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

**Band:** 30 (1908)

**Heft:** 5

**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:** 16.07.2025

**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. 2. | Februar 1908

## Zucker und Kochsalz.

Seit vielen Jahren beschäftigt sich der französische Gelehrte Féré mit Untersuchungen über die Beeinflussung der körperlichen Arbeit durch allerlei Substanzen und Genußmittel, wie Kaffee, Alkohol, Tabak usw. Neuerdings hat er in der „Revue de Médicine" Ergebnisse mitgeteilt, die er bei der Untersuchung über den Einfluß von Zucker und Kochsalz auf die Arbeit gewonnen hat.

Die Arbeitsleistung pflegt er am Ergographen von Mosso zu messen. Dieser besteht aus einem Gewicht, das an einer über eine Rolle laufenden Schnur von der Versuchsperson bis zur völligen Ermüdung gehoben werden muß. Der Arm und die Hand der Versuchsperson werden dabei in der Weise auf einer Unterlage befestigt, daß nur der Mittelfinger zum Heben des Gewichts frei bleibt.

Féré experimentierte mit verschiedenen Mengen von Zucker, die von der Versuchsperson zu bestimmten Stunden vor der ergographischen Arbeitsleistung genossen wurden. Fünfzehn Gramm Zucker schien letztere anfangs nicht zu beeinflussen, nach dem vierten Versuch machte sich aber eine beschleunigte Arbeitsverminderung geltend. Die Ermüdung wuchs also unter der Einwirkung von Zucker rascher. Dreißig Gramm Zucker bewirkten während der ersten drei Versuche eine vermehrte Arbeitsleistung, der Zucker wirkte also anregend; dann aber verringerte sich die Leistung viel rascher, als unter der Einwirkung von fünfzehn Gramm Zucker.

Der Zucker ist demnach im stande, die Arbeitsleistung für kurze Zeit zu erhöhen, die nachfolgende Ermüdung ist jedoch umso größer, je größer die anfängliche, der aufgenommenen Zuckermenge entsprechende Steigerung der Arbeitsleistung war. Die Gesamtarbeitsleistung zeigt infolge dessen eine Abnahme. Der Zucker übt also dieselbe Wirkung aus wie Alkohol, Koka und andere reizende Substanzen. Eine Vermehrung der Arbeitsleistung wird durch ihn nur auf Kosten einer vor-

zeitigen Ermüdung erzielt. Féré ist der Meinung, daß auch die Zuckermenge, die wir am Ende der Mahlzeiten in Gestalt von süßen Speisen in den Körper aufzunehmen pflegen, eine Ermüdung hinterläßt, die beträchtlicher ist, als die durch den Zucker bewirkte scheinbare Förderung der Verdauungsarbeit.

Aehnlich wie mit dem Zucker verhält es sich auch mit dem Salz. Dieses ist für unsere Ernährung unentbehrlich. Féré vertritt aber die Ansicht, daß es in unsern gewöhnlichen Nahrungsmitteln in genügenden Mengen vorhanden ist und daß es überflüssig, ja unter Umständen sogar schädlich ist, ihnen noch Kochsalz hinzuzufügen. Seine Versuche tun dar, daß die motorische Tätigkeit durch das Salz nur vorübergehend angeregt wird, um einer umso größern Ermüdung Platz zu machen. Wie Tabak und Alkohol seien Zucker und Salz Anregungsmittel, die eine Ermüdung und Verringerung der Widerstandskraft zur Folge haben, so daß die Gesamtarbeitsleistung eine Einbuße erleidet.

