Koch- & Haushaltungsschule : hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung

Objekttyp: **Appendix**

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

Band (Jahr): **27 (1905)**

Heft 6

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Koch- & Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Erscheint am ersten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen | Nr. 2. | Februar 1905

Die Bedeutung des Honigs als Arznei.

„Gut gekaut ist halb verdaut!" Dieses allbekannte Sprichwort wird selten nach seinem vollen Sinne verstanden. Gewöhnlich denkt man dabei nur an die festen Nahrungsstoffe, die in größeren Brocken für die lösenden Magensäfte zu wenig zugänglich sind. Aber der Magen ist nicht nur dankbar für die gute Zerkleinerung und Durchspeichelung, sondern auch Flüssiges wird er um so besser verarbeiten, je kleiner die Portionen und je besser sie durchspeichelt sind. Selbst die leichtest verdaulichen Speisen, Milch und rohe Eier, bewältigt ein schwacher Magen gerade deshalb nicht, weil der Patient keine Ahnung davon hat, daß so etwas gekaut, in kleinen Portionen genossen und reichlich durchspeichelt werden sollte. Für diese Vorarbeit erweist sich gerade der schwache Magen außerordentlich dankbar.

Was Essenzen aller Art nicht fertig bringen, das gelingt dem natürlichen Vorarbeiter des Magens, dem Munde, dem Speichel! Dies führt uns zur Erörterung der Frage, wie der Honig richtig zu genießen ist. Bekanntlich gibt es Leute mit empfindlichem Magen, die den Honig nicht vertragen. Auch der Honig will reichlich durchspeichelt sein, wenn er zur vollsten Wirkung gelangen soll. Richtig genossen, ist er jedem zuträglich. Allgemeine Beachtung verdient, was eine erfahrene Hausfrau hierüber schreibt: „Der Honig wird in unserm Hause schon lange Zeit geradezu als Universalmittel betrachtet: Bei Brand- und Schnittwunden wird sofort Honig aufgelegt, und immer mit Erfolg, denn der Honig hält nicht nur den Zutritt der Luft ab, sondern reinigt auch sehr gut. Bei Schnupfen, Husten und Heiserkeit leistet er, alle 15—20 Minuten einen Theelöffel voll, gut eingespeichelt und langsam genossen, ausgezeichnete Dienste. Der tägliche Genuß des Honigs macht den Körper widerstandsfähig gegen äußere Einflüsse, kräftigt ihn ungemein und stärkt das Gedächtnis, was ich alles aus eigener Erfahrung bezeugen kann. Auch auf Lunge und Magen hat er großen Einfluß. Ich

litt vor einigen Jahren an Magen- und Darm-Erschlaffung. Medizinen halfen nicht. Nun probierte ich's mit einer Honigkur. Morgens und abends trank ich eine Tasse heiße Milch mit reichlich darin aufgelöstem Honig, nach dem Mittagessen ein Glas Honigwasser, daneben aß ich ungefähr alle 30 Minuten noch einen Theelöffel voll Honig, und nach vier Wochen war ich ganz hergestellt. Seither ist mir der Honig ein tägliches Bedürfnis, und ich erfreue mich dabei einer Kraft und Jugendfrische, die mich ganz vergessen läßt, wie weit ich schon an Jahren vorgerückt bin.

Auch Blutarmut wird durch reichlichen Genuß des Honigs behoben. Wir hatten vor Jahren ein Mädchen in unserm Hause, das jedes Frühjahr so stark an der Bleichsucht litt, daß es einige Zeit lang vor Schwäche fast nicht mehr arbeiten konnte. Weder Eisenmittel noch Essenzen halfen. Eine vierwöchentliche Honigkur, morgens und abends reichlich Honig in heißer Milch aufgelöst, nebenbei in heißem Wasser oder für sich allein genommen, etwa ein Kilo pro Woche, brachte dann sozusagen gänzlich Heilung. Von Tag zu Tag wurde das Mädchen merklich kräftiger, und die Krankheit kehrte das nächste Jahr nicht wieder. Betonen muß ich ausdrücklich, daß der Honig, wenn er die richtige, gute Wirkung hervorbringen soll, nicht rasch gegessen, sondern tüchtig eingespeichelt und langsam verschluckt werden soll. Selbst ein ganz schwacher Magen kann an den Honiggenuß gewöhnt werden, wenn man mit einer Portion von Erbsengröße anfängt und dieselbe dann jeden Tag etwas vergrößert. So kann man in einigen Wochen der wackerste Honigesser werden."

