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

Band: 31 (1909)

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: 24.08.2025

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

Koch- & Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Erscheint am ersten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen | Nr. 7. | Juli 1909.

Heidelbeeren.

Wieder stehen jetzt in Ehren
Die famosen Heidelbeeren.
Heidelbeeren sind gesund,
Denn es sagt des Volkes Mund:
Wenn die blauen Früchte reifen,
Muß der Arzt die Flucht ergreifen.
Die Geschmäcker sind hinieden,
Wie man weiß, gar sehr verschieden,
Drum auf manche Art und Weise
Dient die Frucht zu uns'rer Speise.
Dieser pflegt die Heidelbeeren
Roh mit Milch nur zu verzehren,
Jener wieder schätzt allein
Hoch sie als Kompott nur ein,
Eingemacht nach alter Sitte
Wünscht zu essen sie der Dritte.
Doch in einem jedem Falle
Loben sie die Leute alle
Und besonders stets die Herrn.
Damen halten oft sich fern
Weil die Früchte, 's ist zum lachen,
Leider blau die Zähne machen,
Auch die Lippen werden bläulich,
Was den Schönen unerfreulich,
Und so essen sie sie nicht,
Sondern leisten still Verzicht.
Sollt es denn kein Mittel geben,

Jene Wirkung aufzuheben?
Also hört man häufig fragen,
Und wir wollen Antwort sagen:
Reibt mit 'nem Zitronenscheibchen
Sich das Mägdlein oder Weibchen
Nach der Mahlzeit ab die Zähne,
Glänzen weiß sie, wie die Schwäne,
Dieses Mittel ist probat,
Drum befolgt den guten Rat!

Vom Wert der Heidelbeeren

und speziell von den zuträglichen Eigenschaften derselben für die Gesundheit sei hier nachstehendes wiedergegeben: Die Heidelbeere ist von jeher eine der bekanntesten „Volksmedizinen", deren heilsamer Einfluß auch von der Wissenschaft nicht bestritten wird. Wo Heidelbeeren im Hause sind, bleibt der Arzt fern — so lautet ein altes Volksurteil. Gerade die kleinen alltäglichen Erkrankungen werden durch den Genuß von Heidelbeeren geheilt. Obendrein sind sie billig, lassen sich leicht trocknen oder einmachen, und so kann man sie das ganze Jahr über verfügbar haben. Bei Mund-, Rachen- und Halskatarrh leisten Ausspülungen mit Heidelbeersaft die vorzüglichsten Dienste, mit dem Vorteil, daß es nichts schadet, wenn man etwas verschluckt. Auch üblen Mundgeruch vertreibt der Saft. Schnupfen wird sich, wie erst jüngst ein Gelehrter wissenschaftlich feststellte, alsbald beseitigt durch eine Ausspülung der Nase mit verdünntem Saft. Der bekannte blaue Farbstoff der Heidelbeere dringt in die entzündeten Häutchen und Gewebe ein. Dadurch entsteht eine Schutzschicht für die darunter liegenden Gewebe, sodaß weitere mechanische Reizungen von der erkrankten Stelle abgehalten werden und die Heilung sehr schnell von statten geht. Auf gleicher Ursache beruht auch die Wirkung der Heidelbeere bei Durchfällen; doch nicht die Schleimhäute versieht der Farbstoff mit einer schützenden Decke, sondern auch jede Hautoberfläche. Professor Winternitz verwendete deshalb den Saft auch bei den verschiedensten Hautausschlägen und Flechtenarten und erzielte in allen Fällen rasche und dauernde Heilung, eine Tatsache, die allgemein bekannt zu werden verdient.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Suppe von Gelbrübchen-Purée. Zwei Handvoll Gelbrübchen und ein Selleriekopf werden sauber geputzt, dann in Butter zehn

Minuten langsam gedämpft, worauf sie mit Fleischbrühe übergossen gar gekocht und durch ein feines Haarsieb gestrichen werden. Die Suppe wird nun noch einmal aufgekocht und über weich gekochten Reis angerichtet.

*

Tomatensuppe. Auf einen Tassenkopf Reis nehme man vier große Tomaten. Nachdem dieselben gewaschen und in Stücke geschnitten worden sind, lasse man sie mit etwas Butter und ein wenig Zwiebel leicht dünsten, gebe alsdann das genügende Quantum Fleischbrühe oder Wasser hinzu, lasse es noch einmal aufkochen, gebe das Ganze durch ein Sieb und koche darauf den Reis darin zirka achtzehn Minuten. Beim Anrichten gebe man geriebenen Parmesankäse dazu.

