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

**Band:** 31 (1909)

**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: 26.10.2025** 

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 1909.

## Yom Salat.

Das "salade" der Franzosen, der stärksten Salatkonsumenten der Welt, das "insalata" der Italiener und unser deutsches Wort "Salat" haben ihren Ursprung in dem lateinischen "sal", Salz. Letzteres stand bei den Alten bekanntlich in hohem Ansehen. Es galt als Symbol der Kraft und Tüchtigkeit, der Treue und Gastfreundschaft. Man sprach vom "attischen Salz", dem Witz und Gewürz der Rede, und die Kömer pflegten zu sagen: "Er verdient sich sein Salz", statt sein Brot; der Lohn hieß salarium. In Indien sagt man: "Er isset Anderer Salz" und in Arabien, wenn ein Freundschaftsbund geschlossen wird: "Salz und Brot zusammen essen." Die Griechen meinten sehr weise, daß zu einem solchen Bündnis viel Zeit oder ein ganzer Scheffel Salz gehöre.

Man ersieht hieraus, daß die Ableitung des Wortes Salat von sal für das beliebte Gericht noch eine ganz besondere Ehrung bedeutet. Demgegenüber stellten die Hebräer, die den Salat ohne Salz, dafür mit Sauermilch und Honig anrichteten, die Behauptung auf, das Wort hätte mit dem Begriffe des Einsalzens gar nichts zu tun, es stamme vielmehr von ihrem Schelet (Schild) her. Die Türken wiederum leiten es von ihrem Sultan (von salata, herrschen), die Araber und Perser von Chalaat (Geschenk) ab.

Wie dem auch sei — der Salat erfreut sich jedenfalls seit alters= her einer ganz besonderen Hochachtung.

Man unterscheidet folgende Hauptarten: Den runden Kopfsalat (Lactuca sativa capitata), in Frühjahrs, Sommer= und Winterlattich einzuteilen, den krausen oder Bindesalat (L. palmata) und den — von Kennern bevorzugten, aber seider viel zu wenig kultivierten — lang-blätterigen Stech= oder Schnittsalat (L. longifolia oder L romana), alle drei in zahlreichen, mehr oder minder schmackhaften Spielarten.

Allen Lattichsorten gemein ist die blutbildende und blutreinigende Wirkung. Sie erquicken den Gaumen und beruhigen das Nervensustem.

Davon abgesehen gehört der Lattich vom Mai bezw. Juni bis in den Herbst zu den wohlseilsten Gerichten. Sind Essig und Del erstklassig und im Verein mit dem nötigen Salz richtig gemischt, sowie die ihm allenfalls noch beigegebenen hartgekochten Eier und seinen Kräuter (je nach Geschmack: Schnittlauch, Petersilie, Estragon, Thymian) von durchs aus tadelloser, frischer Beschaffenheit: dann strahlt er in seinem vollen Glanz. An eine Zutat von Zucker kann er sich, so häusig sie ihm zusgemutet wird, noch immer schlecht gewöhnen.

Gegen die aufdringliche, ja man möchte sagen — lieblose Uebersladung mit Rüben, Pseffergurken, Zwiebeln, Kapern, Oliven, Kalbssleisch, Krebsen, Sardellen, dicken Mahonnaisen u.s.w. darf er sich ins dessen wohl die bescheidene Frage erlauben: "Und wo bleibe ich?!"— In der Tat wird hierin viel, sehr viel an ihm gesündigt, wie in

seiner Zubereitung überhaupt.

