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

Band: 14 (1892)

Heft: 38

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. 9 | September 1892

Die Frau als Priesterin am heimischen Herd.

Der Winter hat kürzlich seine Visitenkarte bei uns abgegeben, wir wissen demnach, daß wir keinen Tag mehr vor seinem Besuche sicher sind. Er ist ein unwillkommener, kritischer Gast, der gut empfangen werden will, wenn wir seine unwirsche Laune und seine Tücke nicht schmerzlich empfinden sollen. Je besser wir zum Empfange eines Gastes gerüstet sind, um so mehr ist es uns möglich, dessen Besuch fröhlich und mit Nutzen zu genießen und um so mehr wird er auch von seinem Aufenthalte bei uns Genuß haben.

In wie weit wir nun zum Empfange des winterlichen Gastes eingerichtet sind, das hat uns die vergangene kalte Woche gezeigt. Wie manche Hausmutter hat da die Kasten und Schubladen geöffnet und nach den Wintersachen gesehen und wie viel Unfertiges und Mangelhaftes hat sie da angetroffen. Wie wenig noch konnte sie das wohlthuende Behagen finden, das sonst zur Winterszeit dem engen Zusammenrücken am heimischen Herd zu folgen pflegte.

Die unruhigen Kinder, die sich in die enge Haft noch nicht finden konnten, machten auch sie unruhig und beklommen im Hinblicke auf die lange Zeit des Zusammengedrängtseins auf beschränkte Räume. Wie Vieles findet sie noch zu beschicken und einzurichten, damit Jedem sein Plätzchen bereit sei, daß Keines sich am Andern reibe, daß das Nöthige an Licht und Wärme ihm zu Theil werde — daß ein Jedes sich behaglich fühle.

Das Haus bedarf des Lichtes und der Wärme nach jeder Richtung und der Hausfrau Aufgabe ist es, nicht nur für Beides zu sorgen und den Verbrauch von Beidem zu kontroliren, sondern sie selbst muß für ihr Haus eine unversiegliche Quelle des Lichtes und der Wärme sein. Sie kann daher nicht emsig genug von all' dem sammeln und einheimsen, was sie den Ihrigen den langen Winter hindurch bieten muß. Sie bedarf einer reichen Fülle von Frohsinn, von anregendem Wesen, von Geduld, von Rücksicht und von Umsicht, um die Atmosphäre in ihrem Heim licht und

warm zu erhalten, um als liebe Sonne alle zu beleben und zu erwärmen. Das Schöne, das der köstliche Sommer uns geboten, läßt sie im Hause nachwirken und reichlich auskosten und ist unerschöpflich im Beschaffen von Mitteln zum gemeinsamen, erhebenden Daseinsgenuß.

Wie ein Feldherr muß die Hausmutter die Situation zu überschauen und die Folgen jeder Bewegung der Mannschaften zu berechnen und zu beurtheilen vermögen.

Im Winter, wo die Hausgenossen mehr an den heimischen Herd gebunden sind, da lernt die Hausfrau ihre Angehörigen erst recht kennen, in ihren Bedürfnissen, ihrer Eigenart, nach ihren Fehlern und Vorzügen und der Beobachtenden wird so reiches Material geboten, um mit Erfolg auf dem Felde der Erziehung zu arbeiten. Aber nicht nur für sich sammelt die Hausmutter in diesen herbstlichen Tagen; sie sorgt auch dafür, daß die Hausgenossen es emsig thun. „Geht an die liebe Sonne und laßt euch von ihr bescheinen," so ruft sie den Ihrigen zu, „genießt noch die wonnigen Tage, den herbstlichen Glanz, den vielleicht bald genug der Herbstwind verweht."

Und während die Andern fröhlich genießen, sammelt sie den Segen des Herbstes und beschickt mit reichen Vorräthen Keller und Kammern. Sie reinigt und räumt die Gelasse und säubert noch einmal die dunkeln Ecken, als pflichtgetreuer Gesundheitsrath auch im Kleinsten. Das Federzeug trägt sie noch einmal an die Sonne und zur lieblichen Winterzierde wählt und besorgt sie die geeigneten Blumen. Das Nützliche zu thun ist ihr schöne Erholung und beruhigt bemerkt sie die Flucht der Tage.

So waltet sie als Priesterin des heimischen Herdes, unentwegt das Wohl ihrer Lieben auf treuem Herzen tragend. Und gesegnet ist das Haus, in dem eine solche Mutter fröhlich ihres Amtes waltet.

Schädliches in der Nahrung.

