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

Band: 14 (1892)

Heft: 47

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: 12.07.2025

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

Koch- & Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Erscheint am dritten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen | No. 11 | November 1892

Ueber die Ernährung.

Der menschliche Körper bedarf der fortgesetzten Nahrungszufuhr, um den beständigen Stoff- und Kraftverbrauch theils wieder zu ersetzen, theils neu aufzubauen. Die Menge an Nährstoffen, welche der menschliche Körper täglich erfordert, sowie das Verhältnis, in welchem die einzelnen Nährstoffgruppen darin enthalten sein müssen, ist nicht unter allen Umständen gleich, sie wechseln nach Alter, Beschäftigung, Gesundheitszustand u. s. w. Ist das Nährstoffverhältnis ein dem Bedürfnis des Körpers nicht entsprechendes, so findet entweder eine unzureichende Neubildung statt, oder es gelangen die im Ueberschuß genossenen Nährstoffe nicht zur Verwendung und können das Wohlbefinden beeinträchtigen. Eine normale Ernährung ist nur dann mit dem geringsten Aufwand an Nahrungsmitteln möglich, wenn diese in der täglichen Kost so gewählt werden, daß die einzelnen Nährstoffgruppen in einem, dem jeweiligen Bedürfnis des Körpers entsprechenden, gegenseitigen Verhältnisse genossen werden.

Nächst dem Nährstoffverhältnis ist die Verdaulichkeit der genossenen Nahrung von größtem Einflusse auf die Ernährung und das Wohlbefinden. Dieselbe hängt aber nicht nur von der chemischen und physikalischen Beschaffenheit der Nahrungsmittel, sondern auch von dem Verdauungsvermögen des Konsumenten selbst ab. Sie wird durch passende Zubereitung (Zerkleinerung, Kochen, Backen 2c.), sowie durch vernünftigen Genuß (gutes Zerkauen, Einspeichelung, Vermeidung zu großer Mengen u. s. w.), möglichst zu erhöhen gesucht. Nur dann, wenn die Nahrungsmittel sich in einer Form befinden, in welcher die darin vorkommenden Nährstoffe von den Verdauungssäften gelöst werden können, sind dieselben verdaulich und in's Blut aufnehmbar.

Im gewöhnlichen Leben bildet der Wohlgeschmack der Speisen oft das einzige, jedenfalls das hervorragendste Merkmal zu ihrer Beurtheilung und insofern die Geschmacksempfindung auch im Allgemeinen den Prüfstein für die Zuträglichkeit derselben bildet und der Wohlgeschmack der Speisen erst wahren Genuß gewährt, so ist bei ihrer Auswahl und Zu-

bereitung auch hierauf große Rücksicht zu nehmen; dabei ist jedoch nicht zu vergessen, daß manche sehr wohlschweckende Speisen nur in mäßigen Mengen genossen werden dürfen, wenn das Wohlbefinden nicht gestört werden soll!

Wem die Verhältnisse eine sparsame Hausführung zur Pflicht machen, der hat unter den sich ihm darbietenden Nahrungsmitteln diejenigen vorzugsweise auszuwählen, die bei gleich guter Befriedigung des Nährstoffbedürfnisses den geringsten Kostenaufwand verursachen.

Bei Auswahl und Zubereitung der Nahrung ist auch die allgemeine Zuträglichkeit, ihre diätetischen Nebenwirkungen zu berücksichtigen. Oft wird eine Speise von dem Einen sehr gut vertragen und gerne genossen, währenddem sie für den Andern unzuträglich ist und verschmäht wird.

Endlich ist auch noch darauf zu achten, daß in der täglichen Kost und gar bei ein und derselben Mahlzeit nicht solche Nahrungsmittel zusammen dargereicht werden, welche sich durch ihren besonderen Geschmack oder sonstiges Verhalten gegenseitig in ihrem Aussehen oder Wohlgeschmack schädigen würden, sowie darauf, daß durch passende Abwechslung der Appetit erhalten und angeregt wird, denn selbst die beste und am liebsten genossene Speise widersteht, wenn sie allzuhäufig muß genossen werden. Nur wenige Nahrungsmittel können täglich und bei jeder Mahlzeit in derselben Form genossen werden, ohne zu widerstehen, wie z. B. Milch und Brod.

Die Frage der Ernährung, soll sie im Hause richtig gelöst werden, erfordert ein ernstes Streben, eingehendes Studium und unausgesetzte Achtsamkeit von Seite der Hausfrau.

Vom Anrichten der Speisen.

