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

Band: 27 (1905)

Heft: 19

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: 11.07.2025

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. 5. | Mai 1905

Die Eier und ihre Bedeutung für die Ernährung des Menschen.

Die Eier sind seit langem als ein besonders wertvolles Nahrungsmittel bekannt, ihre Bedeutung wird vielfach sogar überschätzt. Das mag wohl daher kommen, daß sie tatsächlich die für den Bestand und den Aufbau des Körpers notwendigen Stoffe in zusammengedrängter Form darbieten. Hauptsächlich werden Hühnereier genossen, Gänse- und Enteneier kaum, Möveneier von Küstenbewohnern und Kiebitzeier von Feinschmeckern, denen es weniger auf den Nährwert als auf die „Delikatesse" ankommt.

Die Güte und der Wohlgeschmack der Eier hängt von der Art des Futters der Hühner ab: die Tiere, welche sich selbst im Freien Würmer fangen und Getreidekörner aufpicken, legen bessere Eier als Hennen, die in engen Höfen mit allerlei Abfällen gefüttert werden. Daher in allen Läden die Anpreisung „frischer Landeier". Während Fleisch, Milch, Gebäck von unsauberen Händen beschmutzt und von unredlichen verfälscht werden können, ist das Ei durch seinen Kalkpanzer vor unberufenen Händen geschützt; daher kann man in den entlegentsten und unwirtlichsten Gegenden noch in den Eiern ein Gericht finden, das stets sauber ist und noch dazu schmackhafter als in den elegantesten Restaurants der großen Städte. Doch wehrt die Schale nur die sichtbaren Feinde ab, nicht aber die unsichtbaren. Es dringen nämlich mit der Zeit durch mit bloßem Auge nicht wahrnehmbare schadhafte Stellen der Schale Schimmelpilze ein, die in dem Ei einen fruchtbaren Boden zu ihrer Entwicklung finden, und zusammen mit den Spaltpilzen, die das Ei noch von der Henne her beherbergen kann, die Fäulnis einleiten. Dabei bildet sich aus der im Eiweiß enthaltenen Schwefelverbindung jenes Gas, das den faulen Eiern ihren charakteristischen, widerwärtigen Geruch verleiht: Schwefelwasserstoff.

Um die Eier vor dem Verderben zu schützen, bewahrt man sie an kühlen Orten auf und umgibt sie mit Substanzen, welche den Zutritt der Luft abhalten sollen; man bestreicht sie z. B. mit Wasserglas, Leim oder Gelatine. Häufiger noch legt man sie in Kalkwasser, freilich zum Schaden der Käufer, da solche Eier leicht beim Kochen platzen und auch am Geschmack einbüßen. Fachmänner empfehlen, Eier zur Konservierung in einer Lösung von 1 Teil Borax, 1 Teil Salpeter auf 100 Teile Wasser aufzubewahren. Auch bebrütete Eier sind minderwertig, weil unschmackhaft. Der Kenner kann sie unschwer von frischen Eiern unterscheiden. Am stumpfen Pol des frischen Eies befindet sich nämlich Sauerstoff, der während der Bebrütung teils von dem sich entwickelnden Tiere verbraucht wird, teils durch die Schale verdunstet; die Gase des Eies stehen dann unter geringerer Spannung, und das Ei schwappt, wenn man es schüttelt. Frische Eier sind, gegen das Licht gehalten, bis zur Mitte durchscheinend, während alte, bebrütete dunkle Stellen zeigen. Wem diese Proben noch kein eindeutiges Resultat geben, der lege nicht ganz einwandsfreie Eier in Wasser oder — besser noch — in zehnprozentige Kochsalzlösung; alte schwimmen, weil sie infolge der Diffusion der Gase spezifisch leichter sind, oben, frische sinken langsam unter. Am ehesten sind im April frische Eier zu erwarten.