Manche Hausfrauen wissen nicht, daß der Salat nicht gewaschen, nur mit einem weichen Tuche forgsam abgerieben werden darf, daß die zu großen Blätter mit den Fingern zu brechen, aber niemals zu zerschneiden sind! — Liegt der Salat mit seiner Kräuter-Fournitüre in der Schüffel — dann beginnt erst die wichtigste und schwierigste Arbeit, nämlich das Mischen von Essig, Del und Salz! "Es erfordert durch= aus vier Menschen," wie ein geistreicher Gaftrosoph treffend bemerkt: "Ginen Verschwender, der das Del gibt und gießt, einen Geizhals für den Essig, einen Weisen zum Salz und einen Narren zum Mengen der vier Elemente." Er empfiehlt 3 Eglöffel voll Del auf 1 Eglöffel voll Essig. Unsere Hausfrauen geben im allgemeinen zu wenig Del und zuviel vom Essig, sie schütten auch beides gleichzeitig hinein, wodurch der Salat leicht zu sauer wird. Das Del soll die Blätter erft ganz überziehen, um zu verhindern, daß der Essig allzu tief eindringt. Das Wenden des Salates geschieht mit einem Holz- oder Hornbesteck: es foll mindestens eine Biertelstunde dauern, damit der Salat gehörig "er= müden" kann. Dann aber foll er sofort gegessen werden, weil er schnell zusammenfällt, unansehnlich wird und an Geschmack verliert.

Sollten diese Zeilen auch im besonderen der wichtigsten und eigentslichen Salatpflanze, dem Lattich gelten, so müssen doch, will man das Thema "Salat" nicht einseitig abtun, zum Schlusse noch verschiedene andere Salatpflanzen bezw. Salatarten kurze Erwähnung finden.

Da ist zunächst die Endivie, ein ausgezeichnetes Gewächs von bitterlichem Geschmack. Es gilt als sehr leicht verdaulich, blutreinigend und nahrhaft. Nach dem Volksmund soll die aromatische Sellerieknolle ein Mittel gegen rheumatische Leiden sein. Die Kresse, eine der gesundesten Salatpslanzen, erfordert wegen ihres starken Säuregehaltes einen kräftigen Magen. Einen sehr milden und bekömmlichen Salat

von säftereinigender Wirkung ergibt die Spargel, ebenso die Schwarzwurzel (Scorzonere), die, mit holländischer Sauce angemacht, jenen auch als Gemüse trefslich ersetzt und schon im Altertum unter den Nahrungsmitteln eine geachtete Stellung einnahm. Von pikantem Geschmack sind die jungen Hopfensprößlinge. Auch Sauerampfer lassen sich zur Frühlingszeit als Salate vorzüglich verwenden.

Verschiedene Bohnen-, Gurken-, Rüben- und Kohlarten, des ferneren Tomaten, Artischocken und Pilze, namentlich Steinpilze, ergeben, mit dem nötigen Beiwerk versehen, ganz ausgezeichnete, wenngleich nicht

immer "billige" Gerichte.

Schließlich sei des braven Kartoffelsalates gedacht, der zu jeder Jahreszeit ein angenehmer Begleiter warmer Würstchen und kalten Aufschnittes ist.

## Rhabarber auf amerikanische Art.

Man schält die Stengel nicht, wäscht sie nur gut und schneidet sie in 1 cm große Stücke und bringt diese mit ganz wenig Wasser und dem nötigen Zucker in seuerfester Platte, zugedeckt in den Osen, wo sie bei langsamem Kochen bald fertig sind. Die Stücke zerfahren nicht, bestommen eine schöne Farbe und behalten den angenehmen Geschmack besser.

Rhabarber Erême: 500 Gramm geschälte Rhabarberstengel werden mit 250 Gramm Zucker und einem halben Glas Weißwein gekocht, verrührt und mit einem halben Löffel Kartoffelmehl, das mit wenig Wasser verrührt und damit aufgekocht, sämig gemacht. Nun schlägt man 2 Siweiß zu festem Schnee, sügt 2 Löffel seingestoßenen Zucker bei und vermischt den erkalteten Khabarber mit dieser Masse. Alles wird noch eine Stunde langsam gerührt; je länger man rührt, je seiner und ausgiebiger wird die Erême.

