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

Band: 33 (1911)

Heft: 36

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. 9.

September 1911.

"Estet Sbft!"

Diese Aufforderung kann nicht oft und nicht dringend genug wieder= holt werden. Für Kinder ift Obst die beste Nahrung, aber auch dem Erwachsenen bietet es Anregung zur Verdauung und andere gefund= heitliche Vorzüge zur Genüge. Im Hochsommer und im Berbst ist allenthalben der Tisch mit frischem Obst reichlich besetzt, und vielfach drängt sich die Frage auf, ob das Obst nur ein Genukmittel ist oder ob es imftande ift, einen wertvollen Bestandteil der Ernährung auszu-Der Geschmack des Obstes beruht hauptsächlich in Pflanzen= fäuren (Apfelfäure, Bitronenfäure, Weinsteinfäure) und berschiedenen flüchtigen (ätherischen) Delen. Der Nährwert rührt vornehmlich vom Bucker her. Die Salze dienen dem Aufbau der Mineralfalze des Kör= pers, wie sie besonders im Blut und für den Knochenbau notwendig sind. Im allgemeinen ist das Obst in rohem Zustande schmachafter und erfrischender als in gekochtem. Denn durch die Sitze ist ein Teil ber flüchtigen Bestandteile, die gerade den Wohlgeschmack ausmachen, verloren gegangen.

Da aber gleichzeitig die Pflanzenfaseru durch das Kochen zersprengt worden sind und vorher unlösliche, gallertartige Stoffe, sogenannte Pektinstoffe, löslich geworden sind, hat das Obst durch das Kochen an Verdaulichkeit zugenommen, was bei der Ernährung von Kindern und magenempfindlichen Personen von großer Vedeutung ist. Sowohl rohes als auch gekochtes Obst wirkt anregend auf die Darmtätigkeit und läßt oft ärztliche Absührmittel sehr zum Vorteil des Kranken entsbehrlich erscheinen. Unverdaulich sind die Schalen und Kerne der Weinstrauben und werden daher zweckmäßig nicht mitverschluckt. Um zu jeder Jahreszeit Obst zu haben, konserviert man es durch Trocknen (Nepfel, Virnen, Pflaumen) oder durch Einkochen. Beim Einkochen genügt Zucker als Konservierungsmittel, wenn das Obst dis zum Gesbrauch luftdicht verschlossen bleibt, sonst lassen sich chemische Hülfsmittel,

wie Salicilsäure verwenden; doch muß ein Uebermaß vermieden werden. Auch Fruchtsäfte lassen sich durch Kochen vor alkoholischer Gärung bewahren.

Speisezettel einer vegetarischen Serienkolonie.

1. Frühstück: täglich Hafersuppe (ausnahmsweise Cacao).

2. Frühftück: Obst und Brot.

4 Uhr: Obst und Brot oder Milch und Brot.

	Mittag	Abend
Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag	Rakao, Butter, Konfitür. Erbsensuppe, Eier, Salat. Gerstensuppe, Rudeln, Kompott. Kirschensuppe, Kartoffeln, Spinat. Bohnensuppe, Schoten, Salat, Obst. Wehlsuppe, Kohlraben, Kompott.	Milchgries. Brot, Käse, Milch. Milchreis. Milch, Konsitür. Griespudding. Milchsuppe.
Sonntag Montag Dienstag	Johannisbeersuppe, Kartoffel, Salat. Griessuppe, Bohnen, Rhabarber. Stachelbeersuppe, Nudeln, Kohlraben, Erdbeerkompott.	Milch, Konfitür, Brot.
Mittwoch Donnerstrg Freitag Samstag	Gerstensuppe, Kartoffel, Salat. Heidelbeersuppe, Makkaroni, Kompott. Nudelsuppe, Salat, Schoten, Kompott. Kartoffelsuppe, Kohl, Bohnen, Heidelsbeerkompott.	Milch, Brot, Konfitür. Käse, Milch, Brot. Milch, Konsitür. Milch, Konsitür, Brot.
Sonntag	Erbsensuppe, Spinat, Heidelbeer= kompott.	Milch, Käse.
Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag	Rirschensuppe, Reis, Bohnen. Bohnensuppe, Eier, Kohl, Kartoffel. Kraut Nudeln, Salat, Kompott. Griessuppe, Kübli, Chefen, Salat. Wilchsuppe, Kohlraben, Apfelkompott. Gemischte Suppe, Kübli, Kartoffel.	Milchsuppe. Milch, Konfitür. Griespudding. Milch, Konfitür. Milch, Konfitür. Milch, Duark.
Sonntag	Ribelisuppe, Bohnen, Bratkartoffel, rohes Obst.	Milch, Konfitür.
Montag Dienstag	Erbsensuppe, Chefen, Kartoffelstock. Bohnensuppe, Kabissalat, Nudeln, Apfelkompott.	Griespudding. Milch.
Mittwoch	Gerstensuppe, Kraut, Kompott.	Milchsuppe.