Man ißt auch mit den Augen. Eine häßlich angerichtete Speise kann unmöglich den Appetit reizen, wogegen ein hübsch aufgestelltes, zierlich dekorirtes Gericht noch einmal so gut schmeckt. Eine denkende Hausfrau sollte das nie außer Acht lassen. Ehe sie selbst, oder die Köchin, das Geschäft des Anrichtens beginnt, bei dem größte Reinlichkeit, Geschmack, Aufmerken auf die Liebhabereien der Tischgäste und Liebe zur Sache viel ausrichten können, sollte Folgendes immer zur Hand sein: Petersilie, Brunnenkresse, frische Lorbeerblätter, Orangenblätter, Weinlaub ꝛc. Mit Hülfe kleiner, grüner Pfeffergurken, Perlzwiebeln, rother Rüben, Zitronen, Kapern, Sardellen, verschieden benutztem Eiweiß und Eigelb, Papiermanchetten ꝛc. kann manche Speise gefällig hergestellt werden. Die Haupt-

sache bleibt aber immer die größte Reinlichkeit. Besonders häßlich ist es, wenn die Schüsseln zu voll sind, der Rand muß stets frei bleiben. Fettschichten auf Suppen oder Saucen sind nicht statthaft. In der kalten Jahreszeit muß darauf gesehen werden, die Schüsseln und Teller vorzuwärmen. Die benöthigten Schüsseln und Geräthe müssen reichlich zur Stelle sein, bevor man mit dem Anrichten beginnt, nicht daß man während der begonnenen Arbeit eilfertig nach diesem oder jenem laufen muß.

Viele Hausfrauen lassen sich den großen Fehler zu Schulden kommen, dem Anrichten, Tischdecken und Servieren nur dann eine gewisse Aufmerksamkeit zu schenken, wenn sie Gäste am Tische haben. Für den Mann und die Kinder dünkt ihnen alles gut genug. Die Speisen werden in zerbrochenen Geschirren unappetitlich auf den Tisch gebracht und das nöthige Eßgeräthe wird ohne jede Ordnung hingelegt. Manche Hausfrau geht von dem Grundsatze aus, wenn nur das nöthige Essen zur Stelle sei, genüge es, das Andere sei Sache der Reichen oder müsse wenigstens nur für Gäste in Betracht gezogen werden. Es ist dies aber ein großer Irrthum, der sich rächt. Dem Manne in seinem Heim versagte Aufmerksamkeit treibt ihn in's Wirthshaus, wo ihm Aufmerksamkeit geschenkt wird, und die Kinder gewöhnen sich an keine Ordnung, so daß sie sich linkisch und unbehülflich benehmen, wenn sie in andere Verhältnisse gestellt werden. Eine verständige Mutter wird dies zu verhüten suchen. Sie wird sich so einrichten, daß bei der größten Einfachheit stets ein Gast an ihrem Tische Platz nehmen könnte, ohne daß die Hausordnung auf den Kopf gestellt werden müßte.

Ueber Behandlung und Aufbewahrung des Obstes.

Obst von Bäumen, welche in schwerem Boden stehen, ist im Allgemeinen haltbarer und wiederstandsfähiger, als solches aus leichtem Boden.

Spät geerntetes hält sich besser als früh geerntetes. Kühle und reine Luft des Aufbewahrungslokales ist von viel größerer Wichtigkeit als Dunkelheit, denn thatsächlich haben sich in einzelnen Fällen Früchte in ganz hellen, aber kühlen Räumen sehr gut, im dunkeln, aber warmen Keller mit trockener Luft schlecht gehalten.

Neben der Temperatur der Luft, die auf 2 bis 3 Grad Celsius gleichmäßig erhalten werden soll, aber eher unter Null sinken, als über 3 Grad steigen kann, ist die Luftfeuchtigkeit zu beachten. In sehr trockener Luft schrumpfen viele Früchte ein, und verlieren dadurch bedeutend an Werth. Ein mäßiger Feuchtigkeitsgehalt der Luft bei entsprechender Kühle

derselben scheint den Früchten nicht allein nicht zu schaden, sondern sogar nützlich zu sein, die Erklärung hiefür können wir nur darin finden, daß bei feuchter Luft die Verdunstung von Wasser aus den Früchten geringer ist, als bei trockener und daß bei niedriger Temperatur nicht allein die Fäulnißorganismen sich nicht entwickeln können, sondern daß überhaupt ein Zersetzungsprozeß in den Früchten nicht stattfinden kann. Auch scheint uns, nach allen Beobachtungen, daß durch kühle aber reine Luft alle Früchte viel sicherer und besser erhalten werden, als durch irgend eine Einpackung und Abschließung von der Luft.