Aleine Khabarberküchli. Die geschälten Stengel schneidet man 3—4 cm lang, tunkt sie in den Teig, den man für Aepfelküchli macht (nach Belieben nimmt man zu demselben etwas Wein und Zucker; sie werden dann mürber) und backt sie langsam gelb in schwimmendem Fett. Nachher werden die Küchlein mit Zucker bestreut.

Großer Rhabarberkuchen. Das Kuchenblech wird mit etwas Fett bestrichen und dann belegt man es gut mit ausgewalltem Teig, entweder Butter=, Mürbeteig oder Hefenteig. Darauf legt man kleine geschälte Rhabarberstengel=Stücke, bestreut diese mit viel Zucker und schüttet darüber: 1 Löffel Mehl mit Rahm und 3—4 Eiern gut ver= klopst; langsam in mäßig geheiztem Ofen backen.

Auflauf von Rhabarber: Man macht solchen wie einen guten Apfelauflauf. Es wird ein guter Teig gemacht von einigen in Milch weich gekochten und glatt verrührten Wecken, 3—4 Eigelb, viel Zucker, nach Belieben etwas Zitronenschale, geriebene Mandeln und Weinbeeren. Dann vermengt man die mit ganz wenig Wein und Zucker gedämpsten Rhabarber damit, auch den Schnee der Eiweiß, und füllt die Masse in eine mit Fett ausgestrichene Form. Der Auflauf kann im Ofen gebacken oder im Wasserbade gesotten werden.

Rhabarber sterilisieren: Die Stengel werden geschält, klein geschnitten und ohne Wasser auß Feuer gestellt; auf 500 Gramm Blattstiele nimmt man 250 Gramm Zucker. Langsam zum Kochen gesbracht, einigemale aufgewallt, abgekühlt und dann in die Gläser gefüllt.

Bei 100 Grad noch 30 Minuten kochen laffen.

Rhabarber ohne Zucker einmachen: Die Rhabarberstengel werden, wenn sie noch recht weich und zart sind, abgezogen, in kleine Würfel geschnitten und in gewöhnliche Weinflaschen getan. Wenn die Flasche nahezu gefüllt ist (wohl gerüttelt und geschüttelt), so gießt man frisches Brunnenwasser in die Flasche, so viel, daß dasselbe etwa 1 bis 2 cm ob den Rhabarberstücken ist. Hierauf wird die Flasche mit gutem Korkzapfen geschlossen und in den kühlen Keller gestellt. So hält sich der Rhabarber 1-2 Jahre. Beim Gebrauch schüttelt man das Wasser ab, spült die Rhabarberstengel gut ab mit frischem Wasser, und verswendet sie zu Kompotte, Kuchen 2c. mit Beigabe von Zucker.

### Rezepte. Erprobt und gut befunden.

Makkaroni serwendet werden. In einem Stückhen Butter dünstet man 1-2 Kochlöffelchen Mehl und kocht mit der nötigen Brühe oder heißem Wasser schön glatt auf. Alsdann gibt man die in kleine Stücke geschnittenen Makkaroni bei, läßt einige Winuten kochen und richtet die Suppe über ein Teiglein von einem verklopften Ei mit Rahm oder Butter und einigen Tropfen Maggis Suppenwürze, oder, wenn vorsrätig, über etwas Tomatenpuree oder Sauce an.

Paniermehlsuppe. 5-7 Löffel Paniermehl oder gedörrtes und geriebenes Brot wird mit Butter hellbraun geröftet, das nötige gessalzene Wasser oder Fleischbrühe dazu getan und eine halbe Stunde gekocht. In die Suppenschüssel tut man 2-3 Löffel Rahm oder zwei verklopfte Eier und richtet die Suppe darüber an.

Schotensuppe. Frische Erbsen kocht man in Wasser mit Wurzelwerk und wenig Thimian ganz weich, reibt sie durch ein Sieb, füllt die nötige Fleischbrühe nach, verdickt sie mit in Butter geschwitztem Mehl, gibt zur Erhöhung der grünen Farbe einen Löffel voll Spinatmatte hinzu und serviert sie über gerösteten Semmel-Croutons.

