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

Band: 30 (1908)

Heft: 27

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: 13.12.2025

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



Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Beitung.

Erscheint am ersten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen

Mr. 7.

Juli 1908

Kochen, Braten, Rösten.

ie Zubereitung der Speisen und namentlich des Fleisches in uns
serer modernen Küche schließt gar nicht so große Fortschritte in
sich, wie man beim Anblick der pompösen Speisekarten großer Hotels
und Restaurants denken möchte.

Ein Sachverständiger, das heißt ein folcher, der über den Rähr= wert einer Speise sein Urteil abzugeben berechtigt ist, hat jüngst den Ausspruch getan, daß unsere Rüche noch heute manches von den sog. Wilden lernen könnte. Auch sei die Zubereitung des Fleisches durch Einführung der Sparkochapperate und der Gaskocher neuerdings erheblich zurückgegangen. Als bestes Verfahren der Fleischzubereitung ist das Rösten anzusehen, das offen vor dem Feuer geschieht. Der Vor= zug des Röstens liegt nicht in einer Einbildung, sondern der Geschmack eines so behandelten Fleisches ist viel besser, sein Gewebe ist allgemein zarter als bei gebratenem oder gekochtem Fleisch. Nun ist es eine un= bestrittene Tatsache, daß der Geschmack und die Zartheit des Fleisches in wesenlichem Zusammenhang mit der Verdauungsfähigkeit und somit auch mit dem eigenen Nährwert stehen. Ohne Eflust ist die Verdanung träge, und es ist mehr als eine Redensart, wenn man fagt, daß die Verdauung schon vor dem Effen beginne. Ganz gewiß werden die Vorgänge der Verdauung in unserem Körper schon beim bloßen Anblick einer unsere Eglust reizenden Speise erregt, ebenso durch einen appetitlichen Geruch. Es ist sogar wissenschaftlich nachgewiesen, daß der Anblick aut zubereiteter Speisen unmittelbar eine Ausscheidung von Magenfaft veranlaßt, demnach die Maschinerie der Verdauung in Bewegung sett. Selbst wenn im übrigen der Nährwert des Fleisches in den verschiedenen Arten der Zubereitung derselbe bliebe, so würde demnach das Verfahren doch von Ausschlag gebender Bedeutung für die Bekömmlichkeit der Speise sein. Als das Ideal eines Bratens schätzen alle, die es kennen, das Ergebnis der bei den Naturvölkern üblichen Art allmählicher Röstung durch heiße Steine. Das Fleisch er=

hält dadurch eine so köstliche Beschaffenheit, wie sie ihm vielleicht durch den geübtesten Roch und mit den feinsten modernen Mitteln nicht gegeben werden kann. Das Geheimnis liegt dabei in dem langfamen Rochen des Fleisches, und aus demselben Grunde ist das Braten am Rost dem Braten im Ofen weit vorzuziehen. Die langsame Durch= hitzung des Fleisches hat einen ganz entschiedenen Vorteil in der Erhaltung des Nährwertes. Wenn die Türe eines in Benützung befind= lichen Bratofens aufgemacht wird, so strömt ein Dunst daraus hervor, der nicht unähnlich dem eines eben ausgeblasenen Talglichtes riecht, während der Geruch des Bratens sehr angenehm ist. Im Bratofen wird das Fleisch abgeschlossen in heißer Luft gekocht, die die Neigung hat, das Fett in scharfe Stoffe zu zersetzen. Beim Rösten wird der Braten durch strahlende Site zubereitet, gleichsam durch ein Bombardement von Wärmewellen; während die Luft zwischen dem Braten und dem Feuer verhältnismäßig kalt sein kann, nimmt der Vorgang des Röftens seinen Fortgang. Die Gründe, weshalb das ausgezeichnete Zubereitungsverfahren, das allerdings bei uns immer verhältnismäßig wenig in Gebrauch gewesen ift, nun noch seltener ausgeübt wird, liegen hauptsächlich in der größeren Bequemlichkeit anderer Zubereitungen, bei denen namentlich das fortwährende Begießen und andere kleine aber wichtige Aufmerksamkeiten der Bedienung fortfallen. Mit der Zeit aber wird doch wohl die hygienische Aufklärung auch in der Rüche ein Wort mitzureden haben, und es muß darin wohl manches verbefferungs= bedürftig fein, wenn ein Sygienifer den Ausspruch tun kann, daß ein Arbeiter, der sein Stück Fleisch am Spaten über ein paar Holzscheiten röstet, eine nahrhaftere und schmackhaftere Speise gewinnt, als wir sie gewöhnlich von unserm Kochherd erhalten.

