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

Band: 31 (1909)

Heft: 36

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: 13.07.2025

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. 9.** September 1909.

Eine gesunde Kost.

Die Hochsaison des reifen Obstes und namentlich der Weintrauben ist da und es erscheint vielleicht nicht unangebracht, wieder einmal auf diese Universalmittel zur Erhaltung der Gesundheit nachdrücklich hinzuweisen. Die Weintraube hat schon in Folge ihres starken Zuckergehaltes als Nahrungsstoff großen Wert. Noch mehr aber dienen ihre mineralischen Bestandteile dem Aufbau des Körpers, denn durch die Arbeit der Verdauung werden fortwährend Salze verbraucht, die durch die Weintraube leicht wieder zu ersetzen sind und namentlich auf die Nervenspannkraft heilsam einwirken. Aerzte empfehlen deshalb häufig gegen allerhand nervöse Störungen, wie sie meistens von einer unrichtigen Mischung der Säfte herrühren, eine sog. Traubenkur. Sie ist sehr einfach und besteht in der Hauptsache in einem mehrere Wochen fortgesetzten Genuß von Weintrauben, wogegen sich wohl niemand sträuben wird. Zu vermeiden hat man während dieser Zeit nur fettige und mehlige Speisen, welche die Wirkung beeinträchtigen würden. Auch bei Blutarmut und Bleichsucht tut eine ähnliche Kur gute Dienste. Außer den Zucker- und Salzteilen enthält nämlich die Traube noch Kali, Phosphor, Natron und Kalk, alles Stoffe, die in natürlicher Zusammensetzung, wie sie diese Obstart bietet, von großem Vorteil für alle mit solchen Schwächezuständen verbundenen Störungen sind. Ebenso übt sie gegen Gicht und Hypochondrie, die meistens nur eine Folge jener sind, ihre Heilkraft aus. Aber auch auf andere Obstarten möchten wir aufmerksam machen. Pfirsiche z. B. sind ein altes Hausmittel gegen verdorbenen Magen. Aepfel, besonders gekocht, für Kinder zur Erhaltung einer guten Verdauung nicht zu entbehren. Der Saft der Tomaten übt einen günstigen Einfluß auf Leber und Därme aus, der Melonensaft soll Fieber und Nierenkrankheiten vertreiben. Brombeergelee beseitigt Husten; gekochte Pflaumen sind Skropulösen sehr zu empfehlen und Zitronensaft in warmen Kaffee geträufelt, hilft gegen

Kopfschmerz. Sellerie wirkt auf das Nervensystem, heilt angeblich in gewissen Fällen Rheumatismus und Neuralgie und beseitigt vorübergehend Zahnschmerzen. Spinat hat eine direkte Wirkung auf die Nieren, desgleichen Löwenzahn, wenn er grün genossen wird. Durch gelbe und weiße Rüben wird der Appetit gereizt, während Knoblauch, Schnittlauch und Oliven für gleichmäßige Zirkulation des Blutes sorgen. Rohe Zwiebeln sind ein vorzügliches Heilmittel bei Schwächezuständen der Verdauungsorgane. Kohlrabe fördert ebenso wie Wirsingkohl, Weißkohl und Grünkohl die Abführung, im Gegensatz zu grünen Bohnen, welche stopfende Wirkung haben.

Gesundheitsschädigung durch Kartoffelgenuß.

Jede Hausfrau weiß wohl, daß die Kartoffel, die neben dem täglichen Brot unser hauptsächlichstes Nahrungsmittel bildet, unter Umständen auch die Gesundheit schädigen kann. Namentlich während der Sommermonate erkranken hin und wieder Menschen nach dem Genuß verschiedener Kartoffelgerichte. Sie klagen über Kopfschmerzen, leiden an Erbrechen und Durchfall; in schwereren Fällen gesellt sich dazu Fieber, es treten auch Ohnmachtsanfälle und nervöse Erscheinungen hinzu. In der Regel verläuft die Krankheit gutartig und geht in Heilung über. Besonders häufig hört man, daß derartige „Kartoffelvergiftungen" sich in Anstalten oder Kasernen ereignet haben. Daraus kann man aber nicht schließen, daß sie in Privathäusern viel seltener sind. Die Massenerkrankungen in Anstalten erregen vielmehr Aufsehen und gelangen dadurch zur öffentlichen Kenntnis. Man weiß nun schon lange, daß die Kartoffel eine Giftpflanze ist und nicht bloß in ihrem Kraut, sondern auch in den Schalen der Knollen ist ein Gift, das Solanin enthält. Neuerdings hat man aber festgestellt, daß doch nur ein Teil der Erkankungen auf Solaninwirkung zurückzuführen ist, daß vielmehr auch Bakterien mitspielen und die Schädigungen der Gesundheit durch Zersetzungsprozesse in den Kartoffelspeisen hervorgerufen werden. In einem Artikel in der „Gartenlaube" führt C. Frederich aus, daß derartige Erkrankungen namentlich im heißen Sommer, der die Zersetzung der Kartoffel besonders begünstigt, also in den Monaten Juli und August, in denen man die neuen, noch wasserreichen Kartoffeln verwendet, vorkommen. Die Verhütungsmaßregeln sind folgende: Man soll die Kartoffeln möglichst bald nach dem Kochen verbrauchen. Will man sie dennoch aufbewahren, so muß man für rasche Abkühlung sorgen und sie kalt stellen; die geheizte Küche ist nicht der geeignete Ort hierzu. Außerdem muß man die gekochten Kartoffeln wohl zu-

