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

Objekttyp: **Appendix**

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

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

Heft 10

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. 3. | März 1905

Nährwert der verschiedenen Käsesorten.

Die chemische Zusammensetzung der Käse gibt einen Anhalt zur Beurteilung ihres Nährwertes. Verschiedene Untersuchungen haben folgendes Ergebnis gehabt. Die gewöhnlichen Kuhkäse bestehen bis zu vier Fünftel aus Wasser, in den übrigen Teilen sind die stickstoffhaltigen Substanzen etwas reichlicher vertreten als die Fettstoffe. Umgekehrt enthalten die sogenannten Sahnekäse, z. B. Neuchâteler, mehr Fett als Stickstoff und das Wasser ist nur zu 50—60 Prozent vertreten. Beide Käsesorten ergeben bei der Verbrennung nur eine geringe Menge von Asche. Die schwach gesalzenen Käse sind etwas fester, besitzen weniger Fett und hinterlassen in der Verbrennung etwas mehr Asche. Die weichen, gesalzenen Käse haben 30—50 Prozent Wasser und 4—5 Prozent Aschengehalt; die Fett- und Stickstoffbestandteile sind bei diesen Sorten wechselnd vertreten; beim Burgunderkäse, Münsterkäse, Fromage de Brie und ähnlichen sind die Fette überwiegend, beim Savoyerkäse die Stickstoffsubstanzen, beim Camembert halten sich beide die Wage. Die Käse, die aus einem festen Teige bestehen, also die Chester-, Emmentaler-, Holländer-Käse, Roquefort u. s. w. haben eine gleichmäßigere Zusammensetzung; Wasser ist in ihnen nie mehr als 30 Prozent enthalten, Stickstoff und Fette etwa in gleicher Menge, Salz in ziemlich bedeutendem Gewicht, bis zu 4—5 Prozent. Natürlich ändert sich die Zusammenstellung etwas in dem Alter der Käse und mit den örtlichen Verschiedenheiten ihrer Herkunft. Der Nährwert des Käses kann nicht besser veranschaulicht werden, als durch den Vergleich, daß 190 Gramm eines Käses von mittlerer Beschaffenheit ebenso viele Fett- und Stickstoffteile enthalten wie ein Liter Milch, also mehr Nährwert als in 250 Gramm frischen Fleisches enthalten sind, wenn letzteres einen vollen Wassergehalt von 75 Prozent besitzt.

Das Reinigen der Kutteln (Pansen und Wanst).

Um den Kutteln ein weißes, sauberes Aussehen zu verleihen, gebe ich folgendes Verfahren zur Kenntnis. Nach dem Schlachten werden dieselben ganz sauber in frischem Wasser gereinigt, besonders der Manigfalt und der Magen. Ist das geschehen, so bringt man sie einen Tag lang an einen kühlen Ort, wo sie nicht zu trocken liegen. Alsdann werden sie in nicht allzu heißem Wasser gebrüht. Die Temperatur läßt sich am besten bestimmen, wenn vom Manigfalt ein Blättchen einige Sekunden ins Wasser gehalten wird. Ist das Wasser zu warm, so schrumpft das Blättchen zusammen; ist es zu kalt, schrumpft es nicht zusammen. Die richtige Temperatur ist, wenn das Blättchen nur ein wenig zusammenschrumpft. Alsdann werden sie gebrüht und mit einem Schaber tüchtig geputzt, also alle unreinen Stellen entfernt. Ist dieser Akt vorbei, bringt man sie in frisches, kochendes Wasser und siedet sie — je nach Größe — 2 bis 3 Stunden lang. Sind sie gar, so bringt man sie in einen Kübel kalten Wassers und reinigt sie mit einer Bürste 2c. so, daß, wenn sie auf den Tisch kommen, als Delikatesse verspeist werden können. An denjenigen Orten, wo Kutteln zu Leberwurst verarbeitet werden, können dieselben auf andere Weise gereinigt werden. Man näht den Bauch zusammen, daß die Innenseite geschützt bleibt. Nachher legt man sie in kaltes Wasser, gemischt mit ungelöschtem Kalk, läßt sie 24 Stunden liegen, schabt sie sauber und weicht sie dann 3 Tage in frischem Wasser ein, worauf sie ein schneeweißes Aussehen bekommen. Jedoch ist das erstere Verfahren vorzuziehen.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Suppe mit Brätklößchen. 250 Gramm Brät gibt man in eine Schüssel, legt eine festgebackene Semmel, welche man in vier Teile reißt, in Milch. Ist das Brot durch und durch weich, so wird es fest ausgedrückt und zum Brät gegeben, eine kleine Zwiebel wird in wenig Fett gedämpft und ebenfalls zu der Masse gegeben nebst zwei Eiern und etwas Grünem, Salz und Muskatnuß. Dies alles wird nun tüchtig durcheinander gemengt und hiervon Klößchen in kochende Fleischbrühe eingesetzt. Hierauf läßt man es eine schwache Viertelstunde leicht kochen.