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Käsesuppe. Man nimmt hierzu 250 Gramm fetten Käse, wovon die Hälfte geschabt, die andere Hälfte in dünne Scheiben geschnitten wird, thut von dem geschabten unten in eine Kochplatte mit ein paar Stücklein süßer Butter, bedeckt es mit Brotdünkli, darüber gescheibelten Käse, dann wieder Brot, und zuletzt geschabten Käse und Butter, mit Fleischbrühe aufgefüllt, läßt man es gelinde kochen, bis die Brühe eingekocht ist, beim Anrichten füllt man die zur Suppe nötige Fleischbrühe auf und serviert.

*

Biersuppe. 1/2 Liter Milch, 1/2 Liter nicht zu starkes Bier, 3 Löffel Zucker, Weinbeeren, Mandeln nach Geschmack. Das Bier zum Sieden bringen, die Milch mit 1 Löffel Maizena umrühren, einschütten (stets rühren), den Zucker, Weinbeeren, ein Stückchen Zimmt und Mandeln

fein gewiegt dazu, gut aufkochen, über gebähte Semmelwürfel und verklopftem Eigelb anrichten. Mandeln und Weinbeeren können auch weggelassen werden.

*

Ragout von Ochsenzunge. Bereitungszeit 3/4 Stunden. — Für 6 Personen. Zutaten: Eine schöne Fray Bentos-Ochsenzunge, Rotwein, Steinpilze, 1 Citrone, Splittergebäck, 105 Gramm Butter, 60 Gramm Weizenmehl, 12 Gramm Liebig's Fleisch-Extrakt, Pfeffer, Salz. Die Fray Bentos-Zunge wird in der geöffneten Büchse etwa 25—30 Minuten in kochendes Wasser gesetzt, um sich zu erhitzen. Inzwischen läßt man 1/2 Kilo eingelegte oder 250 Gramm frische Steinpilze, in Scheiben geschnitten, in 40 Gramm Butter mit etwas Pfeffer und Salz schmoren. Die Zunge schneidet man in feine Scheiben. Alsdann bereitet man aus 65 Gramm Butter und 60 Gramm Mehl eine braune Mehlschwitze, rührt sie mit 1/4 Liter kaltem Wasser klar, gießt die Brühe aus der Büchse, 1/4 Glas Rotwein und etwas kochendes Wasser hinzu, so daß die Sauce beim Aufkochen schön dick bleibt, fügt die kurz eingeschmorten Pilze, etwas Citronensaft, Salz, Pfeffer und 12 Gramm aufgelöstes Liebig's Fleisch-Extrakt bei und läßt die Sauce aufkochen. Alsdann erhitzt man die Zungenscheiben in der Sauce, ohne daß sie aufkochen. Man richtet dies Gericht in einer runden Schüssel an und läßt kleine Sterne oder Halbmonde von Butterteig um den Außenrand legen.

*

Kartoffeln mit Speck. In Würfel geschnittene, rohe Kartoffeln werden in Fleischbrühe oder auch nur in Salzwasser geschwellt; hernach werden Speckwürfel zerlassen und etwas gebräunt, mit wenig Fleischbrühe recht heiß darübergeschüttet.

*

Schinkensalat für Appetitlose. Das Magere eines mildgesalzenen geräucherten Schinkens, für 2 Personen 125 Gramm, schneide man in feinste, kurze Streifchen, gebe, wenn nicht scharf genug, eine Prise Salz hinzu, einen Eßlöffel Salatöl, etwas gewiegtes Salatgrün, mengt es tüchtig und reicht einen Tag alte Butterbrötchen dazu.