*

Kalbfleisch piquant. Bereitungszeit 1 1/2 Stunden. — Für vier Personen. Zutaten: 1 Kilo Kalbfleisch, 125 Gramm Sardellen, 1 geriebene Zwiebel, 215 Gramm Butter, Salz, Pfeffer, 4 Löffel sauren Rahm, 4 Eßlöffel Zitronensaft, 15 Gramm Liebig's Fleisch-Extrakt. — 1 Kilo altschlachtenes Kalbfleisch aus der Keule, womöglich Oberschale, wird tüchtig geklopft; dann macht man auf einer Seite desselben acht Centimeter lange Einschnitte, grätet 125 Gramm Sardellen gut aus, teilt sie der Länge nach, legt in jeden Schnitt eine halbe Sardelle, träufelt zwei Eßlöffel Zitronensaft auf, verteilt eine geriebene Zwiebel darauf, ebenso 90 Gramm Butter in Flöckchen, streut Salz und Pfeffer über und bindet das Fleisch, mit einem Bindfaden umschnürt, fest zusammen. Dann schwitzt man 125 Gramm Butter in einer kleinen Pfanne gelblich, legt das Fleisch hinein, gibt 4 Löffel sauerr Rahm, 15 Gr. Liebig's Fleisch-Extrakt und nochmals 2 Eßlöffel Zitronensaft hinzu, deckt die Pfanne zu und läßt es 3/4 Stunden dämpfen, es in dieser Zeit einigemale wendend. Dann nimmt man den Deckel wieder ab, bräunt das Fleisch, etwas Wasser nachgießend, und ist die Sauce nicht seimig genug, so rührt man ein wenig Mehl zu und schmeckt mit Salz ab. Dazu gibt man Salzkartoffeln und Kompott nach Belieben.

*

Friture. (Italienisches Recept). Kaltes Fleisch, seien es nun Resten von Hahn, Schinken oder Kalbfleisch (aber nie Ochsenfleisch), wird durch die Maschine getrieben, bis es ein feiner Brei ist. Dann läßt man Butter zergehen, gibt Mehl dazu und verdünnt gleich mit Milch und läßt es kochen, daß es wird wie ein Kinderbrei. Wenn erkaltet, werden 1—2 Eier dazu gegeben, Salz und Pfeffer und ein rechter Eßlöffel voll geriebenen Parmesankäse. Dann wird das Fleisch dazu gegeben und auf dem Feuer die Masse gut dick werden lassen. Wenn erkaltet, werden Würstchen gedreht, diese in verklopfetem Ei und

Brosamen umgewendet und dann in der Omeletten-Pfanne in heißer Butter schön gebraten.

*

Rouletten mit Tomaten. Halb Ochsenfleisch und halb Kalbfleisch wird gehackt, mit Salz, Pfeffer, gehackter Petersilie, etwas gedünsteter Zwiebel, 1—2 Eiern und wenn nötig etwas Mehl zu einer zusammenhängenden Masse vermischt. Aus derselben formt man halbhandgroße, fingerdicke Plätzchen, läßt sie auf beiden Seiten rasch gelb braten, legt sie in eine lange Bratpfanne, den Fonds löst man mit Brühe oder Wasser ab, kocht ihn kurz mit einigen geschälten Tomaten und etwas Wein auf, gibt die Tomaten zwischen die Rouletten, gießt die Sauce darüber und läßt alles auf mäßigem Feuer gar werden. Man richtet die Rouletten abwechslungsweise mit den Tomaten an, kocht die Sauce wenn nötig ein, dann kräftigt man sie noch mit einer Messerspitze Liebig's Fleisch-Extrakt und gießt sie über das Fleisch.