*

Osbüs nach Mailänder Art. Osbüs sind die sauber geschnittenen Schenkelstücke von Kalbfleisch, wovon jedes Stück etwa 250 Gramm schwer ist. Diese Stücke werden mit reichlich Butter, fein geschnittenen

Zwiebeln, gelben Rüben und Gewürz schön gelb angebraten und langsam mit guter Fleischbrühe weich gedämpft. Vor dem Anrichten werden rund ausgestochene, halb weich gekochte Kartoffeln mit dem Fleisch glaciert, dasselbe mit den Kartoffeln angerichtet und der dickflüssige, mit Liebigs Fleischextrakt gekräftigte Jus darüber passiert.

*

Königsberger Klops. Kalbfleisch und durchzogenes Schweinefleisch wird zu gleichen Teilen ganz fein verwiegt, mit 2 Zwiebeln, 3 gewässerten Sardellen, 2 Eiern, Salz, Pfeffer, Muskatnuß, 1 Löffel voll kalter Fleischbrühe vermengt und Frikandellen davon formiert, in reichlich Butter auf beiden Seiten gebraten und mit guter Bratenjus serviert.

*

Nierenhachee. Die gebratene Niere mit ihrem Fett wird fein gehackt, dann läßt man ein kleines Stück Butter mit einer gehackten Zwiebel gelb werden, Niere, Salz, Muskatnuß, einen Eßlöffel saurem Rahm und einen halben Eßlöffel Senf darin durchkochen und streicht dies auf geröstete Brotschnitten.

*

Nierenschnitten. Die gebratene Niere mit ihrem Fett und einem Stückchen gekochten Schinken nebst etwas Kalbsbraten und Petersilie wird ganz fein gehackt, mit einem Ei und 1—2 Eidottern, etwas dickem, süßem Rahm, Salz, etwas Citronenschale und Muskatnuß und ein wenig gestoßenem Zwieback vermischt. Dann macht man Weißbrotscheiben in Milch und 2 Eiern weich, bestreicht sie dick mit dieser Masse, streicht solche glatt, kerbt sie kreuzweise ein und bestreut sie mit feingeriebenem Zwieback. Darauf läßt man Butter heiß werden, brät die untere Seite der Brotscheiben darin gelb und legt sie dann einige Minuten auf die Nierenseite. Als Nachgericht werden die Nierenschnitten mit Zucker bestreut, als Beilage zu Gemüsen aber ohne Zucker gegeben.

*

Gedämpfter Kabeljau. Ein Stück Kabeljau wird mit Butter, einigen Zwiebeln und Citronenscheiben, dem nötigen Salz und einer halben Flasche Weißwein gut zugedeckt, im heißen Ofen gedämpft, dann angerichtet und mit einer Kapernsauce begossen. Der eingekochte Fond von dem Fisch wird mit der Sauce vermischt, weshalb dieselbe etwas dick gehalten werden muß.