Die Brotkrume.

ir wissen alle, daß das Brot zur Ernährung des Menschen dient und aus der sogenannten Kinde und Krume besteht. Die guten Eigenschaften der Brotkrume bestehen nun aber nicht nur darin, daß sie den Hungrigen sättigt, sondern sie ist auch noch zu manchen andern Dingen nüßlich. In der Küche kann die Brotkrume eine wahre Retterin der Not werden; wenn es sich darum handelt, Zwiebeln zu schälen oder Meerrettig zu schneiden, so treibt Zwiebeln oder Meerettig dem Betreffenden, der damit hantiert, die Tränen in die Augen, ja es kommt sogar zu regelrechtem "Weinen". Auf die Spize des Wessers, dessen man sich bedient, ein Stücken Brotkrume gesteckt, und der lästige Reit auf die Tränendrüsen hört wie mit Zauberei auf, und Dutzende

und aber Dußende von Zwiebeln können abgezogen werden, ohne daß "geweint" wird, denn die ganze Schärfe der Zwiebel zieht in die Brotfrume. Auch bei Tisch leistet die Brotfrume gute Dienste; hat man versehentlich zu viel scharfen Senf genommen, so genügt es, rasch an einem Stückhen Brotfrume zu riechen, so, wie man es an einem Flacon Parfüm tut, denn sofort hört der Reiz in Rehle und Nase auf. Brotfrume ist auch beim Zeichnen statt des Gummis zu benüßen, um Ronturen, die nicht gelungen sind, wieder zu entsernen. Auch zum Reinigen von besonders zarten Tapeten oder Plasonds ist Brotfrume mit Nußen anzuwenden. Altes, trockenes Brot sollte niemand fortwersen; wenn es zu weiter nichts zu gebrauchen ist, so gibt es noch Futter für das Federvieh.