decken, damit nicht Keime aus der Luft hineingelangen, denn die Kartoffeln bilden für verschiedene Krankheitserreger einen ausgezeichneten Nährboden. Während diese Vorsichtsmaßregeln im Winter genügen, muß man im Sommer vom Aufbewahren gekochter, namentlich junger, wasserreicher Kartoffeln grundsätzlich absehen. Was zu jener Zeit über Nacht stehen bleibt, kann nur zu leicht verderben und giftig werden. Der Hochsommer ist überhaupt die Zeit, in welcher die Hausfrau möglichst ohne Speisereste wirtschaften soll.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Spinatklößchensuppe. Ein gehäufter Teller Spinat wird gewaschen, gut ausgedrückt, sehr fein verwiegt, mit 100—150 Gramm Mehl, Salz, Muskatnuß und zwei gut verklopften Eiern zu einem Teig gemischt, den man etwas ruhen läßt. Mit einem Kaffeelöffel oder mit dem Spritzsack werden nun kleine Klößchen in siedendes Salzwasser gegeben und mit einem Stückchen frischer Butter 5 Minuten langsam aufgekocht. Zuletzt muß die Suppe mit etwas Maggis Suppenwürze gekräftigt werden.

*

Käsesuppe. Altgebackenes Brot oder Weckli wird in feine Scheibchen geschnitten, 125—150 Gramm halbfetter Schweizerkäse oder nach Belieben Magerkäse wird fein gewiegt, beides lagenweise in die Pfanne gegeben und so viel kochende Fleisch- oder Knochenbrühe darangegossen, daß das Brot gut bedeckt ist und nun 10—20 Minuten auf einer heißen Stelle des Herdes, aber ohne direktes Feuer „ziehen" gelassen. Alsdann quirlt man alles mit einem Schneebesen tüchtig, fügt noch die nötige Brühe oder auch kochendes Wasser bei und kocht kurz zu einer sämigen Suppe auf, die mit einem Güßchen Maggis Suppenwürze abgeschmeckt und mit einer Prise weißen Pfeffers gewürzt wird.

*

Kalbfleischplätzchen à la crème. Ein Kalbsfilet wird gehäutet, in feine Plätzchen geschnitten, leicht geklopft, gewürzt, in heißer Butter angebraten, mit Mehl bestäubt und schön braun fertig gebraten. Wenn sie schön dunkel sind, wird ein wenig Rahm oder Milch hinzugefügt, die kleine Sauce eingekocht, mit etwas Fleisch-Extrakt gekräftigt und die Plätzchen damit glaciert.

*

Gedämpftes Rindfleisch in Weißkraut. Gewöhnlicher Kohl wird fein geschnitten dann 1½ Kilo Rindfleisch geklopft und würflig geschnitten. Dann werden in einen Topf 2 Löffel voll Butter

gelegt, darauf eine Lage Fleisch, Salz, Pfeffer, ganz wenig Mehl und gewiegte Zwiebel darüber gestreut, darauf eine Lage Kohl, wieder Fleisch und Gewürz und so abwechselnd, bis alles eingelegt ist; dann wird der Topf recht fest geschlossen und das Fleisch auf nicht zu starkem Feuer weich gedämpft — etwa 1½ Stunden.