(Aus Schweiz. Zeitschrift für Obst- und Weinbau.)

Für Küche und Haus.

Gebackene Kartoffeln. Große, rein gewaschene Kartoffeln werden weich gekocht, geschält, und wenn sie kalt sind, auf dem Reibeisen gerieben. Auf einen gehäuften Teller geriebene Kartoffeln kommen 2 Eier und 2 Eßlöffel gute Milch oder Rahm und etwas Salz und Pfeffer. Mit 3—4 Löffeln Mehl und nach Belieben ebensoviel geriebenem alten Käse (Saanenkäse eignet sich sehr gut) rührt man die Masse zu einem lockeren Teig. In heißes Backfett wird der Löffel getaucht, mit Teig gefüllt und so auf beiden Seiten schön gelb gebacken. Sie eignen sich als Beigabe zu Braten und grünen Erbsen, oder mit Weglassung des Käse zu einer Fruchtsauce.

*

Gedünstete Sellerie. Recht gut gereinigte Sellerie schneidet man in kleine Würfel, gibt (auf einen gehäuften Teller Sellerie gerechnet) 4 Löffel feines Eßöl, Salz, Pfeffer, Petersilie und etwas Fenchel in ein Casserol, deckt es zu und läßt es zur Hälfte weich dünsten. Nachher wird etwas kräftige Fleischbrühe beigegossen und völlig weich gedünstet. Der Sellerie, zu irgend einem Fleisch aufgetragen, ist besonders bei den Herren beliebt.

*

Eierstich in Fleischbrühe. 2 Eier werden mit etwas Salz und feingehackter Petersilie und 1/8 Liter Milch tüchtig geklopft und in ein mit etwas Butter bestrichenes Töpfchen gegeben. Man stellt dies, gut verschlossen, so lange in kochendes Wasser, bis die Eier dick geworden sind, hart dürfen sie nicht werden. Die Klöschen werden in fertig angerichtete Fleischbrühe abgestochen.

Rindfleischreste in Papilloten. Uebrig gebliebenes, gesottenes oder gebratenes Rindfleisch schneidet man in schöne Schnitten bestreicht sie mit Butter, streut geriebenes Weißbrot und fein gehackte grüne Kräuter, Pfeffer und Salz, auch etwas geriebenen alten Käse (Saanenkäse sind vorzüglich) und legt je zwei so behandelte Schnitten mit der bestrichenen Seite auf einander und bestreut sie auch von außen. Jedes Paar der Schnitten wird in reines Schreibpapier eingehüllt, das vorher recht dick mit Butter bestrichen wurde. Das Fleisch muß vollständig eingeschlossen sein und wird auf einem Roste in heißem Ofen etwa zehn Minuten gebacken. Die Schnitten müssen ganz heiß aufgetragen werden.

*

Schaffleischreste (sie dürfen recht fett sein) hackt man und vermischt sie mit einem Drittheil geriebenen Kartoffeln. Je nach der Menge fügt man Eier bei, Pfeffer und Salz, auch etwas in Butter gedämpfte, feingeschnittene Zwiebel. Die anhaltend durchgerührte Masse formt man zu kleinen Kugeln, Würstchen oder Schnitten und wälzt sie in Ei und Weißbrod und backt sie im Schmalz.

*

Um kräftige Bouillon sofort herzustellen, thue man ein frisches Eidotter, reichlich Salz, ganz wenig Muskatblüthe oder Muskatnuß, eine halbe Haselnuß groß frische Butter und einen halben Theelöffel Liebig's Fleischextrakt in eine Tasse, verrühre dies gut und fülle nach und nach die Tasse mit 1/4 Liter kochendem Wasser. Die Butter kann auch fortbleiben; statt ihrer dient ein Haselnuß großes Stückchen Rindermark, das man fein hackt und in dem zur Bouillon bestimmten kochenden Wasser zehn Minuten lang kocht. Man füllt es durch ein Sieb auf das Fleischextrakt. Die so bereitete Bouillon wird vorzüglich munden.

*

Hausleckerli. 1/4 Kilo feingestoßener Zucker, 1/3 Kilo heißgemachter ächten Bienenhonig (kein sog. Tafelhonig), 5/8 Kilo Mehl, 10 Gramm Zimmetpulver, 2 Gramm Nelkenpulver, 120 Gramm feingehackte Mandeln, 10 Gramm geschnittene kandirte Pomeranzenschale, eine gehackte Zitronenschale, etwas gestoßene Muskatblüthe und 1 Gläschen Kirschwasser oder Marasquino werden so lange durchgerührt, bis sich Blasen bilden und auf einem Kuchenbrett mit Zugabe des nöthigen Mehles fingerdick ausgewalzt. Aus dem Teig schneidet man viereckige Leckerli und backt sie bei guter Hitze auf dem mit Mehl bestreuten Backbleche.