Die Temperatur der Speisen und Getränke

ist für unser Wohlbefinden nicht gleichgültig; unschädlich sind die Speisen, welche bei Körpertemperatur genoffen werden, zu heiße oder zu kalte Speisen führen dagegen leicht zu Schädigungen der Bahne und des Magens und können auch auf die Verdauung ungunstig einwirken. Uebri= gens besitzt der Organismus Einrichtungen, um sich gegen derartige Schädigungen zu wehren. Sie wirken derart, daß zu heiße Speisen abgekühlt, zu kalte erwärmt werden. Das besorgt bereits die Mund= höhle, in noch höherem Maße der Magen felbst. Nach den Untersuchungen von Johannes Müber in Würzburg tritt die temperaturausgleichende Wirkung des Magens sehr rasch in Tätigkeit. Wenn man kalte Flussig= teit in den Magen einführt und dieselbe dann später wieder ausdrückt, so ergibt sich, daß sie schon nach 6-8 Minuten auf Körpertemperatur erwärmt ift. Der Magen fungiert daher als Schutvorrichtung für den Darm. Kalte oder zu heiße Speisen und Getränke wirken verlang= samend auf die Tätigkeit des Magens. Flüssigkeiten von Körpertem= peratur werden rascher entleert wie kalte und heiße. Auf die Salzsäure= absonderung des Magensaftes ist kaltes Waffer ohne Ginfluß, sett man demselben jedoch etwas Alkohol zu, so wird sie hervorgerufen. findet auch die Touristensitte ihre Erklärung, einen kalten Trunk nur mit Spirituosen versetzt zu nehmen. Kleine Mengen Alkohol in den Magen gebracht, steigern ja bekanntlich die Absonderung des Magen= saftes, starke Mengen heben sie auf. Die Temperatur der Speisen und Getränke soll im allgemeinen nicht unter 9 Grad Celsius und nicht über 45 Grad gehen, ausnahmsweise darf die Temperatur der Ge= tränke, wenn sie erwärmen sollen, 50 Grad betragen.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Ralbsmilken Suppe. Eine delikate, leicht verdauliche Suppe, die wenig Rochzeit braucht. Eine Kalbsmilke wird, nachdem sie gut geshäutet und gewaschen ist, in etwas süßer Butter angebraten, gewürzt, und mit ein wenig warmem Wasser oder Brühe übergossen, noch ca. ½ Stunde gedünstet, alsdann angerichtet und zum Erkalten gestellt. In die durchsiebte Brühe rührt man etwas Perlsago ein und kocht ihn ein, bis er klar ist; dann wird der Suppe nach Belieben eine Tasse Kahm beigegeben. Die erkaltete Milke wird in hübsche Würselchen gesschnitten, der Suppe beigefügt, kurz aufgekocht und letztere dann über einige Tropsen "Maggis Suppenwürze" angerichtet.

*

Suppe von geriebenen Kartoffeln. 6—8 Stück gesottene kalte Kartoffeln werden auf dem Reibeisen verrieben. Dann wird in einer Pfanne ein Löffel Fett heiß gemacht und die Kartoffeln nebst etwas Grünem und einer feingehackten Zwiebel etwa 5 Minuten darin geröstet, das nötige Salz dazu getan, 20 Minuten gekocht und über 2—3 Löffel Kahm oder geriebenem Käse angerichtet.

*

Windsorsuppe. Stwa '500 Gramm Waden(Haxen)fleisch vom Rind und ebensoviel vom Kalb werden — mit den Knochen — in Stücke zerteilt, mit etwas rohem Schinken, Zwiebeln, Mohrrüben bräunlich in Fett oder Butter gebraten, mit etwa 4 Liter Fleischbrühe und einem Suppenhuhn, dessen Bruststücke entsernt wurden, einige Stunden langssam gekocht. Von dem Bruststück wird eine Klößchenfarce bereitet, ins dem man es sehr sein wiegt, mit 2—3 Siern, etwas Panierbrot, Salz und gewiegter Peterzilie vermischt; daraus werden kleine runde Klößschen geformt, die man in Salzwasser kocht. Sine Handvoll klein gebrochene Makkaroni werden ebenfalls in Salzwasser weich gekocht und in Butter mit einem Gläschen Sherry geschwenkt. Die Suppenbrühe wird mit einer bräunlichen Mehlschwiße zu einer Suppe angerührt und, wenn sie eine zeitlang außgekocht ist, durch ein Tuch passiert, mit den Klößchen, Makkaroni und einem Gläschen Sherry gewürzt, aufgetragen.

*

Rostbraten auf polnische Art. Ein kleiner Filet- oder Lungenbraten, der gut abgelagert sein muß, wird, nachdem er schön zugepußt ist, der Länge nach gespalten, die Fleischteile werden breit geklopft, mit Salz, einer Prise Paprika und etwas weißem Pfeffer bestreut. Von einem eigroßen Stück Butter, einem schönen Ei, etwas sein gehackten Schalotten, 2 Eßlöffel voll Brotbröseln, einer kleinen Messerspitze Gewürznelken und ganz wenig pulverisierter Muskatblüte wird ein Abtrieb gemacht, damit jedes Fleischstück auf einer Seite bestrichen, dann die beiden Teile zusammengegeben und einrolliert, worauf das Fleisch mit seinem Wurstfaden schön umschnürt wird. Das Bratenstück wird sodann auf einer mit Speck und Zwiedelscheiben belegten Bratpfanne unter öfterem Begießen mit eigenem Safte und Kindssuppe schön braun gesdämpft, aus dem Safte gehoben, die Sauce angestäubt, mit Kahm, Zitronensaft und Wein gewürzt, aufgekocht und zu dem in Scheiben geschnittenen Braten gegeben.