*

Klöße von Kalbshirn. Das Hirn wird gehäutet, rein gewaschen, kurz blanchiert und wenn erkaltet, fein gehackt. Eine feingeschnittene Zwiebel, etwas gewiegte Petersilie werden in Butter gedünstet und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß und einem eingeweichten verwiegten Brötchen, sowie 2—3 Eiern zum Hirn gegeben und alles tüchtig gemischt. Von dieser zusammenhängenden Masse formt man nußgroße Klößchen, gibt sie in schwach siedendes Salzwasser, dem man eine Garnitur Kräuter oder etwas Weißwein beigegeben hat. Sobald sie obenauf schwimmen, richtet man sie an und stellt sie warm, bis die weiße Sauce gar ist, die man mit frischer Butter, Mehl und obiger Klößchenbrühe bereitet und die dann mit Rahm und einem Güßchen Maggis Würze verfeinert und über die Klößchen gegossen wird.

*

Fülle zur Kalbsbrust. Reste von Braten oder Suppenfleisch werden fein gehackt, etwas Weißbrot oder Weggli wird in Milch eingeweicht, gut ausgedrückt und mit feinen Kräutern, sowie etwas Zwiebeln ebenfalls feingewiegt und nebst 1—2 Eiern gut mit dem Fleisch vermengt, wenn nötig noch etwas gesalzen und wer Gewürz liebt noch gewürzt, die Kalbsbrust damit gefüllt, zugenäht und im Ofen gebraten.

*

Amerikanische Sauce. In etwas frischer Butter oder in Speckwürfelchen werden vier zerrissene Tomaten, zwei zerschnittene gelbe Rüblein, eine ebensolche Schalotte und etwas Selleriewürfelchen mit einigen Löffeln Wein gedämpft, nach und nach wird ein ¼ Liter Fleischbrühe zugefügt, alles gut weich gekocht und durch ein feines Sieb gestrichen. Die Sauce soll bindig sein, sie wird beim Anrichten mit etwas Zitronensaft und etwas Fleisch-Extrakt verfeinert. Nach Belieben kann ein Löffel Brandy beigemischt werden.

*

Salat von Schwarzwurzeln. Die Schwarzwurzeln werden gereinigt, geschabt, in Milch und Wasser gelegt, damit sie weiß bleiben und hernach darin weichgekocht. Sie werden dann mit einem reinen Tuche leicht abgetrocknet und mit der folgenden Salatsauce vermischt aufgetragen: 2 hartgesottene Eier werden mit ca. 3—4 Eßlöffel voll Olivenöl, einem Eßlöffel Zitronensaft, einer Prise Zucker, Salz, nach Belieben

Pfeffer, sowie einigen Tropfen Maggi-Würze oder Fleischextrakt vermengt. Nach Belieben garniert man mit Kresse oder Randensalat.

*

Blumenkohlsalat mit Rahm. Man kocht einen schönen Kopf Blumenkohl in schwachem Salzwasser mit etwas Essig oder durchgeseihtem Zitronensaft gar, doch nicht weich, läßt ihn abtropfen, pflückt die Stauden auseinander und übergießt sie mit folgender Sauce: Dicksaurer Rahm wird mit einigen hartgekochten Eigelb verrührt und nach und nach Oel, Zitronensaft, gestoßener Pfeffer, Salz, eine Prise Zucker und ein klein wenig gestoßene Muskatblüte daran gegeben. Man kann sie mit Kapern garnieren.

*

Sellerie gefüllt. Schöne runde Knollen kocht man im Wasser halbweich; nachdem man sie noch 5 Minuten in kaltes Wasser gelegt hat, schneidet man sie entzwei und bohrt sie mit einem Löffel innen aus. Für 8 Sellerie werden 250 Gramm Kalbsleber fein verwiegt und mit 4 Eiweiß durch ein Haarsieb getrieben. Nun werden 90 Gramm Butter schaumig gerührt, gibt einen Eßlöffel voll geriebenes Weißbrot, die durchgetriebene Leber nebst Salz und Pfeffer darein; dann wird ein Blech dick mit Butter bestrichen, die Sellerie gefüllt, auf das Blech gestellt und in den Ofen geschoben. Man kann die Sellerie auch in einer Bratpfanne auf schwachem Feuer fertig machen.