Donnerstag	Gemüsesuppe, Kartoffel, Salat.	Milch, Brot.
Freitag	Reissuppe, Kohlraben, Kübli, Chefen.	Milch, Konfitür.
Samstag	Mehlsuppe, Bohnen, Kompott.	Milchreis.
Sonntag Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag	Griessuppe, Nudeln, Kompott, Salat. Kartoffelsalat, Bohnen, Salat, Komp. Gerstensuppe, Wirz, Kompott. Bohnensuppe, Nudeln Salat. Gemüsesuppe, Bohnen, Kartoffel, Salat.	

Zu einem jeden Gerichte wird Brot gegessen und zwar kräftiges Schwarz- oder Grahambrod, das tüchtig gekaut werden muß. Auch werden die Gerichte nicht nebeneinander, sondern nacheinander gegessen. Der Salat wird mit Zitronensaft angemacht.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Brotsuppe. Zu etwa 500 Gramm Schwarzbrot gibt man eine Mohrrübe, eine halbe Knolle Sellerie, eine Petersilienwurzel, eine Zwiebel, alles klein geschnikten. In 2 Liter Wasser bringt man dies zum Kochen, treibt die Wasse durch ein Sieb, salzt die Suppe, gibt einen Eßlöffel Butter und noch etwas gehackte Petersilie daran und läßt sie auskochen. Zuletzt zieht man die Suppe mit zwei Eigelb ab.

Lebersuppe. Hierzu nehme man eine Kalbsleber und koche diese in siedendem Wasser eine halbe Stunde ab. Nun nimmt man sie heraus, legt sie zum schnellen Abkühlen in kaltes Wasser und reibt sie dann auf einem Reibeisen; hierauf nimmt man zwei Kannen kochende Fleischbrühe, tut eine derbe Portion geschnittene Petersilie hinzu, nach Belieben ein wenig Majoran und läßt dies zusammen aufkochen. Man richtet nun die Suppe über geröstete Semmels oder Brotschnitten und etwas Pfeffer an.

Rasout fin. 250 Gramm Kindfleisch, 3 Zungen, 500 Gramm Kalbsmilch, 250 Gramm Kalbsleisch, 250 Gramm frischer Speck (d. h. nicht geräuchert, nur sestes Speckfleisch) kocht man gar, doch nicht mürbe, damit es sich erkaltet in sehr kleine Würfel schneiden läßt. Dann nehme man die Rindfleischbrühe, lasse in dieser kleine Perlzwiebeln und Champignons mit einem guten Stück Butter etwas kochen, schüttet dann alles in Würfel geschnittene Fleich hinein, tue gehackte Sardellen etwas

Suppenwürze und Zitronensäure hinzu, und wenn es hievon nicht pikant genug wird, kann man ein wenig sehr guten Essigsprit nehmen und rührt die ganze Masse zulet mit Eigelb, mit etwas Weizenmehl versrührt; ab und stürzt es aus; wenn es erkaltet ist, füllt man es in Muscheln, streut Parmesankäse und Kapern darauf und bäckt es im Ofen gelbbraun. Läßt sich durch weitere Zutaten vermehren und versfeinern.

Moskauer Solianka. Uebriges Fleisch aller Art (auch Burftund Speckreste) wird mit einer größeren oder zwei kleinen Zwiebeln fein gehackt oder durch die Maschine gelassen. Zuletzt nimmt man 1-2 Hände voll gedörrtes Brot, die nicht nur das lette Atom Fleisch aus der Maschine schaffen, sondern auch das Duantum erheblich vermehren. Das ganze wird gut mit Salz, etwas Relkenpulver und Pfeffer, besonders aber mit Mustatnuß gewürzt. Dann wird es in eine flache Email= oder feuerfeste Porzellanform getan und mit Milch fo begoffen, daß dieselbe darüber zusammengeht. Dben wird dann noch falls man hat, ein Löffel dicker Rahm darauf verteilt, daß die Fläche wie mit Butterflöcken belegt aussieht. Das Gericht wird in den Bratoder Stubenofen gestellt und ist fertig, sobald es oben schon gelb und unten von der Milch nichts mehr zu sehen ist. Dieselbe hat ihre Pflicht getan, indem sie die Platte saftig und nahrhaft gemacht hat. Sat man übriges Sauerkraut, Makkaroni, Reis oder Kartoffeln, so kann dies als Mittelschicht, wobei Fleischmasse oben und unten, auch berwendet merden.