*

Falsche Morcheln aus Fleischresten. Ueberreste von Braten, gekochtem Rindfleisch u. a. werden fein gehackt und mit Eiern, in Milch eingeweichten, ausgedrückten und gewiegten Brötchen, gedämpften Zwiebeln, Salz, Pfeffer und Petersilie gut gemischt. Von dieser Masse formt man gleichmäßige Hüte in Form von Morcheln und drückt, bevor man sie ins heiße Fett gibt, eine kleine Vertiefung ein, damit man nach dem

Backen den Strunk einsetzen kann. Letztern bereitet man aus einer guten Hefe- oder Butterteigmasse, indem man fingerdicke, 3 Centim. lange Stücke daraus rollt, welche unten zugespitzt, in schwimmendem Fett gebacken und dann schnell eingesteckt werden. Man serviert ein grünes Gemüse dazu und garniert die Platte mit Petersilie.

*

Filetbraten auf Wildpretart. Das Bratenstück wird sorgfältig abgehäutet und über Nacht oder bei kühler Witterung auch 2—3 Tage in eine aus Weißwein, 2 Löffeln voll Essig, Zwiebel, Pfefferkörnern, 3—4 Wachholderbeeren oder einem Wachholder- und Tannenzweig bereitete Beize gelegt. Beim Gebrauche wird das Stück gespickt, in Butter gelb gebraten und die Sauce durch etwas geröstetes Mehl und braun gebrannten Zucker schön dunkel und sämig gekocht. Etwas von der Beizflüssigkeit wird mit der Sauce verkocht.

*

Rouladen. Lasse vom Metzger handgroße, dünne Stücke Rind- oder Ochsenfleisch schneiden; dann hacke etwas Speck sehr fein, oder zerlasse Butter oder Fett, streue, nachdem die Rouladen geklopft und mit Salz und Pfeffer eingerieben sind, den Speck darauf, alsdann fingersdick feingewiegte Zwiebeln. Und nun rolle die Rouladen, so fest es geht, lege Fett in einen Topf, die Rouladen, eine neben die andere, dicht hinein, womöglich noch einige Stückchen Fett oben drauf und decke sie fest zu, ohne Brühe daran zu gießen, dämpfe sie gute 2—3 Stunden anhaltend. Nun haben sie Brühe gezogen, in welche man kurz vor dem Anrichten eine Messerspitze Mehl mit Milch rührt. Man serviert sie zu Kartoffeln, Rotkraut, Kartoffelsalat, Maccaroni.

*

Braten mit Käse. Man nimmt einige Schnitte Braten, schneidet die Kruste davon und bestreicht sie dann mit Butter, schneidet ein wenig Käse in dünne Streifchen und legt sie in eine Kasserole mit einem Stück Butter und etwas Senf nach Belieben, das letztere muß vorsichtig geschehen: man setzt alsdann die Kasserole aufs Feuer und rührt um, bis der Käse verschmolzen ist, vermengt das ganze zu Teig, tut die Mischung auf den Braten und trägt ihn warm auf.

*

Resten von kaltem Aufschnitt, z. B. Schinkenwurst, Balleron, kann man besonders im Sommer nicht lange liegen lassen: sie trocknen schnell aus oder werden gar ungenießbar. Eine Verwendung dieser Resten kann ich aus Erfahrung empfehlen; man macht einen guten, nicht gar so dünnen Pfannkuchenteig, fügt demselben viel Schnittlauch bei, tunkt nun die Wurstscheiben darin und backt sie nachher langsam und gut schön dunkelgelb.