*

Saurer Mocken. Zeit zwei Stunden. Ein Kilo Rindfleisch (Eckstück, Huft oder Schwanzfeder), 50 Gramm Fett, 2 Kochlöffel Mehl, 1 Löffel Zucker, 2 Deziliter Wein, 3 Deziliter Fleischbrühe, 1—2 Löffel saurer Rahm, Zwiebel, Nelken, Lorbeerblatt, Wachholderbeeren, Pfefferkörner, 1 Gelbrübe. — Das Fleisch wird tüchtig geklopt, in eine tiefe Schüssel gelegt und mit halb Wein, halb Essig übergossen. Die Gewürze legt man daneben. Je nach der Jahreszeit bleibt das Fleisch 4—9 Tage in der Beize, worin es täglich umgewendet wird. Vor der Zubereitung wird es auf ein Sieb gelegt und abgetrocknet in einem Löffel heißem Fett auf allen Seiten schnell angebraten. Man vermeide jedoch das Hineinstechen. Im Rest des Fettes oder mit Speckwürfeln wird das Mehl und der Zucker braun geröstet, mit einem Teil des Beizessigs abgelöscht, die Fleischbrühe oder heißes Wasser, der Wein, das nötige Salz beigefügt und das Fleisch darin zugedeckt langsam weich gedämpft. Eine Beigabe von Rahm verfeinert das Gericht.

*

Bohnensalat. Ganz junge Bohnen ohne Fäden werden gereinigt, in kochendem Salzwasser weich gesotten und auf ein Sieb geschüttet. Dann wird ein Kaffeelöffeli voll fein gehacktes Bohnenkraut oder Estragon mit Salz, Pfeffer, Öl, Essig und gehackten Zwiebeln vermischt, mit den Bohnen vermengt und frisch serviert. Man kann die Salatschüssel mit einer angeschnittenen Knoblauchzwiebel einreiben und die Zwiebeln weglassen.

*

Grüne Bohnen. (Französische Art). Junge, frische Bohnen werden rasch und ungedeckt in siedendem Salzwasser weich gebrüht, angerichtet

und nach Belieben mit kaltem Wasser abgespült, dann mit ganz wenig frischer Butter und 1/2 Löffel sehr feingeschnittenem Speck in eine Messingpfanne gegeben und mit Salz und Pfeffer unter häufigem Wannen gar gedämpft. Beim Anrichten wird das Gemüse mit Bratensauce oder einer Messerspitze Liebig's Fleisch-Extrakt gekräftigt und mit gehackter Petersilie bestreut.

*

Gedämpfte Zwiebelchen. Kleine Zwiebelchen werden, nachdem sie geschält sind, trocken abgerieben und in einem Pfännchen in etwas frischer Butter mit einer Prise Zucker gedünstet, bis sie schön aussehen. (Sie sollen aber sorgfältig gewannt oder geschüttelt werden, damit sie schön ganz bleiben). Nun fügt man etwas Bratensauce, in Ermangelung ein wenig Fleischbrühe, sowie einige Löffel Rotwein und ein Sträußchen Petersilie hinzu und dämpft alles auf gelindem Feuer sorgfältig gar. Die Zwiebelchen werden alsdann hübsch erhöht auf die heiße Platte angerichtet, in den zurückgebliebenen Saft wird ein wenig frische Butter, mit Mehl vermengt, gegeben, mit einem Güßchen „Maggis Würze" im Geschmack gehoben und über die Zwiebelchen angerichtet. Man garniert mit Brotcroutons und serviert mit passendem Fleisch oder als selbständige Platte.

*

Panierte Kartoffelscheiben. 750 Gramm Kartoffeln werden geschält, gewaschen, in Scheiben von einem Centimeter Dicke geschnitten, in zwei geschlagenen Eiern umgewendet, dann in einem Gemenge von 100 Gramm Paniermehl und 50 Gramm geriebenem Käse ebenfalls gewendet und in Fett gebraten.

*

Kartoffelknödel. Ein Kilo Kartoffeln werden gekocht und geschält, durch ein Sieb passiert und mit einem Ei, etwas mehr als 1/4 Liter Mehl und viel Salz zu einem Teig geknetet. Man formt Knödel wie große Aepfel, höhlt sie aus, gibt ein wenig Zwetschgenmus hinein, schließt die Knödel, läßt sie in Salzwasser 15 Minuten sieden, seiht sie ab und bestreut sie mit in Butter geschmälzten, leicht gezuckerten Brotbrösel.

