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

Objekttyp: **Appendix**

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

Band (Jahr): **30 (1908)**

Heft 14

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. 4. | April 1908

Die Kunst, richtig zu essen.

Das körperliche Gewissen ist bei den Menschen gewöhnlich nicht allzu stark oder wenigstens nicht stark genug ausgebildet. Es gibt nur wenige Leute, die ein sicheres Gefühl dafür haben, was für ihren Körper gut ist und was ihm schaden könnte. Namentlich in Bezug auf das Essen und Trinken trifft das zu, wobei allerdings nicht zu verkennen ist, daß manche ihr Gewissen übertäuben, indem sie auch gegen seine Warnungen ihrem Geschmackreiz folgen. Es ist daher durchaus richtig, wenn man von einer Kunst, richtig zu essen, spricht, für die Professor Max Einhorn in der „Zeitschrift für diätetische und physikalische Therapie" geradezu den wissenschaftlichen Ausdruck Euphagie erfunden hat, während er in entsprechender Weise das zu schnelle und zu langsame Essen Tachyphagie bezw. Bradyphagie nennt.

Für die Kennzeichnung der Euphagie, also der guten Art zu essen, gibt bereits die Bibel eine Anweisung in dem Satz: „Im Schweiße deines Angesichts sollst du dein Brot essen." Die richtige Vorbereitung für eine Mahlzeit ist vorausgegangene Arbeit mit darauffolgender Ruhe. Die Arbeit ist notwendig, darf aber nicht zu Uebermüdung oder gar Erschöpfung führen, weil dann die Eßlust in der Regel verschwindet oder doch die Verdauung verlangsamt wird. Zur Mahlzeit selbst soll man sich außerdem Ruhe und Zeit gönnen. Während des Essens soll man weder an seine Beschäftigung, noch an ernste oder gar traurige Dinge denken, sondern das Essen als Hauptarbeit betrachten und ihm volle Aufmerksamkeit zuwenden, obgleich nicht zu verkennen ist, daß angenehme Gesellschaft und leichte heitere Gespräche zur Erhöhung des Genusses der Mahlzeit beitragen.

Seit einiger Zeit wissen wir, namentlich durch die grundlegenden Forschungen von Pawlow, daß die Gehirntätigkeit überhaupt von mächtigem Einfluß auf die Verdauung ist. Schwere Sorgen können nicht nur den Appetit rauben, sondern unter Umständen auch geradezu Ver-

dauungsstörungen hervorrufen. Anderseits geht die Mitwirkung des Gehirns daraus hervor, daß nach den Untersuchungen von Pawlow schon der Anblick von Leckerbissen eine Ausscheidung von Magensaft hervorruft. Daraus ergibt sich, daß auch das Aeußere der Speisen, die Art der Anrichtung, die Gefäße, in denen sie aufgetragen werden u.s.w., von einiger Bedeutung für die Bekömmlichkeit der Mahlzeiten sind.

Oft schon ist ferner darauf hingewiesen worden, daß man jede Speise gründlich kauen muß, weil die Verdauung einmal durch die Zerkleinerung, dann aber auch durch die Beimischung von Speichel erleichtert wird. Nach Professor Einhorn sollte Wasser ein steter Begleiter jeder Mahlzeit sein, da es den Appetit verstärkt, den Genuß der Speisen erhöht und außerdem eine Sicherheit dagegen bietet, daß man einen Bissen zu heiß verschluckt. Nach dem Essen muß dann ein wenig Ruhe eintreten, ehe man wieder zur Arbeit schreitet.

Die Tachyphagie, das zu schnelle Essen, ist wohl der meistverbreitete Fehler. Die Folgen ergeben sich daraus, daß die Speisen nicht genügend gekaut und dadurch schwer verdaulich werden. Daraus entstehen viele Störungen des Magens und des Darms. Auch die Möglichkeit, daß infolge der großen Hast Speisen oder Getränke zu heiß oder zu kalt genossen werden, kommt hier in Betracht.

Das zu langsame Essen, die Bradyphagie, kommt weit seltener vor, sodaß die Aerzte im allgemeinen immer für Verlangsamung des Essens zu sprechen haben. Immerhin kann auch die Uebertreibung nach dieser Richtung zu wirklichem Nachteil gereichen. Namentlich kommt der Genuß am Essen dabei zu kurz und meist nimmt der Mensch bei zu langsamem Essen auch zu wenig Nahrung zu sich. Diesen Fall findet man verbunden mit einer gewissen Angst oder Aufregung vor dem Essen und er muß mit großer Energie von Seiten des Patienten bekämpft werden.

