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

Band: 31 (1909)

Heft: 49

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. 12.** Dezember 1909.

Warum ist Obstgenuß gesund?

Wir lesen: Alles Obst hat zwar sehr wenig nährende Bestandteile. Im unreifen Zustande enthält es Stärkemehl, das sich in zunehmender Reife nach und nach in Fruchtzucker (Lävoulose, Fruktose) umbildet, wodurch die sich anfänglich durch den Geschmack sehr bemerkbar machenden organischen Säuren, meistens Aepfelsäure oder Weinsteinsäure, gemildert oder gänzlich verdeckt werden. Stickstoffhaltige Nährstoffe (Eiweißkörper) sind in allen Obstsorten nur in ganz geringer Menge enthalten. Die stickstofffreien Extraktstoffe bestehen hauptsächlich aus Sektin. Stärke und Fette kommen im frischen Obst in ganz geringen, kaum nachweisbaren Quantitäten vor; wegen des sehr geringen Stickstoffgehaltes und des sehr hohen Wassergehaltes wird das frische Obst meist nur als Genußmittel und nur das Dörrobst als Nahrungsmittel angesehen. Ein Beispiel möge uns den Unterschied der chemischen Bestandteile zwischen frischem und gedörrtem Obst zeigen! Die frischen Aepfel enthalten: 84,8 % Wasser, 0,4 % Stickstoff, 0 % Fett, 7,2 % Zucker, 5,6 % stickstofffreien Extraktstoff, 1,5 % Holzfaser, 0,5 % Asche; die gedörrten Aepfel dagegen enthalten nur 27,9 % Wasser aber 1,3 % Stickstoff, 0,8 % Fett, 42,8 % Zucker, 20,5 % stickstofffreien Extraktstoff, 4,9 % Holzfaser und 1,6 % Asche.

Ganz abgesehen davon, daß schon die Verschiedenartigkeit der Obstsorten eine ziemlich reichliche, dem Geschmack zusagende Abwechslung gestattet, ist das Obst folgender vorzüglicher Eigenschaften wegen sehr schätzenswert: Die im Obstsafte aufgelösten Nährstoffe werden leichter und schneller verdaut und ins Blut übergeführt als die vieler anderer sehr stickstoffreicher Nahrungsmittel. Durch den Gehalt an Fruchtsäuren wirkt das Obst überhaupt wohltätig auf die Verdauung, fördernd auf die Tätigkeit der Absonderungsorgane, erfrischend auf die Blutbeschaffenheit und belebend auf die Säftezirkulation ein. Allerdings ist beim Genusse von rohem Obst die Vorsicht anzuraten, das Obst entweder sauber abzuwischen oder mit Wasser abzuspühlen oder auch zu schälen.

Nicht selten haften dem Obst nämlich kleine Pilzbildungen an, die Anlaß zu verschiedenen Krankheitserscheinungen, z. B. Hautausschlägen, geben können.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Frikassee von Kalbsbrust. Nachdem man die Brust in warmem Wasser gewässert hat, läßt man sie etwa 10 Minuten mit Wasser kochen, kühlt sie in kaltem Wasser ab, trocknet sie auf einem Tuche ab, und haut sie in 5 cm. breite Stücke. Dann läßt man ein Stück Butter in einer Kasserolle zergehen, schwitzt eine Zwiebel und ein Stückchen Lorbeerblatt darin, tut ein paar Löffel Mehl dazu, läßt diese noch einige Augenblicke schwitzen und rührt langsam so viel von dem Wasser, in welchem man die Brust blanchiert hat, dazu, daß man nach dem Aufkochen eine nicht zu dicke Sauce erhält, in die man die Kalbfleischstücke sowie Salz und ein Sträußlein Gewürzkräuter tut und sie langsam weichkochen läßt. Während des Kochens entfernt man den Schaum, nimmt das Fleisch, sobald es gar ist, mit dem Schaumlöffel heraus, kocht die Sauce mit etwas Weißwein zur gehörigen Dicke ein, legiert sie mit einigen Eigelben, schärft sie mit Zitronensaft und Sardellenbutter, sowie Liebigs Fleischextrakt ab, und gießt sie durch ein Sieb auf das Kalbfleisch, welches man in eine andere Kasserolle getan hat. Nun fügt man noch kleine Semmelklöße hinzu und haltet das Frikassee bis zum Anrichten im Wasserbad heiß.