*

Pilze. Pilze, gleichviel welcher Art es sei, werden gut gereinigt und klein geschnitten. Entweder gibt man sie alsdann in geschmolzene Butter und bratet sie mit Salz so lange, bis der Saft, den sie alsbald ziehen, sich verkocht hat und würzt mit Pfeffer und reichlich gewiegter Petersilie. Will man Pilzsuppe haben, so setzt man Steinpilze mit etwas Wasser in einen Topf an und gießt, wenn der Saft gezogen ist, den-

selben ab zur Suppe und gibt die gesottenen Pilze in das Kasserol mit der geschmolzenen Butter und bratet sie wie die vorigen. Zur Suppe röstet man einen Löffel Mehl in Butter gelb, kocht das mit der Suppe gar und richtet über geröstete Schwarzbrotschnittchen an. Ueber das Putzen der Pilze ist noch zu sagen, daß man die Stiele ebenso gut als den Kopf putzt und in kleine Blättchen schneidet. Was grün und grob aussieht, wird (nicht weil ungenießbar, aber weil das Pilzgericht dadurch an gutem Aussehen verliert), ausgeschnitten.

*

Einfacher Mehlauflauf. Von Mehl, Milch, Eigelb und Salz, nach Belieben auch Zucker, macht man einen Teig wie zu Omeletten, klopft ihn recht gut, mischt ihn mit dem Eierschnee, gibt ihn in eine gut mit Butter ausgestrichene Auflaufform und läßt ihn im Ofen aufziehen.

*

Spiegeleier in Muscheln mit Käse. Muschelformen werden mit Butter gut ausgestrichen, mit feingewiegten Sardellen, Champignons, Pfeffer und Salz bestreut, und in die Röhre gestellt bis sie heiß sind. Dann schlägt man in jede Muschel ein frisches Ei, bestreut es mit geriebenem Schweizerkäse und etwas Brösel, legt ein Stückchen Butter auf jedes Ei und gibt die Muscheln in die Röhre bis die Eier fest werden. Dann wird diese gute Fastenspeise serviert.

*

Salbeiküchlein. Gewaschene, abgetrocknete Salbeiblätter werden in einen guten, etwas dicklichen Omelettenteig getaucht und in heißem Fett schwimmend gelb gebacken. Man kann sie auch mit Zucker und Zimmt bestreuen und als süße Speise servieren. Auf gleiche Art können junge Mangoldblätter zubereitet werden.

*

Kaiserschnitten. 250 Gramm zerlassene Butter werden leicht gerührt und nach und nach mit 250 Gramm Zucker und neun Eigelb vermischt, daß es eine recht schaumige Masse ergibt. Unter diese mischt man 250 Gramm fein gesiebtes Mehl, 250 Gramm Rosinen, 30 Gramm geschnittenes Orangeat. Die neun Eiweiß werden zu Schnee geschlagen und unter die Masse gezogen, worauf ein Backblech gut gebuttert, die Masse fingerdick darauf gestrichen und im Ofen schön gelb gebacken wird. Sobald sie gar ist, wird sie in längliche Streifen geschnitten und mit Zucker bestreut zu Tisch gegeben.

*

Himbeersaft einzukochen. Man presse die Beeren aus, nehme auf zwei Pfund Saft ein Pfund Zucker, koche beides unter fort-

währendem Schäumen, bis der Saft klar ist und fülle ihn erkaltet in Flaschen.

*

Stachelbeeren. Die frühreifenden Sorten sind im allgemeinen wohlschmeckender als die spätreifenden, und die rauhhaarigen übertreffen darin die glatten; alle Stachelbeeren sind im reifen Zustande ein kühlendes, angenehmes und der Gesundheit zuträgliches Obst; in der Küche verbraucht man meist die unreifen oder doch noch nicht die völlig reifen Beeren, welche als Gemüse, Kompot, Fülle für Kuchen und Torten, Gelee 2c. zubereitet oder zur Herstellung von Stachelbeerwein verwendet werden, der an Güte den Johannisbeerwein noch übertrifft; selbst Branntwein und Essig lassen sich davon erzeugen.

*

Stachelbeertorte. Man brüht 1½ Kilo unreife Stachelbeeren ab und kocht sie dann mit 600 Gramm Zucker, ¼ Liter Wein und Zitronenschale weich, läßt sie abtropfen. 125 Gramm Butter werden schaumig gerührt, 10 Eigelb dazu, dann 125 Gramm Zucker, 300 Gr. geschälte, gemahlene Mandeln, 125 Gramm geriebene Semmeln, die Stachelbeeren durchgerührt, und dann der Schnee von 6 Eiweiß. Die Torte wird in bestrichener und bestreuter Form gebacken.