*

Biscuit. 1/4 Kilo Zucker rührt man mit 16 Eigelb eine Stunde, vermischt damit das zu festem Schnee geschlagene Eiweiß, eine Stange

gestoßene Vanille und 1/4 Kilo Mehl. Diese Masse gießt man in eine beliebige längliche, ofenfeste Form und backt sie goldgelb.

*

Speckpfannkuchen. Der Speck wird federkieldick in der Größe eines Kartenblattes geschnitten und in der Omlettepfanne auf beiden Seiten einige Minuten gebraten. Darüber wird ein guter Omletteteig geschüttet und auf beiden Seiten gebacken. Dieser Pfannkuchen versieht die Stelle des Fleisches.

*

Kleine Dessertkuchen. 1/2 Kilo Butter wird mit 3/4 Kilo Mehl, 10 hartgekochten und fein abgeriebenen Eigelb, 2 ganzen, rohen Eiern, 3/4 Kilo Zucker und etwas gestoßener Muskatblüthe, sowie abgeriebener Schale einer Zitrone gut mit kalten Händen, rasch geknetet, bis der Teig sich gut ziehen läßt, dann sticht man kleine Kuchen aus, bestreicht sie mit Eiweiß, belegt sie mit grobgehackten Mandeln und gereinigten Rosinen und backt sie auf einem eingefetteten Blech.

*

Haselnußbrödchen. 1/4 Kilo feingestoßenen Zucker wird mit 2 ganzen Eiern dick und blasig verrührt. Darunter mischt man 1/4 Kilo auf's feinste gewiegte Haselnußkerne und eine Messerspitze Zimmt sammt zwei Löffel Mehl. Auf ein bebuttertes Blech setzt man kleine Häufchen von diesem Teig und backt die Brödchen bei mittlerer Hitze.

*

Macronen. 1/4 Kilo fein gestoßene Mandeln, 1/4 Kilo Zucker und die abgeriebene Schale einer Zitrone werden mit dem Schnee von drei Eiweiß gut verrührt. Von dieser Masse tropfe man runde, nußgroße Kuchen auf ein Blech, legt auf jedes Stück eine abgeschabte Mandel und läßt sie hellbraun backen.

*

Frikandellen von gebratenem oder gekochtem Fleisch. Fleischreste von Rind- oder Kalbfleisch mit etwas Speck vermischt werden ganz fein verhackt, alles sehnige weggeschnitten, es kann etwas Zitronenschale dazu genommen werden. Dann wird etwas geriebenes Weißbrod, einige Löffel voll saurer Sahne und einige Eigelb nebst dem nöthigen Salz darunter gemischt, zuletzt das zu Schnee geschlagene Eiweiß. Die Masse wird zu Bällchen geformt und in heißer Butter gebacken.

*

Obstflecke tilgt man aus Wäsche, indem man die befleckten Stellen trocken mit Rindertalg von beiden Seiten einreibt und Seifenbrei darüber streicht. Man weicht die Wäsche, wie gewöhnlich, ein und wäscht sie

tags darauf oder nach zwei Tagen. Zur vollständigen Beseitigung der letzten Fleckspuren läßt man die Rasenbleiche einwirken.

*

Civet von Hasen. Man schneidet alle Theile außer dem zum Braten bestimmten Rücken in Stücke. Dann brät man 150 Gramm Speck, den man in Würfel geschnitten, mit etwas Butter aus, entfernt die Würfel, thut die Stücke hinein, brät sie auf allen Seiten an und überstreut sie dann mit Mehl, bedeckt sie mit den vorher entfernten Speckwürfeln und gießt nun eine halbe Flasche Rothwein und 1/4 Liter kräftigste Bouillon aus Fleischextrakt an. Als Gewürz setzt man noch Zitronenscheiben, ein Kräuterbündelchen, Wachholderbeeren und Pfefferkörner zu und dämpft alles eine halbe Stunde. Indessen dünstet man zwei Dutzend kleine Zwiebeln und ein Dutzend kleinste Champignons in Butter und Zucker, thut diese zu dem Fleisch und dämpft es langsam völlig gar. Man richtet das Gericht erhaben mit dazwischen gesteckten, gerösteten Brodherzen an, entfettet die durchgeseihte Sauce, begießt sie mit etwas Hasenblut und giebt die Speise sofort mit Kartoffelklößchen zu Tisch.