*

Weiße Kutteln. Ein Kilo frisch abgekochte Kutteln werden in feine Riemchen geschnitten. In etwas Butter dünstet man sodann eine fein geschnittene Zwiebel und 1—2 Kochlöffel Mehl, fügt unter gutem Rühren Fleischbrühe oder heißes Wasser, sowie Salz und Pfeffer, eine Gelbrübe, eine gespickte Zwiebel, ein Sträußchen Petersilie und zuletzt die Kutteln bei und läßt alles auf kleinem Feuer gar werden. Nachdem die Kutteln angerichtet, läßt man, wenn nötig, die Sauce einkochen, gibt noch einen Löffel Rahm oder Milch, oder etwas Zitronensaft dazu, kräftigt die Sauce mit einem Güßchen Maggis Würze und gießt sie über die Kutteln. Nach Belieben bestreut man das Gericht auch mit gehackter Petersilie.

*

Karauschen mit Speckbrühe. 6 Personen. Zubereitungszeit 1 1/2 Stunden. Die Karauschen werden geschuppt, ausgenommen, sauber gereinigt und auf beiden Rückenseiten zwei Schnitte gemacht. Dann kocht man sie in Salzwasser gar. Unterdessen macht man von 2 Löffel

Mehl in Butter eine dunkelgelbe Einbrenne, fügt Brühe und Essig dazu, läßt durchkochen und gibt 125 Gr. würflig geschnittenen, bräunlich gebratenen Speck daran, fügt etwas Pfeffer, ein Lorbeerblatt (wenn man es liebt etwas Ingwer) dazu und läßt die Karauschen darin aufkochen. Dann schmeckt man die Brühe ab, würzt sie mit ½ Teelöffel Maggi-Würze und bestreut beim Anrichten das Gericht mit kleinwürflig geschnittenem Speck und Semmel, die man in einer Pfanne hat hellbraun anbraten lassen.

*

Häringsauce. Ein Häring wird in Milch eingeweicht, von den Gräten befreit und verwiegt. Einige feingehackte Schalotten werden in Butter gedünstet, 2 Löffel Mehl dazu gerührt, schön gelb geröstet und mit heißem Wasser zu einer Sauce aufgekocht. Ein Lorbeerblatt, etwas Zitronensaft, sowie ein Stückchen frische Butter und etwas Liebigs Fleischextrakt wird in die Sauce gerührt, diese nochmals aufgekocht und über zwei Eigelb angerichtet.

*

Mödeligebackenes. Uebrig gebliebenes Fleisch wird fein zerhackt, ebenso eine Handvoll Schnittlauch, Petersilie und dasselbe mit Salz, Pfeffer, Muskatnuß, nach Belieben auch Rosinen und Weinbeeren, zusammengemengt und daraus Kügelchen geformt. Hierauf wird 125 Gramm Butter an die Wärme gestellt und zu Schaum gerührt, dann gibt man einen Löffel voll Mehl, ein Eigelb und einen Löffel voll Milch dazu und wiederholt das unter tüchtigem Rühren dreimal, zuletzt kommt das zu Schnee geschlagene Eiweiß hinzu. Nun nimmt man Mödeli, wie sie zu Schmelzbrödli und Pastetchen gebraucht werden — es ist gut, wenn sie nicht zu niedrig sind, da sonst das Fett herausspritzt, — bestreicht sie mit ein wenig Butter, gibt einen Löffel voll Teig darein, hierauf ein Fleischkügelein, zuletzt wieder einen Löffel voll Teig und backt sie im Oefeli schön gelb.