*

Fülle zur Kalbfleischpastete. Mageres Kalbfleisch wird in ziemlich große Würfel geschnitten und blanchiert, nachher abgegossen und mit Wasser, Salz, 1 mit Nelken gespickten Zwiebel, 1 gelben Rübe, einer halben Citrone und 1 Glas Weißwein weich gekocht, von der Brühe eine dickflüssige, weiße Sauce gemacht, dieselbe mit einigen Eigelb legiert,

die Kalbfleischstücke sauber ausgelesen, dazu gegeben und mit Klößchen in die Pastete gefüllt.

*

Stockfisch. Beim Einkauf achte man darauf, daß derselbe weiß und nicht gelblich aussieht. Man gibt den Fisch mit genügend Salz und Wasser aufs Feuer und läßt ihn langsam kochen, bis sich am Rande der Kasserole Blasen aufwerfen. Dann wird der Fisch vom Feuer genommen und zugedeckt eine Viertelstunde stehen gelassen. Nun wird er mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser genommen, läßt ihn abtropfen und befreit ihn von Gräten und der Haut. In viel Butter werden zwei große Zwiebeln hellgelb geröstet; dann legt man die entgräteten Stücke hinein, wendet sie einigemal darin um, richtet an und serviert sofort. Zu gerösteten Kartoffeln, auch zu Sauerkraut, sehr gut.

*

Hecht mit Parmesankäse und Zwiebeln. Man nimmt dazu am liebsten große Hechte. Ein solcher wird geschuppt und, nachdem das Rückgrat herausgenommen, in dreifingerbreite Stücke geschnitten und Salz darüber gestreut. Zu 2½ Kilo Fisch läßt man ungefähr 135 Gramm Butter zergehen, gibt einen reichlichen Speiselöffel voll fein gewiegte Zwiebel dazu, läßt den Fisch weich dämpfen und nimmt ihn dann aus dem Kasserol. Dann rührt man in der Sauce einen Löffel Mehl gelb, gibt unter stetem Rühren ½ Liter sauren Rahm hinzu und stellt die Sauce vom Feuer. Die Fischstücke werden unterdes von den Gräten befreit, in geriebenem Parmesankäse umgewendet, in eine tiefe Schüssel mit der Sauce lagenweise gelegt, mit Parmesankäse bestreut und während ¼ Stunde im Ofen gebacken.

*

Remouladensauce. Man stößt die Dotter von fünf hartgekochten Eiern fein, fügt ein rohes Eidotter, einen Eßlöffel voll Senf und einen Eßlöffel voll Olivenöl hinzu, streicht dies durch ein Sieb, rührt nach und nach sechs Eßlöffel voll Oel damit ab, bis es dick ist und vermischt die Sauce mit Estragonessig, Salz, Pfeffer, ein wenig gehackter grüner Petersilie und Schnittlauch, Zucker, auch wohl Kapern, feingewiegten Sardellen, oder statt letzterer eine auf einem Reibeisen geriebene Zwiebel. Wenn die Sauce zu dick ist, verdünnt man sie mit etwas kalter Fleischbrühe. Diese Sauce schmeckt zu jedem kalten Braten und Rostbeef vorzüglich.

*

Gefüllte Kalbsbrust. Man befreie eine schöne Kalbsbrust von Bein und Knorpeln, bestreue sie mit Salz, Gewürz, fein gehackter Petersilie, Schalotten und Schnittlauch, belege sie mit Schinken oder geräucherter Zunge, rolle sie ganz fest und binde sie mit breiter Schnur sorgfältig

und exakt. Koche dieselbe in Fleischbrühe oder auch nur in Wasser gar, nimm sie auf ein Brett und beschwere sie, bis sie erkaltet ist, dann schneide sie in Scheiben und garniert mit roten Randen, dick gesottenen Eiern, Petersilie, Citronenrädchen 2c. Eine vortreffliche kalte Platte.