Es wird nicht selten ein erbitterter und zerstörender Feind im Hause übersehen. Man muß sich eingestehen, daß man vergebens gegen eine unheilvolle Macht kämpft und gewöhnt sich schließlich an den Gedanken, nichts dagegen ausrichten zu können. Der böse Feind ist das Schädliche in der Nahrung, dessen Einwirkungen täglich neu erstehen. Es sind dies nebensächliche Dinge, die gar keine Beachtung genießen, weil sie mit der Gewohnheit verwachsen sind; wie, als erstes Beispiel: Das Aufwärmen der Speisen. Vollständig gesunde Mägen können dadurch gründlich verdorben werden, ist aber schon eine Schwächung vorhanden, ist das Ende ein Magenkatarrh. Jedermann ist dieses Uebel bekannt, auch daß dessen Hartnäckigkeit oft bis zu drei Jahren anhält.

Weiter sollte geröstetes Mehl so viel als möglich vermieden werden. Ist es nothwendig, solches einzubrennen, sollte dies nie ohne Zusatz von etwas Zwiebeln geschehen und die daraus etwa bereiteten Saucen lieber mit Semmelkrume oder einer Schwarzbrodrinde dicker gemacht werden. In vielen Haushaltungen überwiegen die eingebrannten Speisen, es wird von manchen Frauen selbst dem frisch gebratenen Fleisch ein Zusatz von Mehl beigegeben, anstatt sich mit dem hinreichenden Nährwerth desselben zu begnügen. Italiener und Engländer verschmähen die bereiteten Saucen und gelten doch beide für kerngesunde Nationen. Das erste, was der Arzt verbietet, ist die gekünstelte Küche; der Körper verlangt nur den Nährwerth, alles andere bedingt eine Ueberanstrengung für den Magen, die sich früher oder später rächt. Schwer verdaulich ist die Holzfaser der Gemüse und die Häute und Knorpeln des Fleisches. Es kann wohl mit Hilfe der letzteren eine frühere Sättigung erzielt werden, sie ist aber nur scheinbar, denn es zeigt sich bald, daß die Ernährung mangelhaft ist und die Qualität überwiegende Quantität nur zu leichteren oder schwereren Indispositionen Veranlassung gibt. Deshalb thut man gut, das Ungenießbare vom Fleisch der Suppe zum Auskochen beizusetzen.

Der gewohnte Mittagskaffee wurde in neuerer Zeit von Forschern ernstlich getadelt, besonders für Kinder. Es soll der Kaffee, übermäßig genossen, die Kurzsichtigkeit befördern und mit Rücksicht darauf wird für Kinder empfohlen, mit Obst abzuwechseln, das Privilegium der ausschließlichen Verabreichnng von Kaffee zu brechen. Mehlspeisen sollten bei schwachen Magen ganz vermieden werden, ebenso schwarzes, sehr schweres und frisches Brod.

Die bei vielen Feinschmeckern beliebte Morchel ist im Urzustande giftig. Um ihr diese schädliche Eigenschaft zu nehmen, ist es nothwendig, sie erst mehrmals und sorgfältig in kaltem Wasser zu waschen. Diese Manipulation dient auch zugleich dazu, den Sand aus den vielen Fältchen, welche mit ihrer Beschaffenheit verbunden sind, vollständig zu entfernen. Dann muß der Pilz ebenfalls mehrere Male mit heißem Wasser aufgekocht und dieses nun giftige Wasser sofort weggegossen werden.

Rohes Rindfleisch ist erwiesenermaßen mitunter auch trichinös, wie das Schweinefleisch, und sollten beide deshalb weder ganz roh genossen werden, noch so wenig gebraten zu Tische kommen, daß das reine Blut herausfließt. Ein gefährliches Mißverstehen des sogen. englisch gebratenen Fleisches. Nach dieser sehr nahrhaften Art zubereitetes Fleisch ist von Ansehen schön rosa und sondert beim schneiden einen farblosen, klaren Saft ab, welcher sehr wohlschmeckend ist, während das süßliche Blut die meisten Menschen anwidert. Aus dem bei Gelegenheit des rohen Rindfleisches angegebenen Grunde ist man auch längst wieder von dem Versuche ab-

gekommen, besonders schwächliche Personen durch den Genuß desselben rascher und hinreichender zu Kräften zu bringen, und hat, den Irrthum erkennend, nicht versäumt, das Publikum durch das Mittel der Presse davon in Kenntniß zu setzen.