Ein neuer Kaffee-Ersatz.

Unter den mannigfachen Präparaten, die als Ersatz für den Bohnenkaffee augenblicklich in den Handel gebracht werden und die für Kinder und solche Personen, welche an geschwächter Nerven-, Herz- und Magentätigkeit leiden, in erster Linie in Betracht kommen, verdient das von der Firma Heinr. Frank Söhne in Basel-Ludwigsburg hergestellte neue Präparat „Enrilo“ ganz besonders hervorgehoben zu werden.

Enrilo besteht aus reinen, alkaloidfreien Boden- und Halmfrüchten, ist in Geschmack und Farbe dem Bohnenkaffee auffallend ähnlich, ent-

hält aber, was für die Interessenten ausschlaggebend sein dürfte, keinerlei aufregende oder schädliche Bestandteile. Als weiterer Vorzug des Enrilo-Getränkes ist sein relativ hoher Nährwert zu erwähnen, der laut chemischer Analyse demjenigen anderer Getreideröstungen, wie Malz-, Weizen-, Kornkaffee überlegen ist. Enrilo wird deshalb von ärztlicher Seite als ein absolut gesundes und außerordentlich bekömmliches Ersatzmittel für Bohnenkaffee empfohlen, das sich speziell für einen reichlichen Mitgenuß von Milch eignet.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Vermicelle-Suppe auf Elsässerart. Etwa 3 Löffel Eierfideli werden mit frischer Butter blond gedünstet, indem man etwas Mehl darüber stäubt. Nachdem Fleischbrühe oder heißes Wasser und das übliche Gewürz beigefügt ist, läßt man die Suppe dreiviertel Stunden kochen, sie kann auch nach Belieben mit durchgetriebenen Tomaten verfeinert werden. Die Suppe wird über ein Teiglein von einem mit Milch verklopften Ei, mit einigen Tropfen Maggis Würze durchzogen, angerichtet.

*

Sellerie-Suppe. Zwei große gereinigte Sellerie werden in Scheiben geschnitten, in Butter gedämpft und mit zwei Kochlöffeln voll Mehl bestreut; dann dämpft man sie noch eine Zeit lang, füllt mit der nötigen Fleischbrühe auf und läßt sie fertig kochen, würzt gehörig und treibt sie durch ein Haarsieb, rührt drei Eigelb und etwas süßen Rahm dazu und richtet sie über in Butter gebackenen Croutons an; eine gekochte Sellerie wird ebenfalls zu Croutons geschnitten und beigegeben.

*

Haussuppe ohne Fleisch. — Bereitungszeit 1 1/2 Stunden. — Für 6 Personen. — Zutaten: 250 Gramm gut zerschlagene Knochen, verschiedene fein zerschnittene Suppengemüse, 20 Gramm Liebigs Fleisch-Extrakt, Salz. Man nimmt 2 1/2 Liter Wasser, setzt 250 Gramm Knochen, ferner die Suppengemüse (eine Mohrrübe, eine Lauchzwiebel, ein Selleriekopf, eine Zwiebel, einige Weißkohlblätter, eine Petersilienwurzel, einen halben Wirsingkopf, drei große Kartoffeln) zu und kocht sie in reichlich einer Stunde genügend weich. Alsdann nimmt man die Knochen aus dem Gefäß, fügt 20 Gramm Liebigs Fleisch-Extrakt und das nötige Salz hinzu, und läßt die Suppe hiermit noch einmal durchkochen. (Dies noch einmalige Durchkochen ist in vielen Fällen, in denen

Liebigs Fleisch-Extrakt bei Suppen ꝛc. zur Anwendung gelangt, ratsam und empfehlenswert.

*

Gefüllte Rouladen. Die vorgerichteten Fleischscheiben werden leicht geklopft, mit einer fingerdicken Lage gehacktem Schweinefleisch bestrichen, welches mit Salz, feingehackter Zwiebel und Pfeffer gewürzt ist, dann werden die Rouladen wie bekannt zusammengerollt, mit einem Faden zusammengebunden, in Mehl gewendet und in Butter braun gebraten; dann legt man sie in einen Schmortopf, gießt die Buttersauce und soviel heiße Bouillon oder Wasser mit Liebigs Fleischextrakt hinzu, daß die Rouladen knapp bedeckt sind und läßt sie, fest zugedeckt, langsam weich schmoren.