---

# Rezepte.

## Erprobt und gut befunden.

Krebs-Suppe. Bereitungszeit 4 Stunden. — Für 5 Personen. Zutaten: 12 Krebse, 100 Gramm Butter, 60 Gramm feines Weizenmehl, 1 Theelöffel Kümmel, 10 Gramm Liebigs Fleisch-Extrakt, zwei Eidotter. — 12 kleine Krebse läßt man in Salzwasser und mit 1 Theelöffel Kümmel, den man in ein feines Läppchen bindet, weich kochen. Dazu ist 1/4 Stunde nötig. Sind sie schön rot, so nimmt man sie heraus und bricht das Fleisch aus den Schwänzen und Scheeren. Die roten Schalen der Beine und der Nasen, welche man von der Galle reinigt, wie überhaupt der ganze Rest vom Krebs, mit Ausschluß des grauen Leibes, wird im Mörser fein gestampft. Man verfährt dabei folgendermaßen: Eine Hand voll Krebsschalen, ein Stück frische Butter (wallnußgroß) und ein halber Speiselöffel feines Mehl werden in den Mörser getan und fein gestoßen. Hat man nun die Schalen auf diese Weise zerkleinert, so tut man sie in eine Kasserolle und läßt alles unter öfterem Umrühren schwitzen, achtet aber darauf, daß sich nichts ansetzt. Ist das Mehl gut verkocht, ohne braun zu werden, gießt man Krebsbrühe und heißes Wasser zu und verrührt die Masse. Ist die Suppe unter beständigem Rühren und etwa erforderlichen Nachgießen durchgekocht, so schlägt man sie durch ein Sieb, damit die Schalen zurückbleiben, fügt 10 Gramm Liebigs Fleischextrakt hinzu, macht sie wieder kochend, zieht sie mit zwei in Wasser gequirlten Eidottern ab und richtet sie über Semmelklößchen und Krebsfleisch an. — Die Semmel-

klößchen bereitet man, indem man ein wallnußgroßes Stück Butter in einer kleinen, glatten Schüssel zu Schaum rührt, ein ganzes Ei dazuschlägt, etwas Salz und soviel Semmelmehl damit knetet, daß es einen weichen Teig gibt. Von diesem formt man kleine Klößchen, die in kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten kochen müssen.

*

Suppe von trockenen Semmeln. Man verschneidet je nach der Personenzahl 2—4 Semmeln in feine Scheiben, röstet diese nebst Zwiebeln und Petersilie in Butter hellbraun, fügt genügend Wasser hinzu, läßt dies kurze Zeit kochen und rührt ein Ei mit einem Löffel dicken Rahm beim Anrichten dazu. Salz, Pfeffer, Muskatnuß nach Geschmack.

*

Bayrischer Schweinebraten. Schweinsrücken wird leicht geklopft, mit Salz und Pfeffer und nach Belieben mit ein wenig Knoblauch eingerieben, mit 1½—2 Trinkgläser Bier, 2 Löffel voll Zwiebelscheibchen und etwas Kümmel in die Bratpfanne gegeben und unter fleißigem Begießen zugedeckt in einer Stunde geschmort. Zwei bis dreimal wird das Fleischstück mit Rahm bestrichen und zuletzt noch ½ Stunde eingedeckt im Bratofen gar gebraten. Der Jus wird aufgekocht und durch ein Güßchen Maggis Suppenwürze im Wohlgeschmack gehoben.

*

Fleischküchlein. Man macht einen Teig aus 2—3 Eiern, einigen Löffeln Rahm, etwas Salz und dem nötigen Mehl, wallt ihn dünn aus (je dünner, je besser!) und schneidet aus demselben etwa 10 Centimeter große Quadrate, welche man zur Hälfte mit nachstehender Fleischfülle bestreicht. Die unbestrichene Hälfte wird nun über die bestrichene gelegt, die Küchlein am Rande gut zusammengedrückt und in schwimmendem Fett goldbraun gebacken. Noch heiß zu Tisch gegeben mit Salat oder Kompott oder auch zu irgend einer dünnen Suppe (je nach Belieben). Zur Füllung nimmt man ein Stück Rinds-, Kalbs- oder mageres Schweinefleisch (oder auch gemischt), hackt es fein mit Petersilie und Zwiebel, salzt und pfeffert; nach Belieben kann auch eine in Milch geweichte und gut ausgedrückte Semmel dazu gegeben werden. Will man die Sache einfacher haben, so kann man die gleichen Küchlein statt im schwimmenden Fett backen, nur in schwach gesalzenem Wasser aufkochen und mit in Butter gerösteten Bröseln oder einer Zwiebelschwitze übergießen. Uebriggebliebene kann man beidseitig leicht in Butter braten.

Schweinsfüße in Essig. Nachdem die Schweinsfüße entsprechend weich gekocht sind, mit Gewürzen, Essig und Salz, Citronenscheibchen und dergleichen, nimmt man sie aus der Kochbrühe und übergießt sie in einem Durchschlag mehrmals mit kaltem Wasser. Wenn sie völlig erkaltet sind, wird Essig wie zu marinierten Häringen gekocht und erkaltet, darüber gegossen, oder einfach, nachdem die Schweinsfüße erkaltet und in Steintöpfe verpackt sind, legt man schichtenweise die beliebten Gewürze mit ein und gießt kalten scharfen Essig darüber.