Ralbfleisch scroquettchen. Uebrig gebliebener Kalbsbraten wird fein gehackt, soviel, daß es ungefähr einen Suppenteller voll aussmacht, ebenso eine gebratene Kalbs oder Schweinsniere und etwas Zwiebel. Nun macht man eine weiße Mehlschwiße von 3 Eßlöffel Mehl und Butter, löscht sie mit Fleischbrühe ab, würzt mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß, zieht rasch zwei Eigelb darunter und schüttet die Masse in eine Schüssel über das gehackte Fleisch, rührt es darin gut um und läßt es erkalten. Alsdann formt man von der Masse Croquettchen, wälzt sie in Semmelbrösel und bäckt sie schwimmend in Fett schön gelb.

Ungarischer Kostbraten. Bereitungszeit 2 Stunden. — Für 5 Personen. Zutaten: Kindsleisch, Butter, Zwiebeln und 20 Gramm Liebig's Fleischertrakt, Salz, Pfesser, ½ Liter sauern Kahm. Von 1½ Kilo Kindsleisch aus der Keule oder dem Kücken schneidet man handgroße Scheiben, welche ordentlich breit geklopft, mit Salz und Pfesser bestreut, in einer Pfanne mit Butter gebraten werden und tut einige in Scheiben geschnittene Zwiebeln dazu, die sich bräunen müssen. Alsdann legt man die Scheiben in einen fest verschließbaren Topf, gießt ½ Liter guten sauern Kahm hinzu, gibt 20 Gramm Liebig's Fleisch-Ertrakt daran, läßt so alles 2 Stunden dünsten und macht dann die Sauce mit etwas Wehl seimig.

Fleisch Gierkuchen. Bereitungszeit 1½ Stunden. Für 5 Personen. Zutaten: 5 Eier, ¾ Liter Milch, 80 Gramm Mehl, 125 Gramm Backsett, eine Prise Salz, nach Belieben gekochtes Kindsleisch, eine Zwiebel, etwas Petersilie, 2 Löffel Semmelkrumen, 8 Gramm Liebigs Fleisch-Extrakt, eine Prise Pfesser. 3 Eigelb werden mit der Milch und dem Salz vermischt, unter stetem Schlagen in das Mehl gegossen und nach und nach damit verrührt. 4 Eiweiß schlägt man zu steisem Schnee und mengt sie langsam unter die Masse, von der nun dünne Sierkuchen gebacken werden. Uebrig gebliebenes Suppenfleisch wird fein gewiegt,

mit einem Eigelb, 8 Gramm Liebigs Fleischertrakt aufgelöst in zwei Eßlössel Wasser, 1 geriebener Zwiebel, etwas Petersilic, Pfesser und Salz vermischt, und diese Fülle gleichmäßig auf eine Seite des Eierskuchens gestrichen. Dieser wird nun aufgerollt und in 3 bis 4 Stücke geschnitten, welche man erst in Mehl, dann in einem zerrührten Ei und zum Schluß gleichmäßig mit Semmelkrumen paniert. Man backt die Fleisch Sierkuchen schön goldgelb; sie geben eine vortrefsliche, billige Beilage zu allen Gemüsen.

Petersilienkartoffeln als Gemüse. Kartoffeln werden mit der Schale gekocht und nachdem sie etwas abgekühlt sind, geschält und in Scheiben geschnitten. Nun zerläßt man reichlich Butter in einem Schmortopf und tut etwas gehackte Zwiebel, Petersilie, Pfeffer, Salz und die Kartoffeln dazu. Dies muß zusammen eine kurze Zeit durchschworen. Inzwischen quirlt man einige Sigelb, schwenkt die Kartoffeln damit gut durch und richtet sie sofort an.

