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

Band: 30 (1908)

Heft: 40

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: 05.07.2025

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

Koch- & Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Erscheint am ersten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen | Nr. 10. | Oktober 1908.

Wie kann man Fleisch ersparen?

Die „Fleischfrage" ist die aktuellste Tagesfrage für unsere Hausfrauen, denn die hohen Preise für das Fleisch ergeben ein Budget, welches jede Hausfrau wohl recht gern ermäßigen möchte. Nun gibt es aber Leute genug, die ihr tägliches Fleisch nicht entbehren wollen, sie huldigen der Ansicht, daß das Fleisch unbedingt notwendig sei zur Ernährung, und stellen sich damit in direkten Gegensatz zu der Ansicht der Vegetarier, die bekanntlich überhaupt auf den Fleischgenuß verzichten. So einseitig nun das letztere ist, so unrichtig ist aber auch die Ansicht, daß der Mensch täglich des Fleisches bedürfe, um bei Kräften zu bleiben. Es stehen sich zwei Extreme gegenüber. Das Extrem des Vegetarismus wollen wir hier nicht näher beleuchten, aber die extreme Ansicht des unbedingt notwendigen täglichen Fleischgenusses möchten wir doch bekämpfen, und zwar nicht nur im Interesse der Wahrheit, sondern auch im Interesse der Hausfrauen, die gern haushalten möchten, ohne den Ihrigen an den erforderlichen Nahrungsstoffen etwas entgehen zu lassen. Eine gut gebratene Gans ist und bleibt eine gute Gabe Gottes, jedoch weiß alle Welt, daß man nicht alle Tage Gänsebraten essen kann und auch nicht essen möchte; schon der Appetit und der Geschmack erfordern Abwechselung, aber auch der menschliche Körper selbst! Ein Gelehrter hat einmal das Experiment gemacht, eine Person einen Monat lang nur allein mit Kakao zu ernähren — die Person nahm 10 Kilogramm an Gewicht ab. Schon diese Tatsache beweist, daß ein sonst kräftiges und richtiges Nährmittel nicht allein genügt zur kräftigen und richtigen Ernährung. Die Lösung des Rätsels besteht darin, daß es nicht auf die Nährmittel ankommt, sondern auf die Nährstoffe.

Es wäre also wohl zunächst notwendig, festzustellen, welche Nahrungsstoffe der Mensch eigentlich gebraucht zu seinem guten Gedeihen, sodann, in welchen Nahrungsmitteln die betreffenden Nahrungsstoffe enthalten

sind, und zuletzt, welche Nahrungsmittel die betreffenden Nahrungsstoffe in einer Weise enthalten, die ganz besonders für den Geldbeutel vorteilhaft ist.

Mit all diesen Fragen hat sich die Wissenschaft längst beschäftigt, aber nur ganz langsam finden dergleichen küchenchemische und biologische Weisheiten Aufnahme und Würdigung bei den Hausfrauen. Ja, man findet vielfach nicht einmal Interesse für solche, den einzelnen wie die gesamte Menschheit angehende, eminent wertvolle Ergebnisse der Wissenschaft, und so wäre es nur gut, wenn „wirtschaftliche Depressionen", wie sie vor einigen Jahren ganze Völker und ganze Familien in Mitleidenschaft gezogen haben, wenigstens nach dieser Seite hin vielen die Augen öffnen und bei recht vielen Segen stiften möchten!

Kann man nicht mehr sparen, so kann man doch ersparen, und da das Fleisch absolut wie relativ das teuerste Nahrungsmittel ist, so liegt es auf der Hand, daß bei einem öfteren Ersatz des Fleisches durch gleichwertige aber billigere Nahrungsstoffe gewaltig viel erspart werden kann, nicht zum Schaden, sondern zum größten Wohle des einzelnen.