Kässpeise. Eine sehr nahrhafte Kässpeise, von den Herren besonders geliebt, wird folgendermaßen bereitet: Man belege eine tiefe Schüssel mit fein geschnittenem Brot, dann kommt eine Lage Käse darauf, wieder eine Lage Brot und so, bis die Schüssel voll ist. Nachdem wird siedendes Wasser darübergegossen und läßt es 5 Minuten stehen. Das Wasser wird abgegossen, die Masse gepreßt, indem man einen kleinen Teller fest darauf drückt, damit kein Wasser mehr drinnen bleibt. Dann wird die Masse in einer gelben Pfanne aufs Feuer gesetzt, Milch, Muskatnuß, Pfeffer und Salz dazu getan und recht durcheinandergerührt, bis es einem dicken Brei ähnlich ist. Dann wirds angerichtet und eine Zwiebelschwitze darüber gegossen.

*

Rhabarbergemüse. Ein vortreffliches Gemüse wird aus den Blättern der Rhabarberpflanze in folgender Weise bereitet. Die zarten Blätter werden sauber gewaschen, in siedendem Salzwasser rasch weich gebrüht, auf ein Sieb angerichtet, mit kaltem Wasser abgekühlt zum Vertropfen gestellt und fein gehackt. Nun wird das Gemüse in einer Schwitze gedünstet, das Gewürz und etwas Rahm, sowie die nötige Flüssigkeit zugefügt, und alles langsam fertig eingekocht. Einige Tropfen „Maggi-Würze" werden diesem gesunden Gemüse beigegeben, dessen Geschmack voll und kräftig ist, und die Mitte hält zwischen Wirsingkohl und Sauerampfer.

*

Wurzelsalat. Wird von diversen gargekochten Wurzelgewächsen, wie rote, weiße und gelbe Rüben, Sellerie, Schwarzwurzeln, Rapontica u.s.w. bereitet. Einzeln davon oder mehrere zusammen können auch mit grünem Salat vermischt verwendet werden. Nachdem die Wurzeln geschält, im Salzwasser weich gebrüht und in kleine Stiftchen geschnitten worden sind, vermischt man sie sofort mit Weinessig, Salz und Pfeffer, gibt dann die übrigen Zutaten wie Senf, Oel und einige Tropfen „Maggi-Würze" dazu und nachdem alles gut miteinander vermengt ist, richtet man den Salat hübsch erhöht an und bestreut ihn mit gehackter Petersilie. Die Schwarzwurzeln werden während des Rüstens in Wasser, dem Essig oder Citronensaft beigegeben wird, eingelegt; selbst beim Abkochen sollte man dem Salzwasser das eine oder andere dieser Hülfsmittel beimischen, damit die Schwarzwurzeln nicht grau oder rötlich werden.

*

Gelbe Rüben. Man schält und schneidet die Rüben in Scheiben, gibt sie in eine Casserole, in welcher vorerst eine kleine geschnittene Zwiebel in Butter hell gedämpft wurde, dazu kommt ein schönes Stückchen Schweinefleisch; so läßt man das Gericht zugedeckt kochen, bis die

Rübli halb weich sind, dann gibt man in Würfel geschnittene, rohe Kartoffeln dazu, 2—3 Stück, je nachdem man viel oder wenig Rübli genommen hat und läßt sie vollends weich kochen, allenfalls mit Zusatz von etwas Wasser oder Fleischbrühe. Vor dem Anrichten tut man noch etwas Butter und gehackte Petersilie nebst etwas Salz dazu.

*

Gefüllte Zwiebeln. Koche einige große Zwiebeln, bis sie weich sind. Hebe sie aus dem Wasser und, wenn etwas erkaltet, höhle sie aus mit einem scharfen Messer. Fülle mit einer Mischung von 2 Eßlöffeln fein gehacktem Fleisch, 3 Löffel Brosamen, 1 Löffel Butter, 3 Löffel Milch, 1 Ei und etwas Salz und Pfeffer. Wenn gefüllt, bringe sie in eine Bratpfanne, streue etwas Brosamen darüber und auf jede Zwiebel ein bischen Butter und backe sie langsam eine Stunde im Ofen. Eine Buttersauce dazu schmeckt vorzüglich.