Grüne Erbsen. Die Erbsen (man kaufe nur die kleinen, süßen Erbsen, eine Zungenprobe ist vorher angebracht), werden mit einem Stückhen Butter, 1 Teelöffel Zucker und ebensoviel Salz zum Feuer gebracht und etwa ½ Stunde gekocht. Dann macht man ein ganz helles Schwizmehl, gibt es zu den Erbsen und läßt alles zusammen gut durchkochen. Kurz vor dem Anrichten fügt man 1 Stückhen süße Butter und etwas sein gewiegte Petersilie bei, schwenkt das Gemüse gut durch und serviert es sofort.

Bohnensalat. Hiezu eignen sich nur feine Sorten. Sie werden nachdem die Fäden abgezogen sind, in Salzwasser weich gekocht, dann fein länglich geschnitten, und noch warm mit Essig, Del, Salz und Pfesser nebst fein geschnittenen Zwiebeln angemacht. Etwas fein gessiebte Petersilie darunter gemengt, schmeckt auch sehr gut.

Johannisbeerkuchen. Ein guter Hefenteig wird möglichst dünn ausgerollt, mit einem Griesbrei messerrückendick bestrichen und dünn mit Zwiebackstrume bestreut. Darauf kommt eine dicke Lage entstielter Johannisbeeren und darüber ein Guß aus saurem Rahm und Si und Zucker. Der Kuchen muß bei viel Oberhitze gebacken werden.

Käseschnitten. 3 Brötchen á 10 Cts. werden in 1 cm dicke Schnittschen verteilt, in Milch umgekehrt und auf eine Platte gelegt. Hierauf verrührt man 8 Löffel geriebenen Käse, 3 Löffel Mehl, 3—4 Eier

und 1 Prise Salz mit Milch zu einem dünnflüssigen Teiglein, tut das selbe in eine Messingpfanne und rührt darin, bis sich die Masse von der Pfanne löst, streicht sie dann 1 cm dick auf Brotschnitten und backt sie auf der nicht bestrichenen Seite in heißem Fett schwimmend.

×

Eierspeise mit Spinat. Von 8 bis 10 hart gekochten Eiern trennt man das Weiße und das Gelbe, schneidet ersteres in Streisen und röstet diese in etwas Butter, vermischt sie sodann mit einigen Lösseln geriebes nem Käse und Kahm, Pfesser und Salz. Unter die seingehackten Eigelb gibt man eine Prise Cahennepfesser und Salz. Die Eiermasse gibt man in eine Porzellansorm, darüber das Eigelb, zerlassene Butter, sowie geriebene Semmeln und backt die Speise etwa 10 Minuten. Spinat wird dazu serviert.

*

Eine gute Kartoffelspeise. Rohe Kartoffeln werden geschält klein geschnitten und dann schichtweise in eine Auflaufs oder sonstige Schüssel gelegt, und zwar in folgender Weise: Erst etwas Butter, dann geriebener Käse, eine Lage Kartoffeln, Salz darüber und so fortgefahsen, bis alles aufgebraucht ist, obenauf muß reichlich Butter und Käse kommen. Run wird das ganze im Osen 3/4 Stunden gebacken.