Ein erwachsener Durchschnittsmensch bedarf täglich einer Zufuhr von 450 Gramm Kohlehydraten, 60 Gramm Fett und 120 Gramm Eiweiß. Wo diese einzelnen Dinge hergenommen werden, ob aus Fleisch, Eiern, Pflanzen, Butter, Brot usw., ist an sich ganz gleich; folglich: will man sparen, so nimmt man sie von dort her, wo sie am billigsten sind. Kohlehydrate liefern uns billig genug die Gemüse, Mehl, Brot, Milch usw., in denen Zucker und Stärke reichlich vertreten sind. Auch wegen der 60 Gramm Fett werden wir kaum in Verlegenheit geraten. Milch, Butter, Schmalz, Talg, Pflanzenfette, Käse usw., das eine oder das andere ist uns sicher zugänglich. Bleibt also das Eiweiß, und zwar in der beträchtlichen Menge von 120 Gramm, wobei zu bemerken ist, daß es sich um reines Eiweiß handelt, nicht um jenes Eiereiweiß, dessen Substanz mit 87 Prozent aus Wasser usw. besteht! Eiweiß befindet sich nun aber nicht nur in Eiern (15 Prozent), sondern mehr noch im Fleisch (ca. 20 Prozent) und noch reichlicher in den Hülsenfrüchten (22—34 Prozent). Die Vorzüge der Hülsenfrüchte als Nahrungsmittel leuchten also ohne weiteres ein, aber diese Vorzüge steigen noch ganz beträchtlich, wenn man die bessere Verdaulichkeit in Rechnung zieht und — die Kosten. Die Wissenschaft hat auch in letzterer Beziehung sorgfältige Untersuchungen angestellt und zwecks klarer Vergleiche besondere Nährwerteinheiten festgesetzt. So gelten 1 Gramm Stärke oder Zucker als 1 Nährwerteinheit, 1 Gramm Fett als 3 und 1 Gramm Eiweiß als 5 Nährwerteinheiten. Auf Grund genauer Berechnungen ist man dann zu dem Ergebnis gelangt, daß je 1000 verdauliche Nährwerteinheiten kosten: bei Fleisch, 1,65 M., bei Eiern 1,40 M., bei Vollmilch 65 Pfg.,

bei Roggenbrot 35 Pfg. bei Weizenmehl 26 Pfg., bei Erbsen usw. ca. 20 Pfg. Bei Erbsen bekommt man sonach für 20 Pfg. dieselbe verdauliche Nahrung wie bei Fleisch für 1,65 M.! Bringt eine Hausfrau des öftern, wöchentlich 1 bis 2 mal, Hülsenfrüchte auf den Tisch, so erspart sie wöchentlich 1 bis 2 mal 7/8 der Fleischausgaben, und was dies im Jahreslauf ausmacht, kann jede Hausfrau füglich selbst ausrechnen. Manche unserer Leser werden freilich meinen, daß so viele Hülsenfruchtgerichte ihrem Geschmacke nicht zusagen — und das soll auch gar nicht bestritten werden. Der Grund hierfür aber liegt darin, daß die meisten Hausfrauen nicht hinreichend davon unterrichtet sind, in wie vielen prächtigen Arten sich die Hülsenfrüchte zubereiten lassen. Hier kann und sollte jede Dame bei den Vegetariern in die Lehre gehen oder doch bei den Süddeutschen. Die süddeutsche Küche mit ihren Mehlspeisen hat einen gar guten Ruf, sowohl hinsichtlich des Geschmacks wie der Billigkeit. Erwähnt sei noch, daß es nach dem Urteil Sachverständiger ungleich schwieriger ist, Hülsenfrüchte gut zu kochen und gute Mehlspeisen zu bereiten, als Fleisch zu braten. Als einen vortrefflichen Ratgeber möchten wir dabei sogleich ein kleines Werk empfehlen, von dem wenige Wochen nach seinem ersten Erscheinen das 6.—10. Tausend vorliegt: „Wie kann man Fleisch ersparen. 226 erprobte Rezepte zu nahrhaften und schmackhafen Mittagsgerichten ohne Fleisch. Von Wanda Moser-Friedrich.“ (Preis: gebd. 1 Mark; Konrad Grethlein's Verlag in Leipzig).