Speckbraten. Man zerläßt Butter und Speck in einer Pfanne legt das Fleisch (am besten Huft) hinein und bratet es schön gelb; dann fügt man ein Kübli bei und läßt es so dämpfen, bis das Kübli ganz zermalmt und fast schwarz ist. Dann gibt man soviel kaltes Wasser bei, bis es das Fleisch deckt und fügt das gewöhnliche Gewürz bei. Etwa eine halbe Stunde vor Essenszeit macht man ein Teiglein von Mehl und Wein und rührt es bei; ebenso legt man etwa 8-10 kleine Zwiebeln dazu und kocht es so noch fertig.

Englisch stew. Recht zartes Kindfleisch schneidet man in Scheisben, läßt es in Butter einige Minuten auf beiden Seiten anbraten und dann in etwas Bouillon langsam weich schmoren. Hierauf fügt man ein Glas Portwein, einen Teelöffel voll Reismehl, einige gehackte Champignons, Zitronenschale, den Saft einer halben Zitrone, etwas Liebigs Fleischertrakt, sowie das nötige Salz hinzu, läßt das Gericht

noch eine Viertelstunde leise kochen und serviert es mit Kartoffeln und Gemüsen.

Frikassiertes Hirn. Für 6 Personen werden 3 Kalbs- oder 2 Ochsenhirn gerechnet. Die in warmem Wasser gereinigten Hirn werden in $1-1^{1/2}$ Liter siedendem Sud einige Minuten über schwachem Feuer gekocht, herausgezogen und abgetropft. In einem Pfännchen werden 50-60 Gramm frische Butter zerlassen, 30 Gramm Mehl darin leicht gedünstet, mit 1 Schöpflöffel Fleischbrühe zu einer glatten Sauce augerührt, die Hirn hineingegeben, den Saft einer Zitrone, oder 1-2 Löffel Weinessig, etwas Salz, Pfesser und Muskatuuß, und eine Messerspiße Fleischertrakt zugesügt, die Pfanne zugedeckt und der Inshalt in 10-15 Minuten über schwachem Feuer fertig gekocht. Nach dem Anrichten wird noch etwas Kräuterbutter darüber zerbröckelt und der Plattenrand mit gebackenen Brotcroutons garniert.

Hach is von Geflügel. Von übrig gebliebenem Geflügel wird das Fleisch von Bein und Haut losgelöst und die Abfälle mit etwas Fleischbrühe ausgekocht; von der Brühe wird mit zwei Kochlösseln voll Mehl und etwas Butter eine Sauce gemacht und mit zwei Eigelb, Rahm, Zitronensaft und dem nötigen Gewürz über den Hachis gesgossen. Derselbe wird heiß erhaben angerichtet, mit wachsweichen Eiern und Brotkrusten garniert, oben etwas Jus und gehackte Peterssilien darauf gegeben.

Russische einfache Pastete "Pirog". An Wasch= oder But= tagen ist ein Mittagessen zu empfehlen, dessen Bestandteile wenig Arbeit machen und schon am Abend vorher zurecht gemacht werden können. Man hacke die vorhandenen Fleisch= und Speckreste mit gedörrtem Brot wie oben, würze nach Geschmack, mit Salz, Pfeffer und Muskat und dämpfe das Ganze mit reichlich Fett, dem, wenn die Masse bratet, noch 1—2 Löffel saurer Rahm zugefügt wird. Dann holt man beim Bäcker $1-1^{1/2}$ Pfund Teig, teilt ihn in zwei Hälften und walzt die= selben aus. Auf die eine kommt die Fleischmasse, die andere wird darüber gelegt, so daß das Ganze wie ein bedeckter Ruchen aussieht. Hat man etwas Eigelb, so wird er damit bevinselt, sonst genügt auch Butter oder, wenn er aus dem Ofen kommt, etwas Milch. Auf einem Nebenteller zur Suppe gegessen, ersetzt dieser Pirog an dem Tag die übrigen Speisen. Man macht am besten eine nahrhafte Suppe von Gemüseresten dazu. Bielleich versucht auch zeine oder die andere Haus= frau die Krautsuppe (Sehtchi), die in Rugland täglich, sowohl auf die

kaiserliche Tasel, als auf der niedrigen Bauernhütte kommt. Sie wird aus frischem oder saurem Kabis mit Fleischbrühe bereitet. Doch kann sie zum Pirog auch von einem Resten Sauerkraut gemacht werden. Wenn das Kraut mit dem nötigen Wasser und Salz kocht, werden Kartosselschniße hineingewaschen, und einige Minuten vor dem Anrichten wird ein Teiglein aus saurem Kahm und Mehl daran gerührt. Ist nicht viel Kahm vorhanden, so hilft man mit einer Zwiedelsschweize nach.