-X-

Gemischter Salat. Bereitungezeit 2 Stunden. Für 5 Personen. Butaten: 1 Liter Brechbohnen, 1/4 Liter ausgepellte frische Bohnen 11/2 Liter Kartoffeln in der Schale, 1 Kopf grüner Salat, 3-4 Blät= ter Dragon, 3 Löffel Essig, 8 Gramm Liebigs Fleischertrakt, 1 Thee= löffel gehackte Petersilie. 1/4 Liter ausgepellte, frische, weiße Bohnen werden mit 2 Liter kochendem Wasser und 10 Gramm Salz zu Feuer gebracht; haben sie 1/4 Stunde gekocht, schüttet man 1 Liter abgezogene gebrochene grüne Bohnen mit hinein. Ebenfalls läßt man 11/2 Liter kleine Salatkartoffeln in ein Liter Wasser und 10 Gramm Salz gar kochen. — Währenddessen bereitet man eine Salatsauce: Hierzu gibt man 8 Gramm Liebigs Fleischertratt in eine tiefe Schüffel und rührt es mit 3 Löffeln Bohnenbrühe eben; dann tut man eine feingewiegte Zwiebel und Petersilienblätter, 4 Löffel Del, 3 Löffel Gffig, 5 Gramm Salz, feingestoßene Pfefferkörner und 3-4 grob geschnittene Dragon= blätter hinein. — Sind die Bohnen nach etwa 11/2 Stunden gar, fo gießt man sie auf einen Durchschlag. Die gekochten Kartoffeln werden abgezogen und in feine Scheiben geschnitten; der Salat ist gewaschen, abgetropft und zerlegt. Run verteilt man die Sauce auf die verschie= denen Substanzen, schwenkt und rührt die Masse etwas und läßt die Sauce dann gut einziehen. Will man den Salat anrichten, so legt man die Salatière mit dem grünen Salat aus, gibt dann schichtenweise die Bohnen und Kartoffeln hinein und legt obenauf noch einige Blätter in die Mitte. — Wenn man es hat, reicht man kalten Braten oder gesbratenen Fisch dazu.

×

Flaumpastetlein. Auf 250 Gramm Butter, die man an der Wärme zergehen läßt, nimmt man 6 Eier, 6 Löffel voll Milch, etwas Salz, schlägt ein Eigelb, ein Löffel Milch, ein Löffel Mehl zum Teig, dis alle 6 Eigelb verbraucht sind. Hierauf schlägt man das Weiße der Eier zu Schnee und vermischt ihn leicht mit dem Teig. In kleine, gut mit Butter bestrichene Förmchen gibt man zwei Löffel voll von diesem Teig, in die Mitte eine Kugel von Fleischfarce, dann wieder 2 Löffel Teig. Hierauf werden sie gebacken.

-X-

Himberen, welche möglichst frisch sein sollen, aus, zu ½ Liter Saft gibt man ein Liter frisches Brunnenwasser, den Saft ½ Citrone und ca. 125 Gramm Zucker; läßt diese Mischung einige Stunden zugedeckt stehen, läßt den Saft durch den Filtrierbeutel laufen und stellt ihn recht kalt. Diese Limonade ist entweder sofort zu verwenden, kann aber auch einige Zeit in Flaschen außbewahrt werden. — Sine gute Limonade ers hält man ebenfalls, wenn man eingekochten Himbeersaft und Wasser verwendet und etwas frischen Citronensaft beimischt.

*

Seidene Blusen zu reinigen. Einige Kartoffeln werden geschält, in ganz feine Scheiben geschnitten und abgespült. Dann gießt man ungefähr einen Liter kochendes Wasser darauf und läßt es stehen, bis es abgekühlt ist. Von diesem Wasser nimmt man so viel, wie man nötig hat und gießt nun eine gleiche Menge Weingeist hinzu. Mit dieser Flüssigkeit reibt man mittelst eines Schwammes die Blusen gut ab und wenn halb trocken, bügelt man sie auf der Kückseite mit einem nicht zu heißen Sisen behutsam. Auf diese Weise lassen sich Blusen, seidene Köcke ze. in den zartesten Farben reinigen, ebenso kann man Samt mit dieser Flüssigkeit reinigen.

*

Wer seine Gasrechnung möglichst niedrig haben möchte, mag darauf achten, nach jeder, auch der kleinsten Gasbenutung, auch den Haupthahn abzustellen. Dadurch wird der Druck auf die Gasuhr wessentlich vermindert.