Man soll freilich auch nicht nur von Hülsenfrüchten und Mehlspeisen leben, wenngleich sie siebenmal billiger sind als alle Fleischspeisen. Es läßt sich noch genug ersparen, wenn man wöchentlich einmal auch Fische auf den Tisch bringt, die sich ja ebenfalls in den mannigfaltigsten Arten zubereiten lassen, und noch immer 4—5 mal billiger sind als gutes Ochsenfleisch, besonders wenn man die Nährwerte in Betracht zieht.

Mögen also unsere Hausfrauen — und auch die Hausherren! — immer eingedenk sein, daß nicht das Essen an sich die Kräfte erneuert und die Gesundheit erhält, sondern das, was man ißt, und zwar nicht quantitativ, sondern qualitativ. Die Qualität aber kann dem Haushalt teuer oder billig zu stehen kommen — wer sparen will der greife wochentags zum Billigen. Dann schmeckt der teuere, wirkliche Braten am Sonntag noch einmal so gut!

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Leguminosensuppe. Eine feingeschnittene Zwiebel und zwei Löffel Mehl werden in heißem Fett hellbraun geröstet, das nötige Wasser

nebst Pfeffer und Salz dazu getan. Dann verrührt man 6—7 Löffel Leguminosenmehl mit kaltem Wasser zu einem dünnflüssigen Teiglein und schüttet es in die kochende Suppenbrühe. Man kocht die Suppe 20 Minuten und richtet sie über geröstete Brotwürfel oder zwei verklopfte Eier an.

*

Tomaten-Suppe. Bereitungszeit 3/4 Stunden. — Für fünf Personen. Zutaten: 10 große reife Tomaten, 50 Gramm Butter, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, 3 Eßlöffel Mehl, 10 Gramm Liebigs Fleisch-Extrakt, etwas Zucker, 2 Eidotter, 5 Eßlöffel dicken, sauren Rahm. Die in Scheiben geschnittenen Tomaten schmort man einige Minuten in der Butter, stäubt das Mehl darüber, gibt Salz, Pfeffer, Zucker, das nötige Wasser dazu, kocht weich, treibt durch ein Siebchen, gibt die sämige Brühe nochmals in den Topf, das Fleisch-Extrakt dazu, verquirlt Ei und Rahm und richtet die Suppe an.

*

Suppe mit Brot. Zwei Milchbrötchen werden in kaltem Wasser geweicht, nach 10 Minuten herausgenommen und fest ausgedrückt. Hernach wird 1 Löffel voll Butter heiß gemacht, das Brot hineingegeben, geröstet, bis es sich von der Pfanne löst, und dann angerichtet. Wenn verkühlt, werden 2—3 Eier, Salz, Muskatnuß, gehackter Schnittlauch und Petersilie damit vermischt, Klößchen davon abgestochen, in kochende Fleischbrühe gesetzt, 10 Minuten gekocht und in der Brühe serviert.

*

Nierenschnittchen. Eine sehr feine Beilage zu Bouillon sind gebackene Nierenschnittchen wie nachstehend bereitet: Gewiegte Kalbsnieren werden mit Butter, einigen Schalotten, Pfeffer und Salz gedämpft, diese Masse sodann auf mit Eigelb bestrichene Semmelscheiben gestrichen und gitterförmig mit Sardellen belegt. Im Bratofen mit Butter gebacken munden diese Schnittchen ausgezeichnet.

*

Kaviar (falscher). 125 Gramm entgrätete Sardellen hackt man sehr fein, rührt dann 60 Gramm Butter und ganz fein gehackte Schale von einigen Trüffeln darunter. Diese Masse treibt man durch ein recht grobes Sieb und nimmt sie mit einem Messer behutsam ab, damit die runde Form der grauen Tropfen, die auf der Rückseite des Siebes sich bilden, erhalten bleibt. Man richtet die Masse auf einem Teller erhöht an und stellt sie bis zum Servieren auf Eis. Man reicht sie als Butterbrotbelag zum Tee. Die Trüffeln sind nicht unbedingt nötig, man kann an Stelle derselben auch eine fein gewiegte Zwiebel nehmen.