*

Lendenbraten mit Kastanien. Ein schön gespickter Lendenbraten wird in folgender Braise eine Stunde gar gekocht und über gedämpfte Kastanien angerichtet. — Braise: Eine Zwiebel, eine Gelbrübe werden in Scheiben geschnitten und in 120 Gramm Butter eine halbe Stunde langsam geschwitzt, ohne daß die Wurzeln jedoch gelb anziehen; hierauf Fleischbrühe dazu gegossen, ein Lorbeerblatt, ein Eßlöffel voll in Würfel geschnittener Speck, ein halbes Glas weißer Wein, einige Gewürznelken, eine Citronenscheibe, Pfefferkörner und etwas Salz der Brühe beigegeben, worauf diese zum Dämpfen obigen Fleisches gebraucht wird.

*

Einfacher Schweinsmürbebraten. Man klopft den Mürbebraten gut, reibt das Fleisch mit Salz ein, steckt hin und wieder in die Fettschicht einige Nelken, legt den Braten in etwas braune Butter in einen Brattopf, brät ihn an, gießt reichlich kochendes Wasser darauf und brät ihn langsam weich. — Die entfettete Sauce verkocht man mit dem angerührten Mehl dicklich und glänzend. — Man gibt zu dem Braten Rotkohl und Kartoffelklöße.

*

Gedämpfte Gänseleber. Man nimmt mehrere kleinere Lebern, wäscht sie und spickt sie mit gesalzenem Speck. Sodann macht man Butter in einem Tiegel heiß, röstet Zwiebel, Petersilie und ein wenig gelbe Rüben, alles sehr fein gewiegt darin, gibt die Leber hinein und dämpft sie auf starkem Feuer zehn Minuten lang. Vor dem Weichwerden gibt man ein wenig Wein dazu und etwas feingewiegte Citronenschale. Zuletzt kommt Pfeffer und Salz dazu. Wird mit der Sauce angerichtet; man reicht geröstete Kartoffeln dazu.

*

Kalbsnieren gedämpft mit Champignons. Die Niere wird von ihrem Fett befreit und fein geschnetzelt. In Butter etwas feingehackte Zwiebeln gedämpft, die Niere dazu gegeben, mit Salz und Pfeffer gewürzt, einigemal umgewendet, etwas Fleischbrühe, Madeira und eine

Handvoll geschnittener Champignons dazu gegeben, nochmals aufgekocht und sofort serviert. Sehr oft werden 1—2 Löffel voll Essig dazu gegeben.

*

Hasenbratensalat. Der Hasenbraten wird in hübsche, feine Stückchen geschnitten, desgleichen geschälte Schwellkartoffeln und Cornichons. Dazu bereitet man folgende pikante Sauce: Man löst feinzerriebene Schalotten, hartgesottene Eigelb, Salz, weißen Pfeffer und ein wenig Estragonsenf in gutem Weinessig auf, mischt dies nach und nach mit dem nötigen Oel und nach Belieben etwas Kapern oder entgräteten, feinzerriebenen Sardellen, rührt alles gut durch, gibt einige Tropfen „Maggis Würze" dazu, sowie die Kartoffeln und Cornichons, richtet vermengt sorgfältig bergartig an und garniert mit dem zurückgebliebenen verwiegten Eiweiß.

*

Eingebrannte Kartoffeln. Von den Kartoffeln wird, nachdem dieselben nur ganz kurze Zeit gekocht haben, das Wasser abgegossen und sodann frisches heißes Wasser, Salz, Pfeffer, Gewürz und Kümmelkörner, sowie ein Zehchen Koblauch daran gegeben und nun erst völlig weich kochen gelassen. Daran gibt man eine braune Speck- oder Butter-Einbrenne, ebenfalls mit kleingeschnittener, gedünsteter Zwiebel und allerlei Saucenresten. (Als Mittagsgericht macht man Wiener Würstchen, welche vorher abgewaschen werden, darin heiß.)