Das Ei besteht aus der Schale, dem Eiweiß und dem Dotter. Die Schale, im wesentlichen aus kohlensaurem Kalk bestehend, wiegt 6—8 Gramm. Das Eiweiß, das $^2/_3$—$^3/_4$ der Masse bildet, enthält, wie sein Name besagt, fast nur Eiweißstoffe, nur ein wenig Fett, das Gelbei Eiweiß und fast das gesamte Fett. Ein Ei enthält durchschnittlich 6 Gramm Eiweiß und 5 Gramm Fett, im Verhältnis zum Ganzen 13 Prozent Eiweiß und 12 Prozent Fett. Von nicht zu unterschätzender Bedeutung sind auch die Salze des Eies, nämlich das phosphorsaure Kali, der phosphorsaure Kalk, das Kochsalz und die Eisenverbindungen. Das Gelbei ist infolge seines hohen Fettgehaltes der für die Ernährung wichtigste Teil und verleiht dem Ei seinen spezifischen Geschmack; Widerwillen gegen Eier richtet sich meist gegen das Gelbei. Die Eier werden, wenn sie für sich genossen werden, hauptsächlich in der Schale oder als Rühreier oder Spiegeleier gegessen. Ob das Ei roh ist, weich oder hart gekocht, macht keinen Unterschied in seinem Nährwert und seiner Verdaulichkeit; weich gekochte Eier sind indessen am bekömmlichsten und nahrhaftesten, weil man sie mit vieler Butter und Salz essen kann. Die Butter erhöht den Gehalt an leicht verdaulichem Fett erheblich, das Salz bewirkt leichtere Lösung gewisser Eiweißstoffe im Magen. Werden die Eier hart gegessen, so müssen sie tüchtig gekaut werden, weil das harte Ei elastisch ist und so große Bissen davon durch die Speiseröhre gepreßt werden können, daß der

Magensaft sie schwerer angreifen kann als die weichen, halbflüssigen Massen des rohen oder weich gekochten Eies.

Die Eier stellen deshalb ein so vorzügliches Nahrungsmittel dar, weil sie den beiden Forderungen, die man an ein solches stellt, gerecht werden: sie sind leicht verdaulich, denn sie werden leicht von den Verdauungssäften selbst schwächlicher und geschwächter Organismen verarbeitet und vom Magen in den Darm befördert; sie sind nahrhaft, denn ihre Nährstoffe werden fast vollständig durch die Aufsaugungsapparate des Darms in den Körper übergeführt. Endlich sind sie für jedes Lebensalter zu gebrauchen, ja gerade Kindern, und zwar schon vom zweiten Lebensjahre an kann man sie mit Vorteil geben, weil die Eier alle Stoffe enthalten, die für den Aufbau der Körpergewebe beförderlich sind.

Freilich hat diese Verwendung ihre Grenzen, und zwar ziemlich enge. Denn der Wert des Eies zur Erzeugung von Wärme im Körper ist so bedeutend nicht, wie man nach dem Vorangegangenen glauben sollte; ein Ei liefert bei seiner Verbrennung im Körper 70 Wärmeeinheiten; also müßte ein arbeitender Mann, um seinen Stoffverbrauch zu decken, mindestens 40 Eier täglich zu sich nehmen oder, wenn er die Hälfte davon durch Fett ersetzen wollte, 20 Eier und 180 Gramm Butter. Und auch dieses ist nur in der Theorie möglich, in Wirklichkeit würden sogar Eßvirtuosen, die bei Eßwetten großes leisten, sehr bald den Löffel strecken, denn bekanntlich bekommt man Eier schnell überdrüssig. Eine Kost, in der Eiern eine Hauptrolle zugeteilt würde, wäre mit Nichten ökonomisch zu nennen, da ein Ei, welches an Nährwert einem halben Liter Wasser entspricht, 5—7 Rp. kostet, während man für 20—25 Rp. einen Liter gute Milch, der also an Nährwert acht Eiern entspricht, haben kann. So sehen wir denn, daß in der Kost der arbeitenden Klassen die Eier kaum vorkommen, und können uns auch denken, daß sie für den erwachsenen, gesunden Arbeiter bei seiner gegenwärtigen Lebenshaltung wenig Bedeutung haben. Doch wäre es wünschenswert, wenn auch die weniger bemittelten Klassen ihren Kindern, denen sie, wie die Aerzte nur zu oft sehen, mit Wurst, Bier, selbst Wein, Gutes anzutun vermeinen, lieber dafür des öfteren Eier zu essen gäben.