Hecht mit Kartoffeln. Der abgekochte Hecht wird in Stücke gepflückt und von den Gräten befreit; zugleich kocht man Salatkartoffeln ab, schält und schneidet sie in Scheiben und dünstet sie mit Zwiebeln in Butter, wobei man Fischbrühe angießt. Nun gibt man auf eine Schüssel abwechselnd Kartoffeln und Fisch und richtet bergartig an. Obenauf kommen Kartoffeln, zuletzt eine Decke von mit Zwiebel gebratenem Hering.

*

Gefüllter Kohl. Man nimmt einen guten festen Kohlkopf, zieht die schlechten Blätter ab und schneidet ihn in zwei Hälften. Aus jeder Hälfte nimmt man (nachdem sie sauber gewaschen waren) eine kleine Masse der Blätter, um eine ordentliche Höhlung zu bilden. Diese Blattstückchen werden grob zerschnitten, mit fein zerhacktem Schweine- und Rindfleisch, etwas Salz und Fleischextrakt vermischt, wieder in den ausgehöhlten Kohlkopf gepackt und dieser dann mit einem starken Faden zugebunden. Das Ganze mit ein wenig Wasser und Speck oder mit etwa wie eine Nuß großem Stück Butter auf gelindes Feuer gesetzt, muß ungefähr eine Stunde schmoren (dämpfen), und gibt dann ein gutes Gericht. Ist es einmal gut erhitzt, so kann man es im warmen Ofen ohne Weiteres gar werden lassen. Je besser es durchgeschmort, um so besser schmeckt es.

*

Essiggurken. Kleine, schlanke Gurken, die wenig Kerne haben, fest und frisch sind, werden abgewaschen und mit Salz bestreut 12 Stunden hingestellt, dann trocknet man sie gut ab, schichtet sie liegend mit geschnittenem Dill, frischen Lorbeerblättern, Estragon, Meerrettich, Salz und Pfefferkörnern in einen großen Steintopf, gießt soviel rohen Weinessig auf, daß die Gurken davon bedeckt sind, gießt denselben nach zehn bis vierzehn Tagen ab, kocht ihn auf, schüttet ihn nach dem Erkalten wieder auf die Gurken und deckt dieselben fest zu. Sie werden an einem kühlen trockenen Ort aufgehoben.

*

Gurkensauce. Gurken werden in Würfel geschnitten, mit einem Stück Butter gedämpft, nebst ein wenig Essig, dann streut man Mehl darauf, röstet die Gurken gelb, lösche sie mit Fleischbrühe ab, gibt Salz und Muskatnuß dazu und läßt aufkochen.

*

Mayonnaise auf deutsche Art. 300—400 Gramm frische, süße Butter wird schaumig gerührt, langsam mit 1—2 Eigelb verrührt, Salz, Pfeffer, etwas Citronensaft und einige Tropfen Maggis Würze hinzugefügt, die Sauce hübsch angerichtet und nach Belieben mit hartgesottenen Eiern und Citronenscheiben garniert.

Sauce hollandaise. Dazu wird eine kräftige Buttersauce bereitet und unmittelbar vor dem Anrichten 2—3 verklopfte Eigelb mit 2—3 Löffel Rahm unter die Sauce gerührt, angerichtet und als Fischsauce oder zu verschiedenen Fleischresten verwendet. Am besten wird sie im Wasserbad gemacht, da sie mit dem Eigelb nicht mehr kochen darf. Verhältnis 80 Gramm frische Butter, 2 Löffel Mehl, 1/2 Glas Weißwein, 1/2 Liter Fleischbrühe, 2—3 Eigelb und nach Belieben etwas Fischsud.