*

Hasenpastete. Man nimmt nur die schönsten Stücke vom Hasen, spickt sie und legt sie einige Tage in die Beize. Dann bratet man sie ab und kocht sie halb fertig. Auf den Teigboden wird folgende Farce gestrichen; 125 Gramm grünen Speck, Zwiebeln, Kapern mit einander gehackt, Brosamen von schwarzem Brot, Pfeffer, Salz und Muskatnuß dazu genommen; auf diese legt man die Stücke vom Hasen und den Deckel des Butterteigs darüber. Bevor die Pastete in den Ofen kommt, wird sie mit zerkleppertem Ei bestrichen. Sie muß in starker Hitze backen.

*

Salm auf dem Roste. Der in Scheiben geschnittene, ausgenommene Salm wird in Provenceöl eingetaucht, mit Salz und Pfeffer bestreut und auf dem Roste über starker Kohlenglut von beiden Seiten behutsam gebraten, so daß er beim Umwenden nicht zerbricht; hierauf richtet man ihn an und garniert ihn mit Zitronenstückchen.

*

Stockfisch mit Senfsauce. Den tüchtig gewässerten Stockfisch läßt man in Salzwasser auf geschlossener Herdplatte gar ziehen (etwa eine Viertelstunde), dann bringt man in eine Kasserolle etwas Fett und fein gewiegte Zwiebel, läßt sie rösten, rührt einen Löffel Mehl, einen Teelöffel Senf daran, vergießt mit Fleischbrühe oder kochendem Wasser zu einer Tunke, würzt noch mit etwas Zitronensaft, läßt den Fisch in der Brühe aufkochen und richtet die Speise mit gekochten Salzerdäpfeln als Zugabe an.

*

Kartoffelspeise mit Fleischresten. Die gekochten Kartoffeln werden in kleine Stücke zerschnitten und in eine mit Butter ausgestrichene

Mehlspeisenform getan. Dann verquirlt man soviel sauren Rahm als nötig ist, um die Kartoffeln zu bedecken, mit einem gewässerten und gehackten Hering, ein paar gewiegten Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Petersilie, etwas geschmolzener Butter, einer kleinen Prise Mehl und etwa vorhandenen beliebigen gehackten Fleischresten, gießt dies über die Kartoffeln und bäckt die Speise im Ofen. Man serviert sie in der Form. Sie schmeckt mit grünem Salat vorzüglich.

*

Kalbsvoressen. Man nimmt hierzu Bruststück, schneidet es in hübsche Vorlegstücke, salzt sie und setzt sie mit etwas Zwiebel, Wurzelwerk und gutem Fett aufs Feuer, läßt sie auf allen Seiten braun anbraten, stäubt Mehl darüber; hat auch dieses Farbe angenommen, gießt man etwas Wasser zu, würzt mit Zitronenschale und dämpft das Fleisch zugedeckt weich, zirka eine Stunde. Vor dem Anrichten gießt man etwas Weißwein zu, was die Sauce pikant macht. Je nach dem Geschmack kann ab und zu Wasser oder Bouillon zugegossen werden. Die Sauce muß sämig und schön gelb-braun sein.

*

Selleriesalat. Sellerieknollen werden gereinigt, sauber und dünn geschält und in schwachem Salzwasser weichgekocht. Dann werden die Wurzeln in schöne Scheibchen geschnitten, mit wenig Salz, Essig oder Zitronensaft und Oel vermischt. Das Wasser, in dem die Sellerie gekocht werden, soll nicht weggeschüttet werden, es läßt sich zu einer Kartoffel- oder Einlaufsuppe sehr gut verwenden.

*

Gebackener Blumenkohl. Nachdem der Blumenkohl gereinigt und gewaschen ist, läßt man ihn in Salzwasser weich kochen. Wenn er gut abgetropft ist, gibt man ihn in eine feuerfeste Platte, macht eine Sauce mit Butter, Zwiebel und etwas Mehl, hellgelb gedämpft, ziemlich dicklich. Dann verrührt man 1—2 Eigelb mit etwas Zitrone, gibt Rahm und Käse bei, dies alles über den Blumenkohl nnd läßt ihn im Backofen schön gelb backen.