*

Gefüllter Kohlkopf. Einen recht großen Weißkohl- (Kraut-) Kopf entblättert man vorsichtig und kocht die abgewaschenen Blätter in siedendem Salzwasser leicht über. Nun legt man ein sauberes Tuch in eine runde Schüssel oder einen Durchschlag und füllt dieses dann auf folgende Weise: Man legt rund herum die größten Kohlblätter mit den Stengeln nach unten, bestreicht diese 1—2 Finger dick mit einer Fleischfarce, wie man sie zu guten Fleischklößen, großer Frikandelle und dgl. bereitet, bedeckt die Fleischmasse mit den kleineren Blättern, schlägt zuletzt die äußeren Blätter fest um das Ganze, so daß die Form des Kohlkopfes wieder hergestellt ist, bindet das Tuch ganz stramm und fest über den Ballen zu und kocht den Kohlkopf darin in gesalzenem Wasser 1½—2 Stunden. Beim Anrichten muß man ihn vorsichtig aus dem Tuche rollen lassen, damit er ansehnlich bleibt. Man gibt eine Butter- oder Kapernsauce dazu.

*

Randengemüse à la russe. Gesottene rote Randen werden geschält und verwiegt. In etwas Butter wird eine feingeschnittene Zwiebel gedünstet, das Gemüse zugefügt, mit Essig beträufelt (damit die Farbe

erhalten bleibt), Salz und einige Löffel saurer Rahm beigegeben und langsam gar gedämpft.

*

Wirsingkohl mit Rahm. Die Wirsingköpfe werden zerteilt, von Strünken und Rippen befreit, in Salzwasser abgekocht und auf ein Sieb zum Abtropfen gelegt. Aus Butter und Mehl bereitet man eine Einbrenne, gießt 1/4 Liter sauren Rahm und wenn erforderlich, etwas Fleischbrühe zu. Die Wirsingblätter müssen in der Sauce unter Hinzugabe von etwas Pfeffer weich dämpfen.

*

Zwetschgen-Kuchen. Hiezu kann man sowohl geriebenen Teig als auch Butterteig nehmen. Man rollt einen Boden aus, macht einen Rand darauf, den man mit Eigelb bestreicht, streut auf den Boden zerstoßene Makkaronen, legt die ausgesteinten halben Zwetschgen recht nahe aneinander auf den Kuchenboden, bestreut sie reichlich mit Zucker und Zimmt und backt den Kuchen in ziemlich heißem Ofen gut aus.

*

Tomaten. Einen Steintopf oder ein größeres Einmachglas mit gut ausgereiften, aber noch harten Tomaten füllen und gekochten und wieder abgekühlten Weinessig darüber gießen und etwa fingerdick Olivenöl. So halten sich die Tomaten vorzüglich.

*

Tomatenmarmelade. Die gut reifen, roten Tomaten werden auseinandergerissen und ohne weitere Zutaten in ihrem eigenen Safte auf schwachem Feuer zu Mus gekocht, dann durchgetrieben und nochmal auf's Feuer gegeben, dazu gibt man auf je 500 Gramm Mark 250 Gramm Zucker nnd läßt alles zu einer dicken Marmelade einkochen.

*

Gefüllte Aepfel. Von 12 geschälten Aepfeln schneidet man oben einen Deckel ab, höhlt das Kernhaus aus und füllt sie mit folgender Masse: 125 Gramm geschälte, fein gestoßene Mandeln, mit 80 Gramm Zucker, 2 ganze Eier und fein geschnittener Zitronat, zusammengerührt. Die gefüllten Aepfel setzt man in ein flaches, gebuttertes Geschirr, gießt 1/2 Liter Weißwein, mit Zucker versüßt, zu und backt sie im Bratofen. Der Saft der Aepfel wird noch mit etwas Himbeersaft eingekocht und als Sirup über die angerichteten Aepfel gegossen.

*

Apfelauflauf. 8—10 geschälte und entkernte Aepfel werden in feine Scheiben geschnitten und mit zerstoßenem Zucker vermischt zur

Seite gestellt. 6 abgeriebene Semmeln, ebenfalls in dünne Scheiben geschnitten, werden mit siedender Milch übergossen. Zu 250 Gramm leicht gerührter Butter kommen nach und nach 65 Gramm fein gestoßene Mandeln, 125 Gramm Zucker, 8 Eigelb, die fein geschnittene Schale einer Citrone, das angefeuchtete Brot und zum Schluß der Schnee der 6 Eiweiß mit den Aepfeln. Man füllt die Masse in eine ausgebutterte Form und backt sie 30—40 Minuten im Ofen.

*

Pfirsich-Kompott. 15 schöne, noch nicht ganz reife Pfirsiche werden einige Minuten in kochendes Wasser gehalten, von der Haut befreit, halbiert, die Steine herausgenommen und die Kerne daraus geklopft. Die halben Pfirsiche werden in einer flachen Kasserole mit 250 Gramm Zucker, einer Tasse voll Wasser auf dem Feuer weich gekocht, schön angerichtet und der Syrup mit den Kernen dickflüssig eingekocht und darüber gegossen.