Tomatensauce. 100 Gramm Schinken oder magerer Speck wird in kleine Würfel geschnitten, mit einer großen Zwiebel, einer Karotte und etwas Butter in einer Kasserolle gedünstet, dann werden 10 Stück ausgedrückte Tomaten nebst einem halben Lorbeerblatt, ein bis zwei Nelken, Pfefferkörnern und einem halben Glas Weißwein dazu gezgeben, läßt es langsam dick einkochen, preßt es durch ein Haarsieb und tut es in eine Kasserolle mit einem Stückhen frischer Butter und zwei Löffel voll kräftiger Kalbsleischjus eventuell Fleischertrakt nebst dem nötigen Salz und erwärmt es.

Gedämpfte Sellerie. Gute feste Sellerieknollen werden gewaschen, geputzt, in dünne Scheiben zerschnitten, nochmals ausgewaschen, mit Butter gewiegter grüner Petersilie, Salz, Pfesser mit Wasser oben bedeckt, weich gedünstet, mit einem Kaffeelöffel Mehl gestaubt, mit einigen Löffeln Rahm gewürzt. Zu gebratenem oder gebackenem Fleisch als Beigabe passend.

Apfelspeise. Ein Teller voll geschnitzter Aepfel wird in 60 Gramm Butter weich gedämpft, 5 Eigelb mit 60 Gramm Zucker und etwas abgeriebener Zitronenschale schaumig gerührt, die Aepfel, wenn sie erkaltet sind, dazugegeben, auch einige Löffel voll sauren Kahm und zuletzt der Schnee von 5 Eiweiß. Alles in einer Auflaufform im Ofen aufgezogen.

Griesnudeln. Von zwei Eiern, 600 Gramm seinem Mehl und etwas heißer Milch wird ein fester Nudelteig gemacht, ausgewalkt und liegen gelassen. 125 Gramm Schweinesett wird in einer Kasserolle heiß gemacht und darin 6 Eßlössel voll mittelseiner Gries gebräunt, dann mit etwa ¼ Liter kaltem Wasser ausgelassen, gesalzen und so lange gekocht, bis das Wasser verdampst ist und der Gries locker und hell aussieht. Nun werden aus dem Teig kurze, nicht zu breite Nudeln geschnitten, in Salzwasser aufgekocht und zu dem Gries in die Kasserolle getan und gut durcheinander gerührt.

Rürbis für den Winter einmachen. Nur die kleineren, nicht ganz ausgewachsenen Kürbisse schält man, nimmt das Kernhaus aus und schneidet sie etwa fingerlang nudelförmig, salzt sie ein und drückt sie in Dunstgläser oder Töpfe, die mit Pergamentpapier verbuns den werden. Man läßt sie sodann in einem mit Wasser zur Hälfte gefüllten Kessel, dessen Boden mit Stroh bedeckt ist, dreiviertel Stuns den kochen (im Wasserbad) und verwahrt sie kühl. Einsach und gut hebt man die Kürdisse auf, wenn man sie, doch auch nur kleinere, uns ausgewachsene, mit dicklicher Aeskalklösung überzieht und im Keller oder Speiseschrank kühl verwahrt.

Zwetsch gen einzumachen. Geschälte und ausgesteinte Zwetschsgen kocht man mit der Hälfte so viel Zucker, etwas ganzem Zimmet und etwas Zitronenschale ganz langsam unter fleißigem Kühren, so lange, bis kein Saft mehr davon abläuft. Alsdann füllt man sie in Gläser oder Steintöpfe, bedeckt sie mit in Branntwein getränktem Papier und bindet die Töpfe mit Pergamentpapier zu. (Die Zwetschgen können auch ungeschält verwendet werden. D. K.)