Grünem Salat, der nicht sehr rein und mehrmals tüchtig geschwemmt wurde, kann noch ein Keim zum Bandwurm anhaften, was für Personen, deren Konstitution mehr als eine andere dazu neigt, sehr verhängnißvoll werden kann. Um ganz sicher zu gehen, ist es gut, Salat, wie auch Gemüse, einige Zeit in einem hohen, geräumigen Gefäß in kaltem Wasser liegen zu lassen, weil sich alles Unreine langsam sinkend am Boden sammelt und so leicht entfernt werden kann.

Die Kerne von Steinobst, besonders von Kindern sehr geliebt, bergen auch eine Gefahr, wenn sie in Menge genossen werden. Darunter sind diejenigen von Aprikosen und Pfirsichen, des großen Gehaltes an Blausäure wegen, diejenigen, vor welchen am meisten gewarnt werden muß. Bei kleinen Kindern sind davon schon ernstliche Vergiftungsfälle vorgekommen. Auch der Kern unseres so freundlich und harmlos aussehenden Apfels ist bei der Warnung nicht ganz auszuschließen und wie gerne werden die glänzenden braunen Kerne entweder zum Zeitvertreib als Nachlese oder Liebhaberei genossen. Doch schaden dieselben nur, wenn man zum Beispiel von drei bis vier Früchten den erwähnten Inhalt genießt. Die Wirkung ist Schwindel und Uebelkeiten schon bei Erwachsenen und es ist anzunehmen, daß oft dem acuten Unwohlbefinden der Kinder weiter nichts als die Folgen dieser kleinen Spielerei zu Grunde liegen.

Es erübrigt nun noch wenige Worte über Wurstgift beizufügen. Dieses sammelt sich zwischen der Haut und dem Fleische zuerst und deshalb ist es sehr rathsam, nicht nur die starke Haut, sondern auch den feinen Ueberzug um den Inhalt zu entfernen. Sehr alter Käse soll auch zur Giftbildung führen und wäre schließlich mit Rücksicht darauf einige Vorsicht zu empfehlen. Das letztere möge zum Schlagwort für alles hier Angeführte erhoben werden; der wohlgemeinten Absicht ganz zuwiderlaufend wäre es, wenn diese kurze Zusammenstellung eine peinliche Aengstlichkeit hervorriefe.

Auch die Ausgaben für edle Genüsse sind nöthig.

Wer während des Tages seine Kräfte anstrengen muß, bedarf am Abend der Erholung und wer Tag für Tag in ein und derselben Arbeitsleistung beschäftigt ist, muß seinem Geiste und Gemüthe neue Nahrung zuführen. Am Biertische und im geistlosen Kartenspiele findet man weder das eine noch das andere, dagegen erfrischt uns im Sommer ein Spazier-

gang durch die Wälder und Felder und ein gutes Buch bietet uns tausendfache Anregung, erfüllt unsern Geist mit neuen Gedanken, erwärmt unser Herz und begeistert uns zu guten Vorsätzen für die Zukunft. Ein gutes Buch wirst Du nie aus der Hand legen, ohne etwas gelernt zu haben, ohne besser geworden zu sein. Dazu sind die Ausgaben für diese Zwecke so gering, daß Du Dir dieselben leicht gestatten kannst. Aus dem Verlage der Vereine für Verbreitung guter Schriften in Zürich, Basel und Bern kannst Du schon für 10 und 20 Rappen die besten Bücher erhalten und ich rathe Dir sehr, jede Woche oder doch alle zwei Wochen ein solches Büchlein Dir zu erwerben und es so lange zu lesen, bis Du den Inhalt desselben genau im Kopfe hast. Du wirst Dich dann häufig in eine stille Ecke setzen, wirst Dich mit den lieb gewordenen Freunden immer wieder beschäftigen und dabei viel Geld ersparen, das Du sonst in die Kneipe tragen würdest; und wenn Du diese langsame Anschaffung der kleinen Bücher für Dein weiteres Leben fortsetzest, so gelangst Du in den Besitz eines großen Schatzes unvergänglicher Weisheit.

Das Beste ist häufig das Billigste!

In unserer Zeit hat die große Konkurrenz dafür Sorge getragen, daß die wirthschaftlichen Güter immer billiger werden; in vielen Fällen kann dies nur auf Kosten der Güte betreffender Waare geschehen, man nimmt geringeres Rohmaterial oder verwendet weniger Sorgfalt auf die Herstellung des Produktes. Es ist selbstverständlich, daß der minder gute Stoff auch nur kürzere Zeit hält und daß das aus ihm gearbeitete Beinkleid viel schneller abgenutzt ist, als das aus besserem Tuche hergestellte. Darum trachte, wenn Du dies kannst, ja niemals darnach, immer nur die billigsten Dinge zu kaufen, dieselben kommen Dich sehr häufig gar theuer zu stehen.