*

Kleine Weihnachtskuchen. 250 Gramm Butter, 250 Gramm Zucker, 250 Gramm Mehl, 1 Ei und 4 Zitronen. Der Saft und nach Geschmack feingewiegte Schale werden zu einem geschmeidigen Teige geknetet, der Teig sodann gut ausgewellt und mit einem Glase zu runden Kuchen ausgestochen. Diese backt man in der Röhre goldgelb.

*

Haselnuß-Zwieback. 280 Gramm Zucker, 280 Gramm Mehl, 140 Gramm geriebene Haselnüsse werden mit drei ganzen Eiern auf dem Brett zu einem Teig gearbeitet, den man zu nicht sehr dicken Striezeln formt. Auf einem mit Butterschmalz bestrichenen Blech wird dieser Zwieback sehr langsam gebacken und während des Backens oft

mit Ei bestrichen. Gebacken, wird er in fingerdicke Streifen geschnitten, die man rösten läßt.

*

Gesalzene Bretzeli. 125 Gramm Mehl, 125 Gramm süße Butter, Salz und 2 Eier. Die Butter wird nicht geschmolzen, das Mehl und alles übrige zusammen mit ganz wenig Milch zu einem lockern Teig gewirkt, kleine Kügelchen gemacht und, sowie das Eisen warm ist, mit Speckschwarte bestrichen und gebacken. Das Eisen muß von Zeit zu Zeit bestrichen werden, wenn man sieht, daß es trocken ist.

*

Pfeffer-Nüsse. 5 Eier werden schaumig und mit 500 Gramm feingestoßenem Zucker eine halbe Stunde zusammengerührt, 30 Gramm feingestoßener feiner Zimmt, 1 geriebene Muskatnuß, 10 Gr. Nelken, 10 Gramm Kardamom, 1 Messerspitze Pfeffer, die feingewiegte Schale einer halben Zitrone, 15 Gramm Orangenschalen und Mehl nach Gutdünken (beiläufig 500 Gramm) werden hinzugefügt. Alles wird zu einem Teige mit 8 Gramm Hirschhornsalz verarbeitet und zu dünnen Würsten ausgerollt, welche man in nußgroße Stückchen schneidet und auf ein bebuttertes Blech setzt. Von den vorgeschriebenen Gewürzen ist nach Gutdünken auch weniger zu nehmen. Es ist gut, wenn man die Pfeffernüsse auf dem Blech eine Nacht, auch noch länger stehen läßt.

*

Pfefferkuchen. 10 Eigelb werden mit 500 Gramm klarem Zucker eine halbe Stunde gerührt, das Weiße von den Eiern wird zu steifem Schnee geschlagen, sodann werden 375 Gramm Mandeln, die zuvor abgezogen, klein geschnitten und auf einem Blech schön gelb geröstet sind, 8 Gramm Zimmt, 4 Gramm Nelken, 4 Gramm Kardamom, 4 Gramm Macisblumen (Muskatblüte), alles gestoßen, die Schale einer Zitrone, 32 Gramm Zitronat, 32 Gramm feingeschnittene Orangenschale dazu gegeben und gut verrührt. Nun streut man noch 500 Gr. feinstes Weizenmehl dazwischen und schließlich 8 Gramm Hirschhornsalz. Ist auch dieses gut vermengt, so wird der Teig mit Hilfe eines Messers auf Oblaten gestrichen, die Pfefferkuchen werden auf Bleche gelegt, über Nacht in ein kaltes Zimmer gestellt und am andern Tag in einem nicht zu heißen Ofen gebacken.

*

Wassermarzipan. (Sehr billig). Zucker: 500 Gramm, Mehl: 500 Gramm, Wasser: 1/4 Liter. Das Wasser wird über den gebröckelten Zucker gegossen und zugedeckt, über Nacht stehen gelassen, dann tüchtig abgerührt und das Mehl daran geknetet. Der Teig muß sehr fest sein und eine Stunde geknetet werden. Nachdem er einige Stunden geruht, wird er ausgerollt und in die Model (hölzerne Formen) gedrückt. Die

Marzipanstückchen müssen völlig austrocknen und werden bei geringer Hitze gebacken.