*

Kaltes Geflügel mit Mayonnaise. Man verrühre vier Eßlöffel feinstes Olivenöl mit zwei Eßlöffel feinem Essig, am besten Estragonessig, füge Salz, weißen Pfeffer, zwei Theelöffel sehr fein gehackten Estragon, einen Theelöffel voll ebenso fein gehackte Schalotten und drei Eßlöffel Aspic hinzu und rühre es gut mit einem Löffel, bis die Sauce sich bindet. Nun richtet man zerschnittenes, kaltes Geflügel, z. B. Poulets, Enten, Tauben an, und gieße die Sauce darüber. In Ermangelung von Aspic löse man 1½ Tafeln weiße Gelatine in drei Eßlöffel Wasser oder Fleischbrühe auf und gebe dies der Mayonnaise bei.

*

Farcierte Kartoffeln. Man schäle ein Dutzend schöne, große holländische Kartoffeln, gebe ihnen die Form eines Eies und schneide eine der Endseiten flach, damit sie aufrecht stehen können, stellt sie nebeneinander in eine Kasserole und kocht sie im Ofen. Sobald sie weich sind, schneidet man vom obern Ende einen Deckel ab, höhlt mit dem Löffelstiel jede Kartoffel aus, vermischt die so gewonnenen Stückchen, nachdem man sie mit einer Gabel fein zerdrückt hat, mit Pfeffer und Salz, thut diesen Brei in einen Mörser und stampft ihn mit 50 Gramm Butter, 2 Eigelb, etwas Emmentalerkäse und einigen Löffeln voll dickem, süßem Rahm. Mit dieser Art Kartoffelcreme werden die ausgehöhlten Kartoffeln gefüllt, der kleine Kartoffeldeckel wieder aufgesetzt und dann aufrechtstehend in einer feuerfesten Schüssel in den Ofen geschoben, mit heißer Butter begossen und nach 8—10 Minuten sehr heiß aufgetragen.

*

Feines Soissongemüse. Französische Soissonbohnen werden einige Stunden lang in weiches Wasser eingelegt, alsdann mit diesem und noch ziemlich weiterem Wasser, sowie einer Prise Salz und 1 Stücklein frischer Butter langsam weichgekocht, wobei man, wenn nötig, noch weitere Flüssigkeit beifügt. Dann bereitet man eine kleine Schweitze oder eine Buttersauce, gießt dieselbe samt ⅓ Glas guten Weißwein sorgfältig zu den Soissons, vermischt alles miteinander und läßt das Gemüse noch gar werden. Es soll nicht zu dicklich sein und kräftig, wenig säuerlich schmecken und wird daher mit Vorteil mit einigen Tropfen „Maggis Würze" und etwas saurem Rahm verfeinert.

*

Kalter Kartoffelsalat. Kalte, gesottene Kartoffeln werden geschält und auf dem Reibeisen gerieben und dann mit Pfeffer und Salz, Essig

und Oel angemacht; wer's liebt, kann auch etwas Zwiebeln, ganz fein verwiegt, darunter mischen. Der Salat ist von kalten Kartoffeln feiner und zarter auf diese Art hergerichtet, als nur in Scheiben geschnitten, und passend zum Rindfleisch zu geben. Hübsch macht es sich, wenn rings um die Kartoffeln etwas in Essig eingemachte kleine Gurken oder Zwiebeln oder falsche Kapern (Kapuzinersamenkörner) gelegt werden.

*

Blumenkohl gebacken. Der im Salzwasser gekochte Blumenkohl wird in kleine Rosen zerteilt, in gequirltem Ei und Semmel umgewendet und in siedender Butter gebacken.