Zwieback suppe. Das Fett wird heiß gemacht, das Mehl gelb geröstet, der Zwieback hineingegeben und noch 2 Minuten mitgeröstet; ist warmes Wasser vorhanden, so löscht man mit demselben ab und läßt es noch 10 Minuten kochen.

Rognons de boeuf sauté au vin. Eine Ochsenniere wird in seine Scheibchen geschnitten, in einem Löffel heißer Butter wird wenig sehr sein geschnittener Anoblauch, gehackter Petersilie, Schnittlauch und ein Löffelchen Mehl gedünstet, Salz und Pfeffer, sowie unter Kühren ein Glas erwärmter Kotwein beigegeben, alles kurz aufgekocht und beim Anrichten mit einem Güßchen Maggis Suppenwürze abgeschmeckt.

Rinderbraten wie Wild herzustellen. Bereitungszeit 21/2 Stunden. — Für 10 Personen. — Zutaten: 21/2—3 Kilo gutes Braten= stück, 1 große Taffe Rotwein, 1 Taffe halb Effig halb Waffer, 1 Lor= beerblatt, 1 Relke, einige Wachholderbeeren, Gewürz= und Pfefferkörner, 1 geschnittene Zwiebel, 250 Gramm Butter, 15 Gramm Liebigs Fleisch= extrakt und 1/4 Liter sauren Rahm. — Nachdem der Braten gehäutet, gewaschen und dann gespickt worden ist, legt man ihn in eine tiefe Schüffel, gießt die angegebene Flüffigkeit mit dem Gewürz und der Zwiebel kochend darauf und läßt das Ganze eine Nacht zugedeckt stehen. Am andern Tage wird der Braten aus der Brühe genommen, damit er etwas abtrocknet und mit Salz eingerieben werden kann. Nun wird er in der Butter auf beiden Seiten gebräunt und die durchgegoffene Brühe nach und nach hinzugetan, auch das fehlende Salz und Waffer, welches man mit 15 Gramm Liebigs Fleischertrakt verrührt. Unter öfterem Begießen weich geschmort und mit saurem Rahm, worin nach Bedarf etwas Mehl verrührt ist, geschwenkt, wird das Fleisch in drei Stunden fertig geftellt. In derfelben Beife kann man Ralbsteule, von allem Tett befreite Sammelteule, sowie Karbonadenstück nach Entfernung der Knochen und des überflüssigen Fettes zubereiten, letteres natürlich ohne Speck.

Ungarischer Specksalat. Der gute Salat mit rötlichen Blättern wird in vier Teile zerschnitten, mehreremale gewaschen, dann eingesalzen und in eine glasierte irdene oder eiserne Pfanne gelegt. Nun schneidet man ein gutes Stück geräucherten Speck würfelig; wenn die Grieben gelb sind, werden sie herausgenommen, dazu kommt noch ein Löffel

Schweineschmalz und eine Kaffeeschale Weinessig, etwas Salz; dies wird aufgekocht, über den Salat gegossen und mit einem Teller bedeckt. Nach einigen Minuten gießt man den Essig ab, kocht ihn wieder auf, gibt ihn über den Salat und wiederholt es viermal. Die Pfanne muß über einem Gefäß stehen, in dem kochendes Wasser ist. Vor dem Servieren gibt man die Grieben, sowie hartgekochte zerschnittene Eier oben auf; zum Kindsleisch und Kindsbraten ist dieser Salat sehr gut.

Gebackene Fleischschnitten. (Restenverwendung.) Sechs Personen. Anderthalb Stunden. Allerlei Fleischreste hackt man recht sein, mischt einen Suppenteller voll davon mit einem entgräteten, seins gehackten Hering, einem Löffel seingehackter Kapern, ebenso viel geshackter Petersilie, geriebener Semmel und zwei geriebenen, in Butter gedämpsten Zwiebeln, sügt zwei Sidotter, etwas süßen Rahm und 6 bis 8 Tropsen Maggis Würze dazu und mischt alles gehörig untereinans der. Diese Masse wird gut dick auf Semmelscheiben gestrichen, die man in heißem Schmalz bäckt. Dazu kann man eine kalte Remouladensauce reichen.