*

Einfaches Zimmtgebäck. 500 Gramm Mehl, 375 Gramm Zucker, 65 Gramm Butter und 3 Eier. Zuerst werden Zucker und Butter zusammen verrührt, dann fügt man die Eier, einen Teelöffel Zimmt und gestoßene Nelken und zuletzt das Mehl hinzu. Der Teig wird ausgerollt mit Formen aller Art ausgestochen, mit Eigelb bestrichen und gebacken. Das Gebäck ist billig und gut; es eignet sich vorzüglich für Kinder und kann auch zum Baumschmücken genommen werden.

*

Weihnachtsküchli. Zwei Eier, 1 Löffel Nidel, eigroß gutes Schweinefett, etwas Cognak oder Rosenwasser und die abgeriebene Schale einer Zitrone und ein Täßchen feingestoßener Zucker werden mit feinem Mehl zu einem festen zarten Teig verarbeitet, ausgewellt und mit großer Sternform ausgestochen. Die Hälfte der Sternchen wird beiseite gelegt, auf die andere Hälfte wird mit einem Löffelchen in die Mitte ein klein wenig Marmelade gelegt, die unbelegt gebliebenen Sternchen darauf gedeckt, rings um die Füllung gut festgedrückt und in heißer Butter schön gelb-braun gebacken. Sie sehen aus wie kleine Krönchen, sehr hübsch und schmecken sowohl warm als Dessert für Mittag oder kalt zu Kaffee oder Wein.

*

Standtorte. Man rührt 500 Gramm ungesalzene Butter zu Rahm, tut 500 Gramm Erdäpfelmehl löffelweise dazu, sowie vier Eier, 500 Gramm feinen Zucker, Saft und Schale einer Zitrone, sowie einen Löffel Arrak. Die Masse wird eine Stunde lang gerührt und zuletzt der Schnee von 6—8 Eiern hinzugetan. Man bäckt sie in einer Springform eine Stunde lang.

*

Linzertorte ohne Eier. 200 Gramm Butter schaumig gerührt, 200 Gramm geschwellte, feingestoßene Mandeln, 200 Gramm Geruchzucker, etwas Zitronen oder Limonieschalen und 200 Gramm Mehl dazu gerührt. Man kann diese Torte auch mit Konfekt füllen. Limonie oder Punscheis darüber geben.

*

Spinnenmüggli. (Kleines Konfekt). 500 Gramm Zucker, 250 Gramm geschälte und feingestoßene Mandeln, 250 Gramm Butter, eine halbe Zitrone und 7 Eier. Die Butter wird zuerst recht glatt gerührt, dann die Eier, Zucker, Zitrone und Mandeln beigegeben und gut gerührt, nach und nach 750 Gramm Mehl, bis sich der Teig von

der Schüssel leicht löst. Hernach nimmt man je einen Teelöffel voll Teig, macht runde Kugeln daraus, drückt mit einem Messerrücken Striche hinein, kreuzweis, bestreicht sie mit verklopftem Eigelb, legt sie auf das mit Butter bestrichene Blech und läßt sie im Ofen schön gelb backen.

*

Geduldzeltli. 3 Eiweiß, 150 Gramm Mehl, 125 Gr. Zucker, 10 Tropfen Bergamottenöl werden gut miteinander vermischt, dann werden auf Papier mit einem Kaffeelöffel kleine Häufchen gemacht und bei schwacher Hitze gebacken.

*

Braune Mändeli. 4 Eier, 250 Gr. Zucker, werden 1/4 Stunde gerührt; dann 125 Gramm Butter dazu gemischt, ebenso 125 Gramm Mandeln und 125 Gramm Mehl nebst einem Löffel voll Zimmt. Nun werden die Mändeli ausgestochen und in heißer Butter gebacken.