Die Eierkonserven dürften in der Volksernährung kaum eine Rolle zu spielen berufen sein, wegen ihres hohen Preises und der leichten Zersetzlichkeit des Eierinhaltes.

Fassen wir das praktische Resultat dieser Ausführungen kurz zusammen, so können wir sagen, daß wir in den Eiern ein reines, konzentriertes, leicht verdauliches und gut auszunutzendes Nahrungsmittel

für Jung und Alt haben, das in unserer Kost eine wichtige Rolle spielen kann, auch wenn es nicht überschätzt wird.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Schweinskoteletten mit Cornichons. Die Koteletten werden zugestutzt, mit Salz und Pfeffer eingerieben, mit etwas Mehl bestäubt und in heißer Butter auf beiden Seiten schön angebraten. Dann fügt man Fleischbrühe und etwas Wein dazu, kocht die Koteletten in 15—20 Minuten auf mäßigem Feuer gar und macht den Jus, nachdem die Koteletten angerichtet sind, mit 2—3 Löffel gehackten Cornichons und einem Güßchen „Maggis Würze" recht schmackhaft.

*

Gefülltes Kalbsherz. Man reinigt ein gelagertes Kalbsherz, schneidet die gegenseitigen Kammern auf und spült sie gut aus; dann wird das Herz abgetrocknet, nach Belieben mit Speckstreifchen gespickt, in- und auswendig mit Salz und Pfeffer eingerieben, mit feiner Brotfüllung gefüllt und zugenäht. Hierauf wird es in etwas heißem Fett rasch angebraten, mit Garnitur versehen, mit ziemlich viel Fleischbrühe oder heißem Wasser übergossen und im heißen Bratofen in 1½ Stunden unter fleißigem Begießen weichgebraten. Etwa ½ Stunde vor Essenszeit fügt man einen Schöpflöffel braune Sauce und etwas Wein dazu und kräftigt beim Anrichten das Ganze mit „Liebig's" Fleischextrakt.

*

Gefüllte Rouladen. Bereitungszeit 2 Stunden. — Für 5 Personen. Zutaten: 1 Kilo in Scheiben geschnittenes schieres Rindfleisch aus der Klappe, 250 Gramm gehacktes Schweinefleisch, 125 Gramm Schinkenspeck, 1 Zwiebel, 10 Gramm Champignons und Morcheln, für 20 Cts. saurer Rahm, 125 Gramm Butter und 15 Gramm Liebig's Fleisch-Extrakt. — Man klopft die Fleischscheiben breit auseinander, bestreicht sie mit gehacktem Schweinefleisch, legt dünne Streifen Schinkenspeck darauf und bestreut sie mit gehackter Zwiebel, Pfeffer und Salz. Dann nimmt man eine Messerspitze (ungefähr 1 Gramm für jede Roulade) Liebig's Fleisch-Extrakt, streicht dieses darauf, rollt die Stücke zusammen, bindet sie mit einem Faden fest zu, wendet sie in Mehl und brät sie in Butter braun. Vorher hat man Champignons und Morcheln gut mit kochendem Wasser gereinigt und gespült, weil sie leicht sandig sind, und, mit kaltem Wasser aufgesetzt, zum Kochen gebracht. Alles dies gießt man nun an die Rouladen und läßt sie 1½ Stunden da-

mit schmoren. Vor dem Anrichten nimmt man sie aus dem Fond, gibt den Rahm und 10 Gramm Liebig's Fleisch-Extrakt an die Sauce, läßt diese gut aufkochen und bindet sie, wenn nötig, mit Kartoffelmehl. Dann entfernt man den Bindfaden von den Rouladen und serviert diese in der Sauce. Anmerkung: Zur Bereitung dieses vorzüglichen Gerichtes ist ein Schmortopf mit Deckel nötig. Schmackhafter wird das Gericht, wenn man im Herbst, statt der getrockneten, frische Champignons oder auch Butterschwämme (Pfifferlinge) nimmt.