*

Puterfarce. Herz, Magen, Leber eines Puters und 1/2 Kilo fette Schweinsleber, die natürlich vorsichtig gereinigt werden müssen, sind zu folgender Füllung erforderlich. Die Puter- und Schweinsleber bleibt roh und wird sehr fein dreimal durch die Fleischhackmaschine gedreht und durch ein feines Sieb gestrichen. Inzwischen hat man Herz, Magen und das Fleisch von den abgehackten Flügeln des Puters weichgekocht, ebenfalls ganz fein durchgewiegt und zu der rohen Lebermasse getan. 125 Gramm gute Butter rührt man zu Schaum, mischt drei ganze Eier dazu, würzt dies mit 60 Gramm eingemachten, ganz klein gehackten Champignons, zwei in Rheinwein gedünsteten Trüffeln, einer Büchse gut abgeschlossener Austern, 125 Gramm geriebener Semmel, Pfeffer, Salz, ebenfalls fein gewiegtem, eingemachten Gewürz, einigen entgräteten und gewässerten Sardellen mit Fleischextrakt und gibt Fleisch und Leber dazu. Die Masse muß sehr gut durcheinandergemengt werden und ist dann in den Kropf des Vogels zu füllen.

*

Gewürfelte Kartoffeln mit Eier. Die Kartoffeln werden nach dem Sieden in dicke Scheiben geschnitten, woraus Querstreifen und aus diesen dicke Würfel formiert werden, worauf solche mit einem Stück Butter in eine Kasserolle gegeben, und mehrere Male geschüttelt, alsdann einige Eier gut verkleppert und über die Kartoffeln geschüttet werden. Wenn sie gut angezogen haben, gibt man sie mit Ochsenfleisch zu Tisch.

*

Linsen. Die Linsen werden rein gelesen, und über Nacht eingeweicht. Des andern Morgens werden sie mit siedendem Wasser oder Fleischbrühe zugesetzt und weich gekocht. Alsdann röstet man eine feingeschnittene Zwiebel nebst einigen Löffeln Mehl in gutem Abschöpffett gelb und gibt es an die Linsen nebst Salz und Pfeffer und einem Löffel Essig, ein Stück Schweinefleisch kann auch in den Linsen mitgekocht werden.

*

Linsenkoteletts. 250 Gramm der Frucht werden in Wasser mit Salz und etwas Butter zu Brei gekocht. Nach dem Durchrühren und Erkalten wird er mit zwei Eiern, etwas gehackter Petersilie, geriebener Zwiebel und Reibbrot mit etwas Fleischextrakt in einem Teig verwandelt. Aus diesem werden Koteletts geformt, die in Eigelb getaucht und dann in Butter gebraten werden.

*

Waadtländer Krapfen. 500 Gr. Mehl, 100 Gramm Zucker, 60 Gramm Butter, 3 ganze Eier, eine Messerspitze Salz und 1—1½ Deziliter Weißwein. Man macht hiervon einen Teig an und läßt ihn zugedeckt 1 Stunde ruhen. Alsdann rollt man ihn messerrückendick aus, schneidet irgendwelche Fasson und bäckt sie in Fett aus. Werden mit Zimmtzucker bestreut.

*

Griesschnitten. Gries wird in Milch ausgequollen, muß aber fest bleiben. Nachdem er etwas verkühlt ist, werden 2—3 Eier und Zucker darunter gerührt. Nun schüttet man den Griesbrei auf eine flache Schüssel und streicht ihn aus. Ist er erkaltet und steif geworden, so schneidet man ihn in längliche Streifen, wälzt diese in Ei und Semmelbrösel und backt sie in Schmalz oder Butter schön hellbraun. Diese Griesschnitten gibt man mit Zucker und Zimmt bestreut zu eingemachten Früchten oder Weinsauce zu Tisch.

*

Reispudding, ohne Rahm. Zu einem Liter Milch nimmt man 125 Gramm Reis und kocht denselben zu einem dicken Brei mit

100 Gramm Zucker, einer Prise Salz und einem Stückchen Vanille. Wenn der Brei schon etwas eingekocht ist, wird noch eine kleine Tasse voll geschälte, fein gemahlene Mandeln beigefügt. Die fertig gekochte, heiße Masse wird in eine mit frischem Wasser ausgespülte Schale oder Porzellan-Form angerichtet, an einen kühlen Ort gestellt und vor dem Gebrauch gestürzt.

*

Makkaroni einfach. 125 Gramm italienische Makkaroni werden in reichlich Salzwasser gekocht; wenn sie weich sind, abgegossen, mit geriebenem Parmesankäse, sowie mit gestoßenem Brot bestreut und mit braun gewordener Butter abgeschmelzt.