Löwenzahn als Gesundheitsgemüse. Die ersten, weißsgelben Blättchen und Keime der Pflanze, die man in den ersten Frühslingstagen findet, geben ein gesundes Gemüse, Suppe oder Salat. Zu diesem wäscht man die jungen Triebe gut durch, mischt sie mit Citronensfaft, Olivenöl, etwas Kerbel, Petersilie, Schnittlauch und mit einem Teigslein aus einem Eigelb, einem Löffel Kahm und einem Güßchen Maggis Würze.

Wachsbohnen mit weißer Sauce, als Zwischenspeife. Bereitungszeit 13/4 Stunden. Für 3 Personen. Zutaten: 11/2 Liter Wachs= bohnen, 5 Gramm Liebigs Fleischertrakt, 1/4 Liter Milch oder Rahm, 1 Eglöffel Weizenmehl, 1 Ei, Salz und etwas Citronensaft. — Die Bohnen werden abgezogen, gewaschen, in kleine Bündel gebunden und in Salzwasser abgekocht, bis sie gar sind. — Dann wird 1/4 Liter von dem Waffer, in welchem die Bohnen gekocht find, in ein kleineres Töpf= chen getan, 5 Gramm Liebig's Fleisch-Extrakt kommt dazu und, wenn das Wasser wieder kocht, wird die kalte Milch oder der Rahm, in welcher erst das Mehl gequirlt wurde, daran gegoffen. Man lasse es gut aufkochen, schmecke die Sauce mit Citronensaft und Salz ab, ziehe sie mit dem gut zerklopften Ei ab und nehme sie vom Feuer. Run werden die Bohnen aus dem Wasser genommen und, nachdem die Faden von den Bündeln gelöft find, auf einer länglichen Bratenschüffel ferviert. Die Sauce wird extra dazu gegeben.

Erdbeerschnitten. Reife Walderdbeeren werden etwas zer= drückt und Zucker und Zimt nach Belieben darunter gerührt — auch wenn man sie etwas feiner wünscht, zu Schnee geschlagenes Eiweiß. Diese Masse streicht man auf Schnitten von Milchbrötchen und backt sie in schwimmendem Schmalz schön gelb; natürlich kommt nur die Bratseite ins Schmalz - die Schnitten werden beim Backen nicht umgekehrt. Beim Anrichten läßt man sie sorgfältig vertropfen, damit die Beeren nicht abfallen, und legt sie zuerst in eine Platte, auf welcher eingeschnittenes Suppenbrot (Tünkli) sich befindet. Dies gilt überhaupt als Rat und Regel für alles Schmalz-Gebackene; das zurückgebliebene Schmalz kommt dann allmählig in das Brot und geht also nicht verloren, und die gebackenen Sachen sind weniger fett. Biele lieben die Erdbeerschnitten nicht so hart und rösch gebraten und legen sie nach= ber in eine etwas tiefe Porzellanplatte, in welche sie zubor etwas Wein Die Brotschnitten saugen dann denselben auf und werden dadurch etwas weicher, bekommen aber einen fäuerlichen Geschmack.

\*

Erdbeer=Kompott. Etwas außerordentlich Erfrischendes. Man nimmt zu diesem Zweck auf 1 Liter Beeren etwa 300 Gramm mit etwas Wasser gekochten Zucker, den man erkaltet über die Beeren gießt und einige Stunden stehen läßt. Mischt man vor dem Servieren unter den Saft ein kleines Gläschen Arrak, so gewinnt das Kompott an Wohlgeschmack.

