gleich verschwinden, so wiederhole man das Verfahren. Der Erfolg bleibt nicht aus und die Geschirre werden wie neu.