*

Saure Eier. Ein von Herren bevorzugtes Gericht von Eiern, das weniger bekannt sein dürfte, ist folgendes: In feine Würfel geschnittenen, frischen oder geräucherten Speck bratet man in einer flachen Pfanne gar, gießt dem ungefähr 3—4 Löffeln ausgebratenen Fett ebensoviel Essig hinzu, wobei man aber vorsichtig sein muß, daß das aufprasselnde Fett nicht ins Feuer spritzen kann, und schlägt dann in die brodelnde Sauce die Eier hinein, so daß das Ei nicht zerrührt wird, das Weiße den Grund bildet, das unbeschädigte Gelbe darauf ruht, ein Ei neben das andere, streut Salz und Pfeffer darüber, läßt es fünf Minuten, bis das Weiße geronnen, ohne umzuwenden, brodeln, wobei nur zu beachten ist, daß die Eier nicht ansetzen und läßt das so fertige Gericht geschickt direkt aus der Pfanne auf den Teller gleiten, daß die obere Seite auch oben bleibt.

*

Gedämpfte Aepfel. Siede eine Tasse Wasser und einen Theelöffel Citronensaft, schäle und kerne 6 Aepfel aus; sobald der Syrup klar ist, lege die Aepfel hinein und siede sie über schwachem Feuer, bis sie weich sind, aber nicht zerfallen. Wenn erkaltet, streue etwas fein gehackte Mandeln über jedes Stück.

*

Gute Kartoffelküchli. Man macht am Abend ein Vorteigli von Hefe (für 15 Cts.), 2—3 Löffel Mehl in zirka eine Tasse lauwarme Milch. In einer kleinern Schüssel wird es über Nacht gedeckt (mit einem reinen Tuche), ins Zimmer oder in die Küche — wo es eben nicht gerade kalt ist — gestellt, damit man am Morgen sehen kann, ob die Hefe gut ist, d. h. das Teigli etwas in die Höhe getrieben hat. Nun nimmt man 375 Gramm Mehl und 375 Gramm gesottene, geriebene Kartoffeln, eine kleine Hand voll Salz und ein Stück süße Butter, so groß wie zwei Nüsse, läßt die Butter in einem 1/2 Liter lauwarmer Milch zergehen und bringt alles samt dem Vorteigli in eine größere

Schüssel und mengt es gut mit dem Kochlöffel, gibt hierauf zwei Eier, die man erst etwas wärmt (durch kurzes Legen in warmes Wasser), in den Teig, den man tüchtig mit dem Kochlöffel bearbeitet. Wenn er Blasen wirft, läßt man ihn eine kleine Stunde lang ruhen, nimmt ihn dann auf das Nudelbrett, walkt ihn schwach fingersdick aus und sticht mit einem gewöhnlichen Wasserglas, dessen Rand man immer wieder in Mehl taucht, runde Küchlein aus, die im schwimmenden Fett (darf reines Schweinefett sein) gebacken werden. Sie gehen sehr auf, sind — wenn man das Fett gut abtropfen läßt — leicht verdaulich und schmecken mit Zucker und Zimmet bestreut vortrefflich zu Kaffee oder kalter Kompotte.

*

Gebratene Milch. Vier Löffel gestoßener Zucker und zwei Löffel Mehl werden mit etwas Milch schön glatt verrührt und vier ganze Eier gut dazu gerührt; eine Kasserole oder feuerfeste Platte streicht man gut aus mit süßer Butter und füllt die Masse nun hinein; die Schüssel darf höchstens $^2/_3$ gefüllt sein, da die Eiermilch aufgeht. Man stellt sie in einen gut heißen, doch nicht allzu heißen Bratofen und läßt sie eine halbe Stunde kochen und gibt sie dann frisch auf den Tisch. Sie soll oben gelb sein und im Ganzen nicht mehr flüssig. (Portion für 6 Personen.)

*

Milchspätzli. (Beliebte Kinderspeise.) Man macht einen etwas festen Spatzenteig, von dem man mit dem Löffel Spätzli aussticht, in siedende Milch einlegt und wie gewöhnliche Spatzen aufkochen läßt. In die Milch gibt man ein Stück Butter, Zucker und Zimmet: die Spätzli müssen obenauf schwimmen, dann erst sind sie fertig. Sie werden mit samt der Milch aufgetragen und benötigen keine weitere Zuspeise.