*

Eingeschnittener Kalbsbraten. Ein wallnußgroßes Stück Butter wird zerlassen, eine geriebene Semmel, 4 gehackte Sardellen, Zwiebel, Pilze, alles fein gehackt, dazugegeben und bei gelindem Feuer zu seimigem Brei gerührt. Hiermit bestreicht man Scheiben von Kalbsbraten, ordnet sie zierlich bergartig auf einer Schüssel, gibt Bratensauce darüber und läßt sie 1—1½ Stunden auf dem heißen Herd oder in einem Topf mit kochendem Wasser anziehen.

*

Sauer-süßes Kalbfleisch. Zwei Pfund Kalbfleisch (Brust) werden wie gesottenes Rindfleisch zwei Stunden gekocht mit zwei Karotten und Grünem. Dann nehme man Fleischbrühe für die Suppe davon weg. Ein Viertelpfund gewaschene und geschwellte Rosinen nebst einem Stückchen Citrone werden an das Fleisch zu der übrigen Brühe getan. Zwei große Löffel Mehl mit einem Glas Essig, zwei Eidottern und einem großen Löffel Staubzucker werden glatt gerührt und unter beständigem Rühren ebenfalls dem Fleisch beigefügt und noch ca. 20 Minuten kochen, vielmehr nur ziehen lassen. Je nach Geschmack etwas mehr Essig oder Zucker. Dieses Gericht muß ziemlich viel Sauce haben. Das Fleisch wird in Vorlegstücke geschnitten und die mit Fleischextrakt gekräftigte Sauce darüber angerichtet. Die Sauce soll etwas sämig und säuerlich-süß sein.

*

Gartenampfer als Gemüse. Ein vorzügliches Gemüse, welches sich für den Monat Mai eignet, ist aus dem Gartenampfer, auch Geduldampfer, Gemüseampfer, englischer immerwährender oder ewiger Spinat, Rumex Patientia genannt, zu bereiten. Die Blätter des Ampfers werden von den Rippen und Adern gestreift, sauber in kaltem Wasser gewaschen und 5—6 Mal in letzterem gespült. Die Blätter läßt man dann abtropfen, bringt sie in einen emaillierten Kochtopf und kocht sie unter Hinzugabe von etwas Wasser bei gelindem Feuer mürbe. Nach etwa 25—30 Minuten nimmt man den mürbe gewordenen Ampfer mittels einer Siebkelle aus dem Wasser und rührt ihn durch ein grobmaschiges Blech- oder Messingsieb. Zu dem Ampfer bringt man nun-

mehr ein wenig geröstetes Mehl, das man ihm hinzurührt; mit etwas Butter, Salz und klarem Zucker und zuvor in heißem Wasser aufgequollenen kleinen Rosinen wird schließlich das Gemüse kurze Zeit auf dem Feuer geschwitzt. Beim Anrichten belegt man den Ampfer mit hartgekochten, in Viertel geschnittenen Eiern; als Fleisch gibt man Schinken und Wurst zu dem Ampfer.