Gehalt der Gemüsekonserven an Kupfer.

In Italien ist die Frage nach dem Kupfergehalt der Gemüsekonserven, die bekanntlich, um die natürliche grüne Farbe möglichst beizuhalten, mit Kupfersalzen gefärbt werden, durch eine königliche Verordnung geregelt worden. Dieselbe verfügt nämlich mit Bezugnahme auf das vom Ministerium herausgegebene Verzeichniß der zum Färben von Nahrungs- und Genußmitteln verbotenen Farbstoffe: Die in den Nahrungsmittelkonserven enthaltenen Mengen an Kupfersalzen müssen auf metallisches Kupfer berechnet

werden. Zu beanstanden sind solche Konserven, die mehr als ein Dezigramm metallischen Kupfers auf jedes Kilogramm des Gewichtes enthalten. Demzufolge wird das Verzeichniß der schädlichen Farben abgeändert und heiß es nunmehr: Schwefelsaures Kupferoxyd wird in grünen Gemüse-Konserven in Mengen von 1/10 Gramm metallischen Kupfers auf das Kilogramm des konservirten Materials zugelassen.

Für Küche und Haus.

Fleisch-Pudding. Das übrig gebliebene Fleisch wird fein gewiegt, darunter mische fein gewiegte und gedämpfte Zwiebeln, Muskatnuß, 60 Gramm Butter, ein in Milch geweichtes Fünfer-Brödli, 3—4 Eigelb und deren geschwungenes Weißes; siede den Pudding in der gut ausgestrichenen Form zugedeckt 3/4 Stunden im Bain Marie im Bratofen. Zur Sauce bereite eine süße Buttersauce mit etwas Wein und gewiegten Cornichons mit Eigelb legirt.

*

Reis-Pudding. Zu einem Pudding siedet man eine schwache Tasse Reis mit etwas Milch und Zucker, so daß ein dicker Brei daraus entsteht. Diesen gießt man in eine Schüssel, verrührt damit 60 Gramm Butter, Zimmt, etwas abgeriebene Citronenschale, Rosinen oder Orangeat, oder auch geschälte gewiegte Mandeln und 5 Eigelb. Das weiße der 5 Eier wird zu einem steifen Schnee geschlagen und mit der Masse vermengt und diese in einer Puddingform 1 Stunde lang in heißem Wasser im Ofen gekocht. Man servirt eine Obst- oder Vanillesauce dazu.

P. S. Für diese beiden Pudding muß man siedendes Wasser bereit halten, um sie hinein zu stellen und um, wenn nöthig, später nachzufüllen.

*

Zwetschgenmuus einzukochen. Zwetschgen, sehr reife, süße, werden ausgekernt und zerschnitten in einen kupfernen oder gut emaillirten eisernen Kessel geschüttet und bei anfangs raschem, später aber langsamem Feuer, das ganz gleichmäßig brennen muß, zu einem ganz dicken Muus eingekocht. Es muß beständig bis zum Boden gerührt werden, wozu man sich eines unten breiten hölzernen Spatels bedient. 50 Liter Früchte müssen 8—10 Stunden kochen. Wenn die Zwetschgen schon 2—3 Stunden kochen, nimmt man auf diese Masse 30 Stück Wallnüsse mit der grünen Schale, 20 - 25 Gramm ganzen, in Stücke geschnittenen Ingwer, ebensoviel gestoßenen Zimmet und ganze Nelken, die feingewiegte Schale einer großen Citrone und verrührt sie mit. Sobald das Muus die rechte Dicke

hat, die man daran erkennt, daß eine auf den Teller genommene Probe sofort gerinnt, muß es aus dem Kessel in die heißen Steintöpfe gefüllt werden, die man in die obere Röhre stellt, damit sich obenauf eine Kruste bildet. Dann bestreut man das Muus mit einer fingerdicken Schicht gestoßenen Zimmet oder übergießt die Töpfe mit Rindstalg, bindet sie zu und bewahrt sie an einem trockenen Orte auf. Ein ganz vorzügliches Muus erhält man durch Hinzunahme von Zucker und zwar auf 100 Liter Zwetschgen 12—14 Pfund, den man dazu gibt, wenn die Früchte anfangen zu kochen; auch 40 Gramm Coriander zu dieser Masse gethan, ist sehr wohlschmeckend.