*

Altbackenes Brod frisch zu machen, dadurch, daß man es in den Ofen bringt oder auf Rost legt, ist bekannt. Weniger bekannt dürfte es sein, daß dieses Ziel auch erreicht wird, wenn man altbackenes Brod (einen ganzen Laib oder ein Stück) in einer Blechbüchse, einem irdenen Topfe oder einem gläsernen Gefäß wohl bedeckt in siedendes Wasser stellt. Man macht sein Brod wieder neubacken, ohne daß dasselbe austrocknet, und man kann diese Operation nöthigenfalls noch mehrmals wiederholen. Dies gelingt auch mit monatealtem Brod, wenn man ihm durch Aufbewahren an einem feuchten Ort wieder den nöthigen Gehalt an Feuchtigkeit gibt. Es bekommt in jeder Beziehung die Eigenschaften des neugebackenen Brodes, seinen Geschmack, die Sprödigkeit der Kruste und die Weichheit der Krume; es verhält sich am zweiten Tage so, als ob es am Tage vorher gebacken worden wäre.

*

Die Gartenkresse als Salatpflanze im Winter. Im Winter, wo grüne Salate rar sind, kann man sich aus unserer Gartenkresse sehr leicht einen schmackhaften Salat schaffen, und sei es auch nur, um sie als erfrischende, pikante Beigabe zu Kartoffelsalat zu benutzen. Die Anzucht kann in halbwarmen Mistbeeten, in Glashäusern und in geheizten Zimmern oder sonstigen warmen Räumen stattfinden. Unter allen diesen Verhältnissen ist es aber rathsam, die Gartenkresse nur in leichten, flachen Holzkästen oder flachen Töpfen oder auch nur in Untersetzern oder auch Tellern zu

ziehen. Bei der Mistbeetkultur hat man es bei solchen flachen Gefäßen beim Ernten der Kresse viel bequemer, als wenn selbige in's Mistbeet gesät wurde, denn man kann das mit Kresse besäte Gefäß herausnehmen und in die Küche tragen, braucht die Kresse nicht im Mistbeete abzuschneiden, braucht so das Mistbeet bei Kälte weniger lang offen zu halten. Hohe Gefäße mit vieler Erde haben bei der Kressezucht eigentlich gar keinen rechten Zweck, indem die Vegetationszeit eine sehr kurze ist, denn die Gartenkresse wird ganz jung abgeschnitten; die Gefäße werden wieder mit neuer Erde gefüllt und gleich wieder von Neuem besät. Die zu verwendende Erde soll vor allem leicht und nahrhaft sein; in schwerer Erde wächst die Kresse langsam. Komposterde, zur Hälfte mit Sand vermischt, ist die zweckmäßigste Erdmischung; im Uebrigen ist aber die Gartenkresse mit jeder Erdart zufrieden, begnügt sich auch schon mit Sand, läßt sich sogar auf angefeuchteter Leinwand oder Wolle zur Salatgewinnung für den Winter kultiviren, wird dann natürlich nicht so kräftig, als wenn sie in Erde gesät ist. (Schweiz. Gartenbau.)

Gedanken und Sprüche.

Daß Dir ziehe Glück in's Haus,
Schaue nicht zu weit hinaus!
Früh zur Arbeit, früh zur Ruh',
Nicht am Tag die Augen zu!
Handle wahr, regiere klar,
Lebe mäßig, zahle bar!
Halt' den Frieden ja recht neu,
Bleibe Deiner Liebe treu!
Oeffne gern Dein Herz der Noth,
Wo es fehlt an täglich Brot!
Lade nicht der Gäste viel,
Die da suchen Wein und Spiel;
Doch willkommen sei der Freund,
Der es treu und redlich meint!
Dann glaub' das Glück — es kehret ein,
Und wär' die Hütte noch so klein.

* * *

Willst Du dein Leben genießen, so vermeide unpünktliche Menschen. Sie hemmen die Arbeit und verbittern das Vergnügen. Mache es Dir selbst zum Gesetz, nicht nur pünktlich, sondern immer ein wenig vor der Zeit fertig zu sein. Eine solche Gewöhnung sichert Dir die Gemüthsruhe, die unentbehrlich zum Glück ist. Unpünktliche Menschen leben beständig wie im Fieber und versetzen auch ihre ganze Umgebung in fieberische Erregung. Niemand fühlt sich behaglich in ihrer Nähe und in der häuslichen Gemeinschaft verschließen sie sich selbst die Thüre des Paradieses.

Redaktion und Verlag: Frau Elise Honegger in St. Gallen.
Druck von Th. Wirth & Co. in St. Gallen.