*

Sardellensauce. Die Sardellen werden gereinigt, entgrätet und fein zerdrückt, 1—2 Eigelb, feingeschnittene Zwiebeln oder Schalotten, etwas Weinessig, Salz und Pfeffer zugefügt, alles tüchtig verrührt und zum Schluß mit saurem Rahm und einem Güßchen Maggis Würze verfeinert. Der Salat wird hierauf in eine hübsche Schale angerichtet, glattgestrichen, mit einer aus Sardellenfilets gebildeten Sternform verziert und diese garniert mit gehacktem Eiweiß, gehacktem Eigelb und Petersilie.

*

Dicke Erbsen sind ein gesundes und beliebtes Essen. Man sortiert und weicht sie am besten schon am Abend vor dem Kochen in weiches Wasser ein. Dann werden sie in ziemlich viel reinem Wasser mit etwas Salz gar gekocht, da man die Schalen sorgfältig mit dem Schaumlöffel abschöpfen muß. Zuletzt muß die Masse durch ein grobes Sieb gut gerührt werden. Darauf gießt man ausgebratenen Speck, worin eine fein gehackte Zwiebel und viereckige kleine Brotstückchen gebraten sind, über die Erbsenmasse und bringt sie warm zu Tische. Man kann auch gut gekochtes und geschmälztes Sauerkraut nebst Bratwurst dazu geben.

*

Bündnerknollen. Man nimmt 2/3 gelbes Türkenmehl, 1/3 Weißmehl, oder auch von jedem die Hälfte, nebst Salz, Weinbeeren und ein Ei, ferner feingeschnittenen Schnittlauch und Petersilie, wenn man hat; sowie ein schönes Stück Butter oder sonst gutes Fett und rührt mit warmer Fleischbrühe alles zu einem ganz dicken Teig ab. Dann formt man mit der Hand faustgroße, eiförmige Knollen, siedet sie eine Stunde in der Fleischbrühe und gibt sie warm zu Tisch. Die Knollen schmecken sehr gut zu gekochtem Schinken, Braten, Obst und Sauerkraut.

*

Gebrühter Gurkensalat. Man begießt die in üblicher Weise geschälten Gurken mit kochendem Wasser und läßt sie fünf Minuten darin liegen. Nach dem Erkalten werden die Früchte gehobelt und in

gewohnter Weise mit Essig, Oel und Salz zu Salat angemacht. Der gebrühte Gurkensalat kann auch von solchen ohne Nachteil genossen werden, welche bis dahin den rohen Salat nicht vertragen konnten, weil er bedeutend leichter verdaulich ist.

*

Saure Gurken, die schon nach 12 Stunden schmackhaft sind, bereitet man wie folgt: Einige grüne Paprikaschoten zerschneidet man und gibt sie in sehr scharfen Essig oder Essigspritt. Der Essig wird erhitzt, ohne aber kochen zu dürfen. In die heiße Flüssigkeit gibt man alsdann Dill und Meerrettigstückchen, und die geschälten, in Stücke zerschnittenen Gurken, worauf das Gefäß möglichst luftdicht verschlossen wird. Der Essig kann, wenn die Gurken verbraucht sind, mehrmals verwendet werden.

*

Tomatensalat. 6—8 schöne, nicht zu reife, weiche Tomaten werden enthäutet, indem man die Früchte einen Augenblick in heißes Wasser hält. Man schneidet sie sodann in Scheiben und entfernt die Kerne. Mit einer Sauce nach folgendem Rezept werden sie sodann übergossen und gemischt und darin 1—1½ Stunden zum Durchziehen stehen gelassen. — 2 Eßlöffel Olivenöl, 1 Teelöffel Estragonessig, 1 Teelöffel Anschovisessenz, 1 Teelöffel fein gewiegte Kapern, 1 Teelöffel fein gehackte Kräuter, ½ Teelöffel Senf, Salz, Pfeffer und etwas Rotwein.