*

Hausleckerli. 500 Gramm Honig sieden lassen, dann 500 Gr. Kandis, 15 Gramm Nägelipulver, 10 Gramm Zimmt, 250 Gramm weißer Zucker, 30 Gramm Zitronat, 30 Gramm Orangeat und das nötige Mehl dazu getan; gut vermengt, ausgestochen und gebacken.

*

Mandel-Zwieback. 4 ganze Eier und 4 Eigelb werden mit 500 Gramm Zucker schaumig gerührt, dann gibt man 125 Gramm ungeschälte Mandeln und so viel feines Mehl dazu, bis man zwei lange dreifingerbreite Laibchen formen kann. Man lege sie auf ein mit Butter bestrichenes Blech, zwischen jedes Laibchen ein passendes Holz, streiche sie mit Eigelb an und backe sie in guter Hitze. Sobald sie gebacken sind, schneidet man sie mit scharfem Messer in Schnitten und bäht sie nochmals.

*

Mandelgueteli. 250 Gramm Butter werden leicht verrührt, 250 Gramm geschälte, geriebene Mandeln dazu gefügt nebst 250 Gr. Zucker, 250 Gramm Mehl, etwas Zitronenschale und -Saft und eine Prise Zimmt. Nun wird ausgewallt, Formen ausgestochen, mit Eigelb bestrichen und schön gebacken.

*

Chokoladenplätzchen. 300 Gramm fein geriebene Chokolade, 300 Gramm feiner Zucker, 200 Gramm geriebene Mandeln (einige bittere darunter) und 6 Eiweiß. Zucker und Eiweiß werden eine Weile gerührt, Chokolade und Mandeln hinzugegeben und die Masse auf einer mit Wachs bestrichenen Platte gebacken.

*

Zuckernüsse. 500 Gramm Zucker und 4 Eier rührt man eine halbe Stunde, tut 500 Gramm Weizenmehl, 3 Gramm aufgelöste Pottasche, 40 Gramm Zitronat, eine gehackte Zitronenschale, etwas Zimmt und gestoßene Nelken hinzu, dreht Klößchen von der Größe einer kleinen Nuß und backt sie auf geschmierten Blechen.

*

Belegte Goldschnitten. Biskutin oder Milchbrötchen werden in fingerdicke Scheiben geschnitten, bestreicht je eine Scheibe davon mit Himbeergelee, legt eine andere Scheibe darauf, wendet sie in lauwarmer Milch, dann in verkleppertem Ei und backt sie in heißer Butter. Noch heiß mit Zucker bestreut.

*

Christbaumkonfekt. 10 Eiweiß werden zu ganz steifem Schnee geschlagen. 1 Kilo Zucker wird sorgfältig darunter gemischt und die Masse beliebig mit Zitrone und Vanille parfümiert. Die Hälfte des Schaumes wird in eine andere Schüssel getan und rot gefärbt. Man füllt nun zuerst den weißen Schaum in einen Spritzsack und dressiert auf ein mit Wachs bestrichenes Blech allerlei Figuren, z. B. Ringe, Herzchen, Bretzel, Kreuze 2c. Ebenso wird der rote Schaum verwendet. Etwas trocknen lassen und dann langsam backen. Sehr hübsch zu Christbaumschmuck.

*

Schmelzbrötli. Rezept für Madelains. 250 Gramm Zucker, an welchem eine halbe Zitronenschale abgerieben wurde und 8 Eier werden recht schaumig geschlagen, 125 Gramm zerlassene Butter und 185 Gramm Mehl langsam darunter gemischt, in gut ausgestrichene Formen eingefüllt, bei mäßiger Hitze gebacken. Die Masse gibt etwa 20 Stück, sie werden sehr fein.

*

Zimmtsterne. 500 Gramm Zucker, 500 Gr. geriebene Mandeln, 7 Eiweiß zu Schnee geschlagen, und etwas Zimmt menge leicht durcheinander. Rolle die Masse mit Zucker und Mehl messerrückendick aus und hebe mit der Stechform Sterne daraus. Nach dem Backen gibt man folgenden Guß darauf: 122 Gramm Zucker, etwas Zimmt und den Schnee von einem Eiweiß.