Aepfel einzumachen nach ruffifcher Art. Reife, frisch abgenommene und fehlerfreie Aepfel werden ungeschält in einen großen Steintopf gelegt, dann kocht man fo viel Waffer, daß es die Aepfel gerade bedeckt, mit etwas Salz, Roggenmehl und Honig auf, gießt dies nach dem Erkalten über die Aepfel, bindet das Gefäß gut zu und stellt es in den Keller. — Ein anderes Verfahren ift das Einmachen der Aepfel mit Effig, wobei man die Aepfel ungeschält in große Gläser legt, auf den Liter Essig 1 Kilo Zucker rechnet und denselben zu einem dicken Sirup einkocht, austühlen läßt und über die Alepfel gießt. Auch fäuert man in Rugland die Aepfel häufig ein wie die Gurken, indem man in einen Bottich oder ein Faß eine Schicht frisches, kurzgeschnittenes Stroh legt, darauf eine Schicht Sauerkirsch=, Johannisbeer= oder Ber= berigenblätter, dann die Aepfel, zwischen die immer wieder Stroh und Blätter gelegt werden, damit fie einander nicht berühren. Hierauf gießt man ausgekühlte, schwache Salzlake, mit etwas Essig vermischt, über die Aepfel, legt zu oberst eine Schicht Stroh, deckt das Jag mit einem beschwerten Deckel zu, streicht fluffiges Harz ringsherum, daß keine Luft dazu kommt, und stellt es an einen kublen Ort.

Birnen in Essig. Man schält und halbiert die Birnen, welche nicht überreif sein dürfen, schneidet das Kernhaus heraus und kocht sie im Wasser und Zucker (auf 1 Kg. Birnen 500 Gramm Zucker) gut weich, bringt sie dann mittels eines Schaumlöffels auf ein Haarsieb und kocht in dem zurückgebliebenen Wasser alle übrigen zum Einmachen bestimmten Virnen. Ist dies geschehen, so kocht man den Saft mit so viel gutem Weinessig, als zur Bedockung der Virnen notwendig ist, dicklich ein, fügt etwas Zimmt, Zitronenschale und einige Nelken bei, läßt alles aufkochen und gießt es über die in Einmachgläser geschichsteten Virnen, um sie dann luftdicht zu verschließen.

Reiseis. Schöner Karolinareis wird ausgequollen, abgegossen, mit süßem Rahm und Zucker gar, aber nicht ganz weich gekocht. Auf 500 Gramm Reis 1½ Liter Rahm. Dann zehn Eigelb darunter gerührt, zuletzt der Schnee. Dies wird in kleine hübsche Förmchen oder Tiegelschen gestrichen, auf Eis sehr kalt gestellt, gestürzt und mit eingemachsten Hagebutten bekränzt zur Tafel gegeben.

Zwetschigen küchli. Hiezu werden recht reife große Zwetschgen genommen. Man macht beim Stiel einen kleinen Einschnitt, drückt die Kerne heraus, nach Belieben kann man auch die Haut abziehen, gibt die Zwetschgen in eine Schüssel, und streut etwas seinen Zucker darüber und läßt sie stehen. Inzwischen rührt man ½ Kilo Mehl mit einem halben Liter lauwarmem Bier oder weißem Wein mit zwei Eßlösseln seinem Olivenöl oder zerlassener Butter zu einem glatten Teig an, welcher mit dem festgeschlagenen Schnee von drei Eiweiß vermischt wird. Der Teig muß so dick sein, daß er sich stark messerrückendick an die zum Ausbacken bestimmten Früchte anlegt. In diesem Teig wers den die Zwetschgen getaucht und in heißem Fett schwimmend zu rotzgelber Farbe gebacken, einige Augenblicke auf Löschpapier gelegt und in Zucker und Zimmt gewendet.

Jede Hausfrau halte sich eine Blechbüchse mit gedörrtem Brot. Kann sie sich dasselbe nicht aus Ueberbleibseln verschaffen, so schneide sie getrost vom Laib und lege die Stücke, unter denen eine gute Menge kleiner Würfelchen, in den Ofen. Es ist dies kein Luxus, denn wie wir sehen werden, ist das gedörrte Brot nicht nur zu Restengerichten zu verwenden, sondern dient auch zum Berlängern frischer Fleischspeisen. Auch etwas saurer Rahm sei immer vorhanden. Man gewinnt ihn, indem man sich mit der Milch so richte, daß sie einen Tag und eine Nacht stehen kann. In manchen Familien wird das Abgenommene zu Butter verarbeitet, aber man tut besser, sich diese Mühe zu ersparen, denn schmackhafte Taselbutter bekommt man bei längerem Sammeln doch nicht, und sür Küchenzwecke genügt statt Butter der dicke Rahm in vielen Fällen. Man muß ihn nur in der Wärme halten, dies er gestockt ist und dann immer umrühren, wenn süßer dazu kommt, sonst wird er gern bitter.