*

Zubereitung der Spargeln. Als kaltes Gericht sind die Spargeln in der Schweiz wohl unbekannt. Man kocht sie in Wasser mit Salz, läßt sie abtrocknen und kalt werden. Das Gelbe von 3 hart gesottenen Eiern wird klein gestoßen und durch ein Sieb gerieben, man vermischt es mit dem Gelben von ebensoviel rohen, mit einem Löffel Senf, mit Olivenöl, welches man nach und nach hinzurührt, und gibt Pfeffer, Salz und je nach der Menge der benötigten Sauce zwei bis drei Löffel Essig daran. Die Spargeln richtet man auf einer Schüssel an und serviert dazu die Sauce in einer Sauciere. Für eine der besten Zubereitungsweisen gilt übrigens in Frankreich die folgende: Die Spargeln werden in viel Wasser mit Salz 10—15 Minuten gekocht und mit folgender Sauce auf den Tisch gebracht. Mit einer angemessenen Menge des Wassers, worin die Spargeln gekocht wurden, stellt man eine kräftige Auflösung von Liebigs Fleischextrakt her, gibt einen Stich Butter, sowie Pfeffer und Salz daran und bindet endlich mit etwas Stärkemehl.

*

Spargelsauce. 1/2 Pfund Butter läßt man zergehen, rührt vier gestrichene Eßlöffel Mehl glatt darunter, fügt Salz und Pfeffer bei und fügt zur Hälfte Fleischbrühe, zur Hälfte Spargelwasser zu, bis die gewünschte Menge erreicht ist. Der Saft einer Citrone wird hineingegeben und die Sauce, nachdem sie aufgekocht hat, vom Feuer abgehoben und kurz vor dem Anrichten 5 Eidotter mit dem Schneebesen tüchtig darunter geschlagen, worauf sie nicht mehr kochen darf, da die Eier sonst gerinnen. Statt der Spargelsauce kann man auch Bechamel- oder Fischsauce nehmen, indem man statt des Fisch- oder Blumenkohlwassers Spargelwasser zur Zubereitung verwendet.

*

Rhabarber-Kompott. Sauber gewaschene Rhabarberstengel werden, ohne sie zu schälen, in Centimeter große Stückchen zerschnitten, in einer Email- oder Messingpfanne in kochendes Wasser auf rasches Feuer gebracht. Sobald das Wasser wieder anfängt zu kochen, wird es abgeschüttet; dem Rhabarber werden nun einige Hände voll Zucker, je nach Quantum beigegeben, auch etwas Zimmt und diese ein paar Minuten auf kleinem Feuer gedämpft, mit einem hölzernen Kochlöffel gut ver-

rührt, ein Kaffeelöffel Maizena, Mondamin oder auch Kartoffelmehl mit Wasser oder Milch angerührt und hineingegeben, noch einige Mal auf dem Feuer umgerührt und dann angerichtet.

*

Rhabarbergries. Rhabarberstengel werden geschält und in kleine Stücke geschnitten, dann setzt man sie aufs Feuer, läßt sie langsam weich kochen, gibt etwas Citronenschale und reichlich Zucker hinzu, streut Gries hinein und läßt diesen unter beständigem Rühren darin ausquellen, gibt den Schnee von zwei Eiweiß nebst einigen feingehackten Mandeln darunter, gießt die Masse in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Porzellanform, läßt den Gries erkalten und reicht eine Rahmsauce dazu.

*

Triätschnitten. Triätpulver: 1 Kilogramm Zucker, 15 Gramm Zimmt, 7½ Gramm Nägeli, 7 Gramm Muskatnuß, 15 Gramm Sandel fein gestoßen und vermischt. Von diesem Pulver streut man auf Weißbrotschnitten, die vorher zuerst auf der einen Seite in gesättigtes Zuckerwasser eingetaucht werden. Ist die eine Seite bestreut, so läßt man sie im Ofen oder an der heißen Sonne trocknen, netzt dann, aber nur leicht, auch die andere, bestreut sie ebenfalls und trocknet sie. Leichter roter Wein darüber gegossen und man hat ein angenehmes, stärkendes „Zwischenfütterchen".