*

Kaffeeküchli. 4 ganze Eier, 2 Löffel Rosenwasser, 800 Gramm Butter, 1 Löffel Zimmt, 1 Prise Salz und 30 Gramm Zucker werden mit Mehl gut vermischt und verarbeitet. Man nimmt so viel Mehl, daß der Teig nicht mehr feucht ist und sich gut rollen läßt. Es werden alsdann beliebig große Stücke aus demselben geschnitten, diese in heißem Fett gebacken und zuletzt mit Zucker und Zimmt bestreut.

Anisbrötli. 750 Gramm Zucker mit 5 Eiern eine Stunde rühren, ein wenig Zitrone und beliebig Anis daran, zuletzt 500 Gr Mehl dazu sieben, gut zusammen verarbeiten, mit Holz- oder Blechmodellformen ausstechen, auf ein mit Mehl bestreutes Blech legen, über Nacht liegen lassen und andern Tags in mäßig heißem Ofen backen.

*

Hausleckerli. 500 Gramm Kandiszucker, den man an der Wärme zergehen läßt, 375 Gr. grob geschnittene Mandeln, 750 Gr. Zucker, 2 gehackte Zitronenschalen, 2 Orangenschalen, ein Eßlöffel Zimmt, Nelken, Muskatnuß, 2 Eßlöffel voll Kirschwasser. Man macht das Kirschwasser siedend, fügt dann den Kandissirup dazu. Dann wird der Zucker, die Mandeln und das Gewürz hinzugefügt, und zuletzt 1 Kilo und 250 Gramm Mehl. Den Teig flink machen, daß er möglichst nicht ganz erkaltet. Auf dem Wirkbrett tüchtig verarbeiten, ausrollen, Leckerli schneiden, auf bestäubtem Backblech backen. Nach Belieben kann man sie glasieren. Die Masse gibt 3 Kilo Leckerli.

*

Flitter-Konfekt. Marzipanmasse wird angefeuchtet mit einem Eßlöffel Danziger Goldwasser und soviel feingeschnittenem Goldschaum, daß er überall durchsieht, davon Herzen, Sterne, Ringe, Kringel geformt und auf wachsbestrichenem Blech leicht trocknen lassen.

*

Haselnußstengel. 100 Gramm Haselnüsse, 100 Gr. Nüsse, 200 Gr. Zucker fein gestoßen und etwas Zitronenschale dazu, sowie der Schnee von 4 Eiern. Das Blech mit Butter bestreichen, die Masse etwa fingerdick hineingeben; hellgelb backen und heiß zerschneiden.

*

Marzipan-Leckerli. Auf 500 Gramm feingeriebene Mandeln kommen 500 Gr. feiner Zucker. Dies wird mit ein wenig Orangenblütenwasser angeweicht, sodaß man den Teig noch rollen kann; dann ausgestochen und gebacken.

*

Badener Kräbeli. Man nimmt 750 Gramm Zucker, 500 Gr. Mehl und ein wenig Salz; bringt das Mehl und den Zucker kranzförmig auf ein Wirkbrett; dann kommen nach und nach 8 Eier darunter, feingeschnittene Zitronen und Anis. Dies wird alles untereinander gemengt, ausgewallt, dann abgestochen und gebacken.

*

Weihnachtsgebäck. 3 Eigelb, 12 Gramm Zucker, 6 Gr. frische zerrührte Butter, 6 Gramm Mehl und die Rinde einer Zitrone werden so lange bearbeitet, bis der Teig Blasen wirft, am Ende 5 Eiweiß zu Schnee geschlagen und darunter gerührt, in Tourteletten-Förmchen gebracht und schnell schön gelb gebacken.

Redaktion und Verlag: Frau Elise Honegger in St. Gallen.