*

Kartoffelknödel. Schäle drei gesottene Kartoffeln, reibe sie auf dem Reibeisen, rühre 60 Gramm Butter leicht, menge die Kartoffeln, Salz und feingeschnittenen Schnittlauch darunter, lege mit einem Löffel zur Probe ein Knödel in kochendes Salzwasser oder Fleischbrühe; zerfährt es, so muß Mehl beigefügt werden, bis die Knödel halten. Sie dürfen nicht strudeln, sondern nur gut zugedeckt langsam zehn Minuten kochen.

*

Schwammpudding. 4 Gläser Milch werden siedend gemacht, dann 1 Prise Salz, 100 Gramm Zucker und 100 Gramm Reismehl hineinregnen lassen, unter stetem Rühren 7—8 Minuten kochen lassen, vom Feuer nehmen, dann ein Ei groß süße Butter dazu und die fein gewiegte Schale einer halben Citrone. Immer rührend ein ganzes Ei und 4 Dotter, eins nach dem andern hinein, das Eiweiß schwingen und zuletzt beifügen. Eine Puddingform wird mit Butter ausgestrichen und mit Zucker bestreut, obige Masse eingefüllt und im Wasserbade 35—40 Minuten gekocht. Eine Sauce, bestehend aus 100 Gramm Zucker, 1 Glas Wasser und etwas Arak schmeckt sehr gut dazu.

*

Kleine Seeforellen. Wähle halbpfündige Forellen, entschuppe sie, entferne die Eingeweide und wasche sie sauber, dann fülle sie mit einer Fischfarce, in welche zirka ein Viertteil ihres eigenen Volumens gekochte Suppenkräuter gemischt wurden. Rangiere die Forellen auf eine mit Butter bestrichene Platte, übergieße mit zerlassener Butter und backe sie sachte in nicht zu warmem Ofen. Wenn gar, so richte sie an, garniere mit einem Champignon-Puree und serviere in einer „Sauciere" folgende Sauce à part: In einer kleinen Kasserole dämpfe mit etwas Butter

einen Löffel voll gehackter Zwiebeln. Noch bevor diese Farbe annehmen, füge ebenso viel gehackte Gelbrüben dazu. Nach ca. 10 Minuten übergieße mit einem Glas alten Bordeaux und dem gleichen Quantum guten Fischfond, füge ein kleines Bouquet garni und eine Gewürznelke dazu und lasse eine Viertelstunde lang kochen. Dann seihe durch, füge noch etwas gut eingekochten Fischfond bei, verdicke mit frisch geriebenem Brot und beende die Sauce ohne weiteres Kochen mit einem Stück Tafelbutter, einer guten Messerspitze voll Liebig's Fleischextrakt und dem Saft einer Orange.

*

Kartoffelnudeln. 12 kalte, gekochte Kartoffeln werden gerieben, dann wird eigroß Butter mit 3 ganzen Eiern abgerührt, die geriebenen Kartoffeln mit dem nötigen Salz gut vermengt und fingerlange Nudeln gedreht. Man wälzt sie in Semmelbröseln und bäckt sie in heißem, schwimmendem Schmalz.

*

Polnischer Salat. Kalter Braten jeder Art, Geflügel ausgenommen, wird in kleine Stücke geschnitten, Kopfsalat oder Endivien hinzugegeben und mit Oel, Essig, Senf, Pfeffer, Salz, ganz feingeschnittenen Zwiebeln und weichgekochten Eiern gut durchgemengt.

*

Meerrettichsauce. Eine Stange Meerrettich wird sauber gereinigt und dann gerieben. Von Butter, 1 Löffel Mehl und der nötigen Fleischbrühe wird eine dünnflüssige Sauce gerührt, dieselbe gesalzen und läßt sie etwas kochen. 10 Minuten vor dem Anrichten wird der Meerrettich nebst einer Prise gestoßenem Zucker und einem eigroßen Stückchen frischer Butter in die Sauce gethan, aufgekocht und in einer Schale angerichtet.