*

Nüdschnitten. Man kauft bei den Hüppenbäckern oder Konditoren Offleten (per Dutzend 20 Cts.), legt in die Mitte auf eine derselben einen Theelöffel voll etwas dicke Confitüre, deckt eine zweite Offlete darüber und taucht nun den Rand ringsum in einen Teig von 1 Ei, 2 Löffel Mehl, eine Brise Salz und etwas Milch und backt die Schnitten rasch auf beiden Seiten schön gelb in schwimmendem Schmalz.

*

Käsenudeln. Man nimmt gleiche Teile von Mehl, Käse in geriebener Form und Butter, 125 oder 250 Gramm von jedem, je nach der erforderlichen Anzahl der Nudeln, würzt etwas mit Salz und Pfeffer, formt von dem ganzen einen Teig, rollt ihn, schneidet ihn in Streifen und läßt ihn im Backofen gar werden.

*

Verwendung von übrig gebliebenem Milchreis. Man schneidet den kalten Milchreis in Stücke so groß wie Kinderzwieback, wälzt diese in Gelbei und geriebener Semmel, legt sie dann in braune Butter und bäckt sie hübsch braun. Dann legt man diese fertigen Stücke in eine

flache Schüssel und bestreut sie mit Zucker und Zimmt. Zu gekochtem Obst sehr gut.

*

Butterplätzchen. 125 Gramm Butter, 125 Gramm Mehl, 125 Gramm roh gewiegte Mandeln, 125 Gramm Zucker und die fein gewiegte Schale einer Citrone samt einem Ei wird auf dem Brett zusammengewirkt, zwei Messerrücken dick ausgewellt, beliebige Formen ausgestochen, mit Ei bestrichen und mit grobem Zucker und Zimmt bestrichen. Der Ofen darf nicht zu heiß sein.

*

Pudding von Käse. Man belegt eine kleine, nicht sehr tiefe Schüssel mit gutem Teig, schlägt zwei Eier, fügt 250 Gramm geriebenen Käse hinzu, 10 Gramm Butter und würzt mit Pfeffer und Salz, mischt gut, gießt es in die mit Teig belegte Schüssel und läßt es im Ofen kochen.

*

Polentaknöpfli. 1/3 Gries, 2/3 Polenta werden in 1/3 Wasser und 2/3 Milch mit wenig Salz aufgekocht und erkalten lassen. 2 Eier, eine Nuß groß zerlassene Butter mit 3 Eßlöffel Milch werden tüchtig geschlagen und unter die Masse gemischt, dann die geformten Knöpfli in Butter braun gebacken. Zu gekochtem Obst vorzüglich.

*

Gebackene Milchspatzen. Man macht von 2—3 Eiern, Mehl und Milch einen Spatzenteig, setzt Milch nebst einem Stückchen Butter aufs Feuer, legt die Spatzen, wenn diese kocht, ganz klein hinein. Wenn sie alle obenauf schwimmen, nimmt man sie mit dem Schaumlöffel heraus, schneidet einige Stückchen Butter darüber und gibt sie in eine mit Butter bestrichene Bratpfanne und läßt sie im Ofen auf beiden Seiten schön gelb braten.

*

Semmelschnitten macht man, indem man die Semmel zu Scheiben, in versüßtem Rotwein oder in versüßter Milch umgekehrt und erweichen läßt. Dann wendet man die Stücke in einem gut geschlagenen Ei um, sowie nachher in geriebenem Zwieback und brät sie schön bräunlich in guter Butter. Mit Zucker und etwas Zimmt bestreut, ißt man sie warm. Auch kann man Obstsauce dazu geben.

*

Apfelkompott. 1 Dutzend schöne, gleich große Aepfel werden geschält und in Hälften geschnitten, ausgehöhlt und in 1 Liter Wasser, 1 Glas gutem Weißwein mit 350 Gramm Zucker auf das Feuer gestellt und weich gekocht, aber ohne daß dieselben zerfallen, dann schön angerichtet, der Syrup dickflüssig eingekocht, über die mit Mandeln gespickten Aepfel passiert und kalt serviert.

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