*

Italienischer Reis. Dämpfe zwei Gramm feingeschnittene Zwiebeln in 125 Gr. Butter, tue 375 Gramm Reis dazu, lasse ihn unter beständigem Rühren auf dem Feuer, bis er hellgelb ist, fülle ihn mit 1 1/2 Liter kochender Fleischbrühe auf, gibt 125 Gramm geriebenen Schweizerkäse dazu und lasse alles 3/4 Stunden kochen.

*

Blumenkohl „au gratin". Man bestreiche eine Kochplatte gut mit Butter, lege den gesottenen Blumenkohl zerteilt darauf, ferner geriebenen Käse, Salz und Pfeffer, streue Paniermehl leicht darüber, noch einige Stückchen Butter und stelle ihn dann in den Ofen zum backen.

*

Gestürzte Creme. Auf 250 Gramm gestoßenen Zucker mischt man 1—2 geriebene Zitronenschalen, 4 Eidotter, ein ganzes Ei, den Saft von 2—3 Zitronen und eine Tasse voll Weißwein. Schlägt dies auf dem Feuer zu dickem Schaum, fügt zirka 20 Gramm weiße Gelatine hinzu, schlägt die Masse bis zum Erkalten, mengt 1/2 Liter geschlagenen Rahm darunter und läßt die Creme auf Eis erstarren.

*

Eine vorzügliche Kartoffeltorte. 250 Gramm von tags vorher abgesottenen Kartoffeln werden gerieben, dann nimmt man 250 Gramm Zucker, Gelb von 1—2 Citronen, 8 Eigelb, dies alles tüchtig gerührt, mindestens eine halbe Stunde, dann das Eiweiß zu Schnee geschlagen und leicht unter die Masse gerührt. Ein Tortenblech oder Form streicht man dick mit Butter oder Griesmehl aus, füllt die Torte ein und bäckt sie schön hochgelb. Weincreme schmeckt sehr gut dazu, ist aber nicht nötig.

Nudeln à l'italienne. Selbstgemachte, feine Eiernudeln kocht man kurz, zirka 10 Minuten im Salzwasser auf mäßigem Feuer und läßt sie abtropfen. In einer irdenen Pfanne zerläßt man einige Speckwürfelchen, dünstet eine feingeschnittene Zwiebel und einige geschälte, in Stückchen geschnittene und von den Kernen befreite Tomaten darin und läßt alles unter Rühren zu einer dicklichen Masse verkochen. Die Nudeln mischt man dann mit oder ohne Käse darunter, kocht alles gut auf und fügt beim Anrichten etwas Maggis Suppenwürze oder Liebigs Fleischextrakt bei.

*

Guter Senf. In England wird der stärkste und beliebteste Senf so zu bereitet: Man schüttet von Colman's Mustard je nach Bedarf (z. B. einen Teelöffel voll) in das Senfgeschirr und macht durch Aufgießen von Fleischbrühe, lauem oder auch nur kaltem Wasser einen Brei.

*

Linsen schnell zu säubern. Linsen müssen immer gelesen werden, da selbst bei den bessern Sorten sich taube Linsen, Haferkörner und ähnliches finden. Das ist aber für die Hausfrau oft recht zeitraubend. Ich mache mir damit längst keine Mühe mehr, sondern wässere die Linsen nur in kaltem Wasser in flacher Schüssel ein, dann kommen alle Unreinigkeiten, die immer leichter sind, als die vollwertigen Linsen, nach oben und werden von dort mühelos vermittelst eines Schaumlöffels entfernt. Sollte aber wirklich noch irgend etwas zurückgeblieben sein, was nicht ins Linsengericht gehört, so kommt es während des Kochens noch in die Höhe.

*

Toilettenschwämme zu reinigen. Toilettenschwämme werden bekanntlich nach kurzer Zeit durch den Gebrauch schmierig und fast unbrauchbar, indem sie ihre Elastizität verlieren und kaum noch Wasser aufsaugen. Zur Reinigung des Schwammes drückt man ihn trocken aus, legt ihn auf einen Teller und bestreut ihn mit pulverisiertem Chlorkalium. Nach 15—20 Minuten ist das Pulver gelöst und genügend eingedrungen, und man kann den Schwamm ausspülen und trocknen, wonach er wie neu erscheint.

*

Gras-, Obst- und Rotweinflecke entfernt man am sichersten und unschädlichsten durch Ausreiben in Spiritus. Der Fleck darf vorher nicht mit Wasser in Berührung kommen. Bleibt noch ein grauer Schatten, so geht er in der gewöhnlichen Wäsche aus.

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