*

Gebackene Gurken. Die Gurken werden geschält und mit silbernem Löffel ausgehölt, in fingerlange und fingerdicke Stücke geschnitten, mit wenig Essig, Pfeffer und Salz marinirt, abgetrocknet, in Mehl gewälzt und in heißem Schmalz ausgebacken.

*

Kartoffeln mit Aepfeln. Aepfel und Kartoffeln werden zu gleichen Theilen roh geschält und in Schnitze zertheilt. Die Kartoffeln werden erst mit kochendem Wasser abgebrüht, nachher mit den Aepfeln zum Feuer gestellt und gekocht. Ein Löffel Essig und ein gutes Stück Butter wird zugefügt. Wenn die Speise umgerührt und angerichtet ist, wird sie mit gebräunter Butter begossen.

*

Aepfelmarmelade. Eine beliebige Sorte von guten Aepfeln werden geschält, in Stücke zerschnitten und vom Kernhause befreit. In genügend Wasser so lange gekocht, bis sie weich sind, legt man sie zum Abtropfen auf ein Sieb oder einen Durchschlag. Wenn alle Flüssigkeit abgelaufen ist, treibt man die Früchte durch eine Gemüsepresse, läutert das gleiche Gewicht an Zucker und vermischt damit das durchgepreßte Aepfelmark. Die Schale einer an Zucker abgeriebenen Zitrone wird beigemischt und die Masse sorgfältig gerührt noch eine Weile aufgekocht. Etwas abgekühlt wird die Marmelade in reine Gläser gefüllt und luftdicht verschlossen.

*

Reis mit Aepfeln. Gut verlesener, mehrmals mit kochendem Wasser gebrühter Reis wird mit Milch zum Kochen gebracht. Wenn er halb weich ist, gibt man geschälte, vom Kernhaus befreite, halbirte Aepfel dazu. Man fügt Zucker und Zimmt bei und ein Stückchen süße Butter. Wenn die Aepfel weich sind, richtet man die Speise an, übersiebt sie mit gestoßenem Zucker und begießt sie mit brauner Butter. Reste von dieser Speise, mit etwas Zitronenschale und gestoßenen Mandeln vermischt, eignen sich gut als Fülle zu süßen Omletten.

Guter Teig zum Ausbacken von Fleisch. 200 Gramm Mehl, 2 Eier, 2 Eßlöffel Olivenöl, 3 Gramm Salz, 1/8 Liter kaltes Wasser. Siebe das Mehl in eine Schüssel, mache in die Mitte eine Vertiefung, gieße das Wasser, Salz, Oel und das Gelbe der Eier hinein und mische alles tüchtig durch. Der Teig muß vollkommen glatt gerührt, so dick sein, daß er auf dem Rücken des Löffels 1/2 Centimeter dick liegen bleibt. 20 Minuten vor dem Gebrauch schlage das Eiweiß und vermische es mit dem Teig. In diesen wird das Fleisch (gesottenes oder gebratenes) in gleichmäßig messerrückendicke Schnitten getheilt, gut eingetaucht und in heißem Backfett rasch schön gelb gebacken.

*

Tapezirte Zimmer vor Ungeziefer zu schützen. In tapezirten Zimmern kommt es häufig vor, daß sich, besonders wenn die Tapeten etwas schadhaft werden oder losgesprungen sind, Ungeziefer, Wanzen, Ameisen 2c. hinter den Tapeten einnisten. Um diesem Uebelstande vorzubeugen, setzt man dem beim Tapezieren verwendeten Kleister etwas Koloquintenpulver zu und zwar ungefähr auf 3 Kilo 50—60 Gramm.

*

Aeltere, gewaschene Seidenstoffe erhalten durch nachstehendes Verfahren wieder ihren Glanz: Man löst etwas arabischen Gummi in Wasser auf, fügt Flohsamen bei und etwas Ochsengalle. Diese Mischung kocht man 15—20 Minuten. Völlig erkaltet, bestreicht man die Stoffe vermittelst eines Schwammes mit dieser Mischung. Nachher wird der Stoff auf einem reinen, leinenen Tuch geglättet.

Gedanken und Sprüche.

Willst du wissen, wie es steht
Mit des Hauses Sinn und Denken,
Darfst du nicht in's Prunkgemach
Forschend deine Blicke lenken;
In die Küche schau' hinein,
In die Winkel und die Ecken!
Da wird oft verborgen sein,
Was man gerne möcht' verstecken!

* * *

Wohl dem der auf der Lebensfahrt
Des Glückes rasch verwehte Spenden
Erinnernd sich zusammenspart,
Denn auch Vergessen ist Verschwenden!

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