*

Rahmaufzug. Eine Obertasse süßer Rahm wird heiß gemacht; in dieser Zeit rührt man eine halbe Tasse Mehl mit einer Tasse sauren Rahm recht glatt an, gießt den kochenden Rahm dazu, rührt 4—5 Eier, etwas Salz, Zucker nach Belieben (einige Rosinen ohne Kerne) hinein, füllt die Masse in eine Aufzugform, die gut mit Butter bestrichen ist und läßt es im heißen Backofen oder zwischen Holzkohlen aufziehen.

*

Sudelpudding. 250 Gramm geschälte und feingestoßene Mandeln, 250 Gramm gestoßener Zucker, ebensoviel frische, zerlassene Butter, eine fein verwiegte Zitronenschale und ein Ei werden gut untereinander verrührt. Eine Form mit Butter gut ausgestrichen wird mit Gries bestreut, hierauf eine Lage von dieser Masse, und eine Schicht Konfitüre und so weiter hineingelegt und das Ganze im Ofen gebacken.

*

Zitronen-Pudding. 10 Eigelb mit 250 Gramm Zucker und Saft und Schale einer großen Zitrone eine viertel Stunde rühren, dann den Eischnee hinzutun und zuletzt 20 Gramm weiße Gelatine, mit einer Tasse kochendem Wasser aufgelöst, hinzugeben, ohne viel zu rühren. In eine nasse Form schütten, und mit Fruchtsauce servieren. (Für ungefähr acht Personen).

*

Rote Milchspeise. (Sehr fein). Ein Liter gute Vollmilch (nicht abgerahmt), wird aufgekocht kalt gestellt — doch so lange gerührt, bis sich keine Haut mehr oben bildet — 300 Gramm Zucker zugesetzt und dann recht schnell 30 Gramm aufgelöste, rote Gelatine (unter welcher jedoch 1/3—1/4 weiße sein kann, damit die Speise zart rosa erscheint),

die abgeriebene Schale von einer, der Saft von vier Zitronen darunter gerührt. Man läßt die Speise in einer mit Mandelöl ausgestrichenen Form kalt, womöglich auf Eis gestellt, gerinnen. Ausgestürzt gibt man sie mit eine Vanillensauce.

*

Bananen als Heilmittel. Bananensaft hat sich als Heilmittel gegen Bronchitis, Atembeschwerden 2c. sehr gut bewährt. Man gewinnt den Saft dadurch, daß man die geschälten Bananen hackt und mit viel Zucker in verschlossener Flasche oder Glas, mit Wasser bis oben gefüllt, zum Kochen bringt und einmal aufwallen läßt. Der Saft hält sich während der Dauer eines Jahres. Man gibt davon einen Teelöffel voll auf einmal.

*

Pelzwerk jahrelang zu schützen. Bespritze es gut mit Spiritus, der mit Kampfer und Schalen von spanischem Pfeffer 8 Tage an der Sonne destillierte, oder lege nasse Bäuschchen, die mit der Flüssigkeit getränkt wurden, in die Pelz- und Wollsachen und schlage feste Tücher darum.

*

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.

*

Wie man Glas feilen kann. Oft möchte man von einer Glasscheibe ein Stückchen abfeilen, etwa wenn die Glasplatte um eine Kleinigkeit zu groß ist für einen der modernen Photographieständer; sowie man aber den ersten kräftigen Feilstrich tut, platzt die ganze schöne Glasplatte. Es ist aber in der Tat möglich, Glas so gut zu feilen, wie etwa Holz oder Metall. Zu diesem Zwecke wähle man sich eine nicht sehr grobe Feile, am besten eine solche mit einfachem Parallelschlag und benetze sie mit Benzin, indem man vorher Kampfer bis zur Sättigung aufgelöst hat. Wenn man mit der so präparierten Feile einigermaßen vorsichtig auf dem Glase feilt, wird man seinen Zweck sicher erreichen.

*

Auffrischung alter Oelgemälde. Mit in frisches Wasser eingetauchtem weichen Lappen reinige man das ganze Bild und lasse es trocknen; alsdann bestreiche man das Gemälde mittelst eines weichen Pinsels mit feinem, etwas erwärmtem, mit sehr wenig Terpentinöl verdünntem Damarlack und lasse es trocknen, ohne daß es der Sonne ausgesetzt wird.

Redaktion und Verlag: Frau Elise Honegger in St. Gallen