*

Bouillon-Kartoffeln. Bereitungszeit 1 Stunde. Für fünf Personen. Zutaten: 1½ Kilo kleine Wachskartoffeln, 40 Gramm Butter, Salz, zwei Eßlöffel sehr fein gewiegter Petersilie, 5 Gramm Liebigs Fleischextrakt, 2 Eßlöffel Wasser. Man koche die Kartoffeln in der Schale, pelle sie ab, lasse Butter heiß werden, füge Salz, Petersilie und das aufgelöste Fleischextrakt dazu, gebe die Kartöffelchen hinein und schwenke sie um, daß sie bräunlich glänzen.

Italienischer Salat. 125 Gramm Hühnerfleisch, 125 Gr. gesalzene Ochsenzunge, 1 Hering, 125 Gramm Sardellen, 2 Reinetten-Aepfel, 4 Kartoffeln, 1 gekochte Sellerie werden mit 2 Eßlöffel voll Kapern, etwas gehackten Zwiebeln und Petersilien in kleine Würfel geschnitten, bringt alles in eine Schale, würzt es mit Pfeffer und Salz, macht es mit einer dünnen Mayonnaise zu einem dicklichen Salat an. Dieser wird in einer hübschen Salatschüssel kuppelformartig angerichtet, mit gehacktem, hartgekochtem Eigelb und Eiweiß, sowie gekochten Gelbrüben, Randich und Essiggurken buntfarbig hübsch überzogen und oben mit einem halben Ei und Caviar verziert.

*

Salat von Rotkohl à la russe. Ein Kopf Rotkohl wird, nachdem er recht klein geschnitten ist, in Salzwasser aufgekocht, dann in kaltes Wasser gelegt, abgetropft und in eine Assiette mit Essig, Salz und Esdragon gelegt. Unterdes wird Eigelb mit einem halben Glase süßem Rahm klar gerührt und Salz, Pfeffer, Essig, gehackter Esdragon und Körbel hinzugetan. Zu dieser Mischung wird der Kohl mit etwas feingeschnittenem Rettig gemengt.

*

Aufgezogene Kartoffeln. Eine Porzellanform wird stark ausgebuttert und mit gekochten, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln schuppenartig ausgelegt. Hierauf werden rohe, geschälte Kartoffeln in Salzwasser weich gekocht und sobald das Wasser abgeschüttet und gut verdampft ist, durch einen groben Durchschlag getrieben. Man gibt nun frische Butter hinzu, etwa auf zwei Pfund Kartoffeln 125 Gramm Butter, gießt nach und nach süßen Rahm daran und rührt die Masse sehr schaumig und leicht. Hierauf gibt man einige gereinigte, feingewiegte Sardellen oder Heringe zu, füllt die Masse in die Form, streicht sie oben glatt und bedeckt sie mit Kartoffelscheiben, sowie mit kleingeschnittenen Butterstückchen. Diese Speise wird in 30 Minuten in heißem Ofen gebacken. Man kann aber unter die Masse auch noch vier Eigelb sowie zum Schluß den Schnee der Eier ziehen.

*

Pikante Eier. Die Eier werden ziemlich hart gekocht, der Länge nach halbiert, mit geriebenem Rauchfleisch und Kapern, oder Senf und geriebenem Kräuterkäse bestreut; dann wird eine Remouladensauce darüber gegossen und sie mit feinen Butterbroten gereicht.

*

Reisknöpfli. 400 Gramm Reis wird in 1/2 Liter Wasser und ebensoviel Milch weichgekocht, dann läßt man den Brei erkalten, rührt

2—3 Eier darunter, sticht von dem Teig Stücklein ab, drückt sie etwas flach und backt sie in Butter schön gelb. Man würzt den Reis nach Belieben mit Salz und Pfeffer. Kann auch Zucker und Zimmet darüber streuen.

*

Osterkuchen. Ein mit Butter bestrichenes Blech belegt man mit Zucker oder Butterteig, 90—120 Gramm gewaschenen Reis kocht man in Milch weich, dann schlägt man 9 Eigelb, 125 Gramm Zucker und etwas Citronenschale schaumig, rührt 1 Schoppen Rahm darunter, schlägt dies in einer Messingpfanne auf schwachem Feuer zu einer Crême, vermischt diese mit dem Reis und einem Gläschen Arac, füllt die Masse in die Form auf den Teig und backt die Torte dunkelgelb, glasiert sie mit Punschglasur.