\*

Eingemachte Erdbeeren werden folgendermaßen hergestellt: die frischen Beeren werden schichtenweise in ein Einmachglas gelegt, reichlich Zucker dazwischen gestreut (auf ein halbes Kilo Früchte 400 Gr. Zucker) und zuletzt etwas Rum darüber gegossen; die Flüssigkeit muß aber die Beeren überdecken. Die Gläser werden dann luftdicht versschlossen.

Sin schnell zu bereitendes Erdbeergericht. Sin halbes Glas Wasser wird mit Zucker, je nach Quantität der Erdbeeren, und einem Stücken Zimt siedend gemacht, und wenn der Zucker anfängt einzukochen, die Erdbeeren dazu gegeben und unter beständigem Rühren bis zum Kochen gebracht. Dann gießt man noch einige Lössel Rotwein darüber und richtet die Erdbeeren in eine Schüssel über Zwiedackschnitten an, und zwar so, daß die Erdbeeren den Zwiedack vollständig bedecken. Die Speise wird kalt aufgetragen.

Schwarzbrotauflauf. 250 Gramm fein zerstoßenes Brot wird mit Wein angeseuchtet; 125 Gramm zerstoßener Zucker, 2 Gramm Zimmet, einige zerstoßene Gewürznelken und etwas Zitronenschale zussammen vermengt; 125 Gramm Butter zu Schnee gerührt, nach und nach das Gelbe von 6 Siern dazu, das Brot mit dem übrigen zu der Butter und den Siern und zuletzt noch das geschwungene Siweiß das runter gemengt und auf einem angestrichenen und mit Brot bestreutem Aufzugblech gebacken.

Grieß=Röpfli. Ein Liter Milch, 200 Gramm Zucker, eine Zitroneurinde, oder Vanillenstengel werden zum kochen gebracht, 250 Gramm reinen Grieß hineingerührt zu einem dicken Brei gekocht, bis er sich von der Pfanne löst und noch ein Släschen Kirsch beigegeben. — Eine Form wird mit kaltem Wasser bespült, deren Boden mit Weinsbeeren belegt, die Grießmasse hineingeschüttet, an die Kühle gestellt, gestürzt und mit Sirup serviert. Der Sirup kann nach Belieben mit heißem Wasser oder Kotwein verdünnt werden.

Griespudding. Von ½ Liter Milch wird ein dicker Griesbrei gekocht, 60 Gramm Butter und 4 Eigelb daran gerührt und auf die Seite gestellt. Indessen rührt man noch 60 Gramm Butter leicht, nimmt den Brei dazu nehst Zucker nach Belieben und die abgeriebene Schale einer halben Zitrone, und zuletzt den Schnee der 4 Eiweiß. Man bestreicht das Modell samt dem Deckel mit Butter, bestreut es mit Griesmehl und läßt den Pudding eine Stunde lang sieden. — Dazu gibt man folgende Mandelsauce: Man nimmt 70 Gramm geschälte und seingemahlene Mandeln, rührt sie mit ein wenig Milch untereinander, gibt sie mit ½ Liter Milch in eine Pfanne, läßt sie kochend heiß werden, tut 45 Gramm Zucker dazu und etwas Zimmt und Zitronenschale und zieht sie mit 2 Sidottern ab.

Zimtstrudel. Man bereitet einen Strudelteig aus 1/4 Kilogramm feinem Mehl, 30 Gramm Butter, einem Ei und einer Prise Salz und einer halben Tasse lauwarmen Wassers, rollt und zieht ihn möglichst dünn auf, überstreicht ihn erst mit Butter, dann mit einer Fülle aus drei mit 100 Gramm Zucker schaumig gerührten Sidottern, 20 Gramm gestoßenem Zimt, 1/2 Kilogramm sein gehackten Mandeln, etwas abgeriebener Zitronenschale und dem Schnee der Eiweiße, rollt den Strudel zusammen, legt ihn in eine settgebutterte Backsorm, überpinselt ihn mit Eigelb, bäckt ihn schön hellbraun, bestreut ihn mit Zucker und Zimt und trägt ihn mit einer Rahm= oder Obstsauce auf.