*

Mailänderli. 1 Ei, 60 Gramm Butter, 125 Gramm Mehl, die Schale von $^1/_4$ Citrone. Man rührt zuerst die Butter schaumig, dann kommt das Ei und darnach der Zucker dazu. Nun wird die Masse luftig gerührt und so viel Mehl beigegeben, bis der Teig leicht gewallt werden kann. Dann wird er halb Finger dick ausgewallt, mit in Mehl getauchten Formen ausgestochen und bei mäßiger Hitze so lange gebacken, bis sie sich leicht vom Bleche lösen.

*

Theepunsch. 1 Flasche heißer, nicht kochender Rotwein und $1^1/_2$ Liter stark gezogener, chinesischer Thee werden auf 20—25 Stück Würfelzucker gegossen und vor dem Auftragen mit 1—$1^1/_2$ Weinglas bestem Arac vermischt. Dies soll einen sehr feinen Punsch geben, dessen Genuß gar keine Kopfschmerzen bereitet.

Punsch. (Für 10—12 Personen berechnet.) Man schlägt 1 Kilo Zucker in große Stücke und reibt auf denselben 3—4 Orangen leicht ab. Dann gießt man auf den Zucker einen halben Liter siedendes Wasser, damit er zergeht und deckt die Schüssel zu, damit das Aroma der Orangen sich nicht verflüchtigt; drückt nachher den Saft der Orangen auch noch hinein und filtriert die Flüssigkeit durch eine Serviette. Dann gießt man 2 Flaschen Rotwein und 2 Flaschen siedenden Wassers darauf und zuletzt eine halbe bis eine ganze Flasche Arac, je nachdem der Punsch schwächer oder mehr für Herren, also stärker werden soll. Anstatt Arac kann man auch guten alten Cognac nehmen. Als Wein eignet sich ein guter alter Landwein noch besser als ein fremder Wein, z. B. französischer, italienischer.

*

Blätterteig. Man nimmt zu diesem sehr guten Blätterteige 250 Gramm Butter, 320 Gramm Weizenmehl, 5 Löffel voll süßen Rahm und 2 ganze Eier. Den Teig mangelt, d. h. rollt man ganz fein aus, thut hierbei kleine Butterklümpchen dazwischen oder streicht mit einem Pinsel geschmolzene Butter darüber und legt zwei bis drei Mal neuen, feingemangelten Teig, welcher jedesmal wieder mit Butter bestrichen werden muß, dazwischen. Ist der Teig derart zubereitet, so schneidet man längliche Streifen und backt diesen Blätterteig bei mäßiger Hitze gelbbraun.

*

Aus Seifenresten ein neues Stück bereiten. Man tut die Stückchen in 1 Liter Wasser, läßt sie in einem Topf am Feuer zergehen und etwas aufsieden. Hierbei darf jedoch die Seife nicht überlaufen. Damit sich die Seife vom Wasser abscheidet, gibt man eine Hand voll Kochsalz dazu. Hierauf läßt man das Ganze erkalten und nimmt dann die obere abgeschiedene Seifenschicht ab, schneidet sie in beliebig große Stücke und läßt sie trocknen.

*

Zur Heilung des sogenannten „Pips“ der Hühner empfiehlt sich folgendes einfache Verfahren. Man stecke dem kranken Tier ein Stück einer frisch gekochten Kartoffel, und zwar noch möglichst heiß — natürlich nicht zu heiß — in den Schnabel, zwinge das Huhn, dies Stück einige Zeit festzuhalten, was natürlich durch gelindes Zudrücken des Schnabels am leichtesten erreicht wird, und lasse es dann das Stück verschlucken. Dies wiederhole man am Tag einigemale, dann ist das Uebel sicher beseitigt.

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