*

Kirschenpudding. Ein Modelbrot wird zerkleinert, mit heißer Milch übergossen und eine zeitlang stehen gelassen. Nachdem es fein zerrührt ist, fügt man 100 Gramm süße Butter, 3 Eier, eine Handvoll gestoßene Mandeln, nach Belieben Zucker und zuletzt 1½ Pfund entsteinte Kirschen bei. Eine Puddingform wird gut mit Butter ausgestrichen, mit Brosamen bestreut, mit der Masse gefüllt und im Ofen gebacken.

*

Wein-Gelee mit Erdbeeren. Eine Flasche Weißwein, Saft und Schale einer Zitrone, Zucker nach Geschmack, etwa 125 Gramm. Dies läßt man aufkochen. Dann löst man je vier Tafeln rote und weiße Gelatine in Wasser auf und gibt die Flüssigkeit zum Wein. Abgekühlt schüttet man einen Teil in eine Glasschüssel, läßt das Gelee steif werden und legt frische, in Zucker umgedrehte Erdbeeren darüber, so wechselt man ab mit Früchten und Gelee, die oberste Lage Frucht muß mit Gelee bedeckt sein. Am andern Tage verziert man dasselbe mit frischen Erdbeeren. Das Gericht ist sehr schmackhaft und sieht hübsch aus, besonders, wenn eine schöne Form von Schlagrahm oder gezuckertem Eierschnee die Mitte bildet. Die Flüssigkeit zum Nachfüllen stellt man an einen warmen Ort, wenn vorhanden auch in den Selbstkocher, damit sie dünn bleibt, das Gelee in den Keller in eine Schüssel mit kaltem Wasser. Im Winter nimmt man statt der frischen, eingemachte Erd-

beeren, was auch recht wohlschmeckend, nur nicht so hübsch ist, weil die eingemachten Erbeeren die schöne Farbe verlieren.

*

Pudding von saurem Rahm. Vier Milchbrötchen werden zerschnitten und mit zwei Deziliter saurem Rahm befeuchtet, 8 Eigelb, 100 Gramm Zucker, 100 Gramm Rosinen und etwas fein gewiegte Zitronenschale dazu gerührt und zuletzt der Eierschnee leicht darunter gemengt. Diese Masse wird in eine gut bestrichene Form gefüllt, 3/4 Stunden im Wasserbad gesotten und in einer Weinsauce, worin Weinbeeren aufgekocht, serviert.

*

Bettfedern reinigt man, indem man einen kupfernen Waschkessel über einem gelinden Kohlenfeuer erwärmt, die Federn in kleinen Quantitäten hineingibt und sie recht oft mit einem Stock umwendet. Sobald die Federn ihr Volumen erweitern, nimmt man sie zum Abkühlen aus dem Kessel und füllt sie in die neuen oder gereinigten Bettinlette.

*

Petroleum ist das beste Reinigungs-Mittel für Nähmaschinen. Man spritzt es mittelst des Oelers in alle zum Oelen bestimmten Oeffnungen und setzt die Maschine dann einige Minuten tüchtig in Bewegung, damit sich das Reinigungsmittel überallhin verbreitet. Es ist dann auch notwendig, die Schrauben zu lösen, welche die eigentliche Maschine mit dem Tischkasten verbinden. In dem Raume unterhalb finden sich oft ganze Ablagerungen von Flocken, sowie ein zäher, grüner Schlamm, der aus verdicktem Maschinenöl besteht und der den Gang der Maschine hemmt. Das Petroleum löst ihn in den feineren Teilen von selbst auf. Hat man nachher alles überschüssige Petroleum mit einem weichen Läppchen entfernt, so ölt man mit Maschinenöl ein und die Maschine läuft wie neu.

*

Ein vorzügliches Zahnwasser, das zugleich auch billig ist, ist Myrrthetinktur, von der man nur einige Tropfen in ein Glas voll Wasser gießt. Die Myrrthetinktur hat außerdem noch den Vorzug, daß sie das Zahnfleisch stärkt und dadurch das Lockerwerden der Zähne verhindert, wie dies ja bei Blutarmut und ähnlichen Krankheiten leicht geschieht.

*

Strohhüte, gelb oder weiß, werden gut ausgebürstet und mit einer schönen, saftigen Zitrone vollständig abgerieben, dann noch feucht mit feinabgeriebenem Schwefel dick bestreut und mit einer reinen Bürste tüchtig gebürstet. Sie werden wieder wie neu.

Redaktion und Verlag: Frau Elise Honegger in St. Gallen