*

Reis mit Aepfeln. Guter Reis wird abgebrüht, ein Stückchen Butter in einem Topfe zerlassen, der Reis mit kochendem Wasser, Zimmet und etwas Salz zugesetzt und langsam weich gekocht. Die Aepfel werden geschält, in Scheiben geschnitten, und wenn der Reis noch nicht ganz weich ist, reichlich Zucker hineingetan, und vorsichtig durchgerührt, damit die Körner ganz bleiben. Nach Belieben kann man Weißwein durchrühren und beim Anrichten mit Zucker bestreuen.

*

Tomaten mit Mayonaisefüllung. Reife, gleich große Tomaten werden von Stiel und Blume befreit. Ein Deckelchen wird abgeschnitten und das Mark mit einem silbernen Löffel entfernt, dann füllt man sie mit einer recht dicken Kräutermayonaise und reicht sie nebst gerösteten Weißbrotschnittchen.

*

Schwämme. Nachdem sie gut gereinigt, werden sie grob gehackt. Dämpfe eine geschnittene Zwiebel in süßer Butter, gib die Schwämme hinein, bestreue mit 1 Kochlöffel Mehl und würze mit Pfeffer und Salz. Nach und nach gieße etwas Fleischbrühe hinzu; in einer halben Stunde sind sie fertig. Die Sauce muß kurz sein.

Quittenpudding. 500 Gramm Quittenbrei oder -Marmelade vermischt man mit folgender Masse: 8 Eidotter mit 125 Gramm Zucker geklopft, 1 Liter Milch, 125 Gramm Butter und 250 Gramm mit kalter Milch glatt verrührtes Reismehl wird gut vermischt, ein wenig Zitronenschale zugefügt, der Schnee von den 8 Eiweiß darunter gezogen und 1½ Stunde in geschlossener, gut ausgestrichener Form gekocht und eine Weinschaumsauce dazu gegeben.

*

Um weiche, weiße Hände zu bekommen bade man dieselben in heißem Wasser, damit sich die Poren öffnen. Alsdann schäume man die Hände mit einer besseren Seife gut ein, gieße in diesen Schaum etwa einen Teelöffel voll Glyzerin und reibe die Hände gut durch; nun trockne man dieselben, ohne abzuwaschen, ab, und der Erfolg zeigt, daß die Hände, wenn dieses Verfahren täglich zweimal wiederholt wird, tadellos weich und weiß sind.

*

Mittel gegen Nasenbluten. Die vom Nasenbluten befallene Person atme bei geschlossenem Munde durch die Nase tief ein, schließe sodann mittelst der Finger die Nase fest und atme durch den nunmehr geöffneten Mund aus. Die atmosphärische, durch die Nase eingeatmete Luft bringt bekanntlich das Blut in der Nase zum Gerinnen. Die auf 28 Grad Reaumur geheizte Lungenluft würde die Gerinnung wieder aufheben, wenn sie nicht durch den Mund beseitgt würde. Man probiere dieses Mittel, und man wird sich von der Vortrefflichkeit desselben überzeugen.

*

Heißes Seifenwasser, aus grüner Seife hergestellt, ist eines der besten Desinfektionsmittel für Ausgußbecken und Klosetts. Bürstet man die Porzellan- oder Emaillebecken tüchtig damit aus, so vergeht jeder üble Geruch.

*

Gläser müssen besonders vorsichtig und gründlich gereinigt werden. Laues Wasser und etwas Kochsalz sind ein sehr gutes Mittel, feine Gläser zu reinigen. Gläser müssen sofort nach dem Spülen ausgetrocknet werden, wenn sie spiegelblank aussehen sollen. Zum Abtrocknen nehme man ein glattes, nicht faserndes Tuch.

*

Um Essiggurken vor Schimmel zu bewahren, wende man folgendes einfache Mittel an: Man legt zu den Gurken ein Säckchen mit schwarzem Senf, etwa 30 Gramm, und man wird finden, daß die Essiggurken von jedem Schimmel befreit bleiben.

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