*

Ein gesunder Thee. Hagebuttenkerne werden beim Auskernen der Früchte auf ein sauberes Papier gelegt und im Bratofen gedörrt. Sind sie gut getrocknet, so entfernt man den Flaum, der den Kernen anhaftet und thut diese in eine Blechbüchse. Als Beigabe zum Tee finden die Kerne gute Verwendung. Man läßt Wasser kochen, gibt einen Löffel Kerne bei und kocht sie 20 Minuten. Nun füllt man Wasser nach, kocht dieses und richtet es so über Grün- oder Schwarzthee an. Der Thee erhält durch die Kerne einen vorzüglichen Beigeschmack. Auch allein getrunken ist er sehr gesund.

*

Schenkeli. Ein halbes Pfund Zucker wird mit fünf Eiern (eins nach dem andern) schaumig gerührt, gibt dann die Hälfte einer Citronenrinde, sowie ein Viertelpfund flüssig gemachte Butter, nach Belieben

etwas Kirschwasser bei und zuletzt noch ein Pfund gesiebtes Mehl. Der Teig muß ziemlich fest sein, und sollte noch einen Tag stehen, hernach werden fingerlange Würstchen ausgerollt und diese in schwimmender Butter goldgelb gebacken.

*

Einfacher Kuchenteig. 180 Gramm Mehl, 120 Gramm Butter, 60 Gramm Zucker, 2 Eßlöffel voll Weißwein und 1 Eigelb werden zu einem Teig gewirkt, ausgerollt und ein Blech damit belegt, mit Früchten gefüllt und in recht heißem Ofen gebacken. Auf den Teig streue immer etwas Mandeln oder gestoßenes, altes Backwerk.

*

Das Ausschwitzen der Petroleumlampen zu verhüten. Ein unangenehmer Umstand bei den Petroleumlampen ist das Ausschwitzen des Oeles. Zur Beseitigung dieses Uebelstandes ist folgendes Verfahren zu empfehlen: Man stellt eine aus gleichen Teilen bestehende Mischung eines Silikates von Pottasche und Glyzerin her und thut eine entsprechende Quantität der Mischung in das vorher gut gereinigte Bassin der Lampe, welches man damit gut ausspülte. Nachdem das Innere des Bassins gut ausgeschwenkt wurde, was man durch geeignete Drehbewegung bewirkt, gießt man die übrig gebliebene Flüssigkeit in eine Flasche zum weitern Gebrauch und läßt das Bassin gut austrocknen. Es bildet sich so nach vollständiger Trockenheit eine leichte Lage von Silikat (kieselsaures Salz), welches die inneren Wände des Bassins vollständig überzieht und sie für das Petroleum vollständig undurchdringlich macht.

*

Seidene Blusen zu reinigen. Einige Kartoffeln werden geschält, in ganz feine Scheiben geschnitten und abgespült. Dann gießt man ungefähr einen Liter kochendes Wasser darauf und läßt es stehen, bis es abgekühlt ist. Von diesem Wasser nimmt man so viel, wie man nötig hat, und gießt nun eine gleiche Menge Weingeist hinzu. Mit dieser Flüssigkeit reibt man mittels eines Schwammes die Blusen gut ab und, wenn halb trocken, bügelt man sie auf der Rückseite mit einem nicht zu heißen Eisen behutsam. Auf diese Weise lassen sich Blusen, seidene Röcke 2c. in den zartesten Farben reinigen, ebenso kann man Sammt mit dieser Flüssigkeit säubern.

*

Porzellankitt. In eine sehr dünne Auflösung von arabischem Gummi in Wasser rührt man etwas Gyps, bis die Mischung breiartig wird. Mittels kleinen Pinsels ist sie auf die erwärmte Stelle aufzutragen und trocknen zu lassen. Auch irdenes Geschirr kann mit obiger Masse gekittet werden.

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