*

Rhabarberkuchen. Man belegt ein Kuchenblech mit einem Mürbeteig, schneidet die geschälten Rhabarberstengel in kleine Würfel, legt sie ziemlich dick auf den Teig und überstreut sie stark mit Zucker. Für einen Kuchen mittlerer Größe verquirlt man vier Eßlöffel Rahm, vier Eßlöffel Zucker und vier Eigelb gut miteinander, gießt diese Mischung über die Rhabarber und schiebt den Kuchen sogleich in den Ofen. Nun schlägt man das Eiweiß zu Schnee, versüßt es mit Zucker und streicht es auf den gut zur Hälfte gebackenen Kuchen. Dieser kommt alsdann nochmals so lange in den Ofen, bis der Schaum eine schöne gelbe Farbe hat.

*

Plumpudding. Man zerreibt das Weiche von einem Brot ganz fein und mischt folgendes darunter: 500 Gramm gut gewaschene Rosinen, 500 Gramm Sultaninen, 375 Gramm fein gehacktes Rinderfett; 125 Gramm Zitronat und Orangeat; für 10 Cts. gemischtes Gewürz, vier Eier, ein Gläschen Cognac. Hierauf bringt man diese Masse in eine gut mit Butter ausgeriebene Puddingform und kocht den Pudding 3—4 Stunden.

*

Apfelspeise. Man bestreicht eine Auflaufform mit Butter, stellt ganze geschälte Aepfel, von welchen man mittels eines Ausstechers das Kernhaus entfernt, in dieselbe, füllt die Aepfel mit eingemachten Johannisbeeren, rührt 100 Gramm Zucker mit 4 Eidottern zu Schaum, gibt dann einen Eßlöffel Mehl, die abgeriebene Schale einer halben Zitrone, 4 Eßlöffel Rahm und zuletzt den Schnee der 4 Eiweiß daran. Nun wird das Gerührte über die Aepfel gegossen, in der Röhre gebacken und mit Zucker bestreut aufgetragen.

Um gewöhnliche Wäsche rasch zu zeichnen, nimmt man Rotstein (roten Toneisenstein), den man in jeder Drogenhandlung kaufen kann, und löst ihn in Essig auf. Mit dieser Lösung zeichnet man mittelst einer Feder oder eines Pinsels die Wäsche. Weder die Wäsche noch die Bleiche nimmt diese Farbe weg.

*

Milchflecke entfernt man aus grünem Schreibtuch nach folgendem von der „Techn. Rundschau" empfohlenen Verfahren: Man schneide einen Flanellappen oder Wildleder in der Form des Flecks, aber etwas größer, aus, befeuchte denselben reichlich in einer Lösung von Borax und Salmiakgeist, lege ihn auf die fleckige Stelle und beschwere denselben. Nach etwa 5—6 Stunden muß das Pflaster abgenommen und der Fleck mit kaltem Wasser und einer weichen Bürste nachgewaschen werden. Ist das Schreibtischtuch aufgeleimt, so muß nun zunächst eine Trocknung erfolgen. Das geschieht, indem man eine dicke Lage reinen Löschkarton auf den Fleck legt und mit einem mäßig heißen Plätteisen überbügelt.

*

Um lackierte Möbel aufzufrischen, reibe man zunächst die Sachen mit einer Lösung von Schellack in Salmiakgeist ab und mit einem Leinenlappen bis zum Trockenwerden nach.

*

Marmorplatten zu befestigen. Zur Befestigung von Marmorplatten auf Nachttischen oder Waschtoiletten schütte man pulverisierten Gips in Wasser und rühre diesen Brei schnell, bevor er fest ist, in dünnflüssigem Tischlerleim. Damit wird die Marmorplatte bestrichen und fest auf den Untersatz gedrückt und ca. 24 Stunden beschwert darauf liegen gelassen.

*

Linoleum frischt man auf, indem man dasselbe mit einer Mischung einreibt, welche aus Palmöl und Paraffin besteht. Man nimmt, nach der „Werkstatt", 1 Teil Palmöl und schmilzt dies mit 16 Teilen Paraffin zusammen, worauf man dann noch 4 Teile Paraffinöl dazufügt.

*

Weiße Fensterbänke aufzufrischen. Man nehme Schlemmkreide, rühre sie mit etwas kaltem Regenwasser zu einem Brei und reibe mit dieser Mischung vermittelst eines Lappens die beschädigte Fensterbank so lange ein, bis sie wieder in alter Frische glänzt und wie neu angestrichen erscheint. Bei genügendem Einreiben ist der Erfolg überraschend.

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