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

Band: 33 (1911)

Heft: 45

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. 11.** November 1911.

Das Antreiben von Blumenzwiebeln.

Das Antreiben von Blumenzwiebeln in Gläsern und Schalen ist eine jetzt sehr verbreitete Liebhaberei. Hauptsächlich werden Hiazinthen getrieben, doch auch Tulpen, Tazetten, Jonquillen, Krokus 2c. eignen sich dazu. Etwa 6—8 Wochen, bevor sie blühen sollen, werden die Zwiebeln auf die Gläser, oder in für diesen Zweck eingerichtete Schalen gesetzt. Jede Zwiebel wird mit einem Schutzhäubchen, die man in den betreffenden Geschäften fertig kaufen kann, oder mit einer selbst hergestellten Papierhülle bedeckt. Man stellt dann die betreff. Gläser und Gefäße in einen kühlen, dunklen Raum. Das Wasser darf nur den Boden der Blumenzwiebel berühren oder sie höchstens zwei Millimeter hoch umspülen und ist nur zu erneuern, wenn es trübe wird oder Schimmel und Fäulnis an den Wurzeln und Schalen der Zwiebeln zu bemerken sind, sonst wird nur nachgefüllt. Angefaulte Teile schneide man sofort ab und streue Holzkohlenpulver auf die Schnittfläche. Eine Messerspitze pulverisierte Holzkohle, ein Gramm doppelkohlensaures Natron, Kochsalz, Chilisalpeter oder 1/2 Gramm Nährsalz auf 1/8 Liter Wasser beigemischt, erhält dieses meist ganz klar. Man braucht bei Anwendung eines dieser Mittel dann höchstens einmal, am besten vor Entfaltung der Blüte, das Wasser zu erneuern. Nährsalz und Chilisalpeter sind neben pulverisierter Holzkohle, welch letztere man aber nur bei undurchsichtigen Gläsern und gegen Fäulnis anwendet, am empfehlenswertesten, weil sie gleichzeitig der Zwiebel Kraft und Nahrung zuführen, sie stärken und vor Erschöpfung bewahren. Sobald die Wurzeln die Mitte des Glases erreicht haben und der Trieb zu wachsen beginnt, stellt man die Pflanzen in ein Zimmer mit einer Temperatur von 14—16 Grad Reamur. Man wählt zunächst einen Platz möglichst von der Heizvorrichtung entfernt und hält sie auch noch einige Tage schattig; nachher können die Gläser dann an das Fenster oder in dessen Nähe kommen. Wenn der Trieb oben fast das Schutzhäubchen berührt,

wird dieses abgenommen, die Zwiebel aber noch einige Tage vor den direkten Sonnenstrahlen geschützt, bis sie sich an das Licht gewöhnt hat. Vor zuviel Sonne sollte man die Pflanzen überhaupt hüten, da sonst die Blütenstiele leicht zu kurz bleiben und die Blume schnell welkt. Beim Treiben in größeren Schalen und Jardinieren müssen die Zwiebeln eingepflanzt werden, weil sie hier nicht wie bei Gläsern frei aufsitzen können. Meist haben derartige große Behälter keine Abflußlöcher am Boden; dann muß man zur Füllung reinen Flußsand verwenden, um stauende Nässe zu vermeiden, bei der die Blumen eingehen. Eine Mischung aus drei Teilen Lauberde und einem Teil Sand ist bei Gefäßen mit Abflußlöchern zu empfehlen. Der Boden des Geschirres wird vor dem Einfüllen mit einigen Scherben und Torfmullbrocken bedeckt. Sowohl dem reinen Flußsand wie auch der Erdmischung sind einige Messerspitzen voll pulverisierter Holzkohle zur Verhinderung von Fäulnis beizufügen. Die Erdmischung darf bei Blumenzwiebeln nur mäßig feucht gehalten werden.

Das Salzen der Speisen.

Für die Verdauung ist die Schmackhaftigkeit der Speisen eine unerläßliche Vorbedingung und das Kochsalz spielt dabei die Hauptrolle. Schon kleine Salzmengen genügen, um den Geschmack mancher Nahrungsstoffe zu einem angenehmeren zu machen, außerdem muß der Salzgehalt unseres Körpers durch entsprechende Zufuhr stets auf der Norm gehalten werden. Das Blut und die Körpersäfte enthalten eine bestimmte Menge Kochsalz; wird diese auf die Dauer vermindert, so können schwere gesundheitliche Schäden, ja sogar der Tod, eintreten. Der Körper vermag sich auf die Dauer sowohl vor einem Zuviel, wie Zuwenig an Kochsalz zu schützen. Haben wir zuviel Salz aufgenommen, so entsteht ein starker Durst und die daraufhin aufgenommene Wassermenge verdünnt den Kochsalzgehalt im Körper; ist die Lösung zu stark verdünnt, so hilft sich der Organismus durch starke Wasserausscheidung. Reisesser brauchen erfahrungsgemäß sehr wenig Salz, während Kartoffelesser viel Salz zu ihren Speisen nehmen müssen, und da der Reis außerdem viele Vorzüge vor der Kartoffel hat, so sollte er viel mehr auch in unseren Ländern das eigentliche Volksnahrungsmittel werden.

Auch sonst wäre es sehr im Interesse der Gesundheit, wenn mit dem Kochsalz sparsamer in der Küche gewirtschaftet würde, und leider klagen die Aerzte über Mißhandlung der Nieren infolge starken Würzens. Was speziell das Kochsalz anbelangt, so enthält die gesamte Blutmenge des Menschen höchstens 20 Gramm, und selbst wenn täglich diese

Menge erneuert werden müßte, so würde man in den Küchen nicht die Hälfte der Salzmengen zu nehmen brauchen, welche heute im allgemeinen den Speisen zugesetzt werden, da ja in vielen Nahrungsmitteln schon Salz enthalten ist.

Ueber den Nährwert der Eier.

Die moderne Küche kennt sich ganz vorzüglich im Nährwerte der verschiedenen Nahrungsmittel aus, die sie bestmöglich zur richtigen Verwendung bringt.

Bei den Eiern haben wir zwei Hauptmerkmale in Betracht zu ziehen: 1. deren Frische und Umfang; 2. deren vorteilhafte Bereitung.

Je frischer das Ei, desto wertvoller ist es, und je kräftiger die Rasse des Tieres, um so höher der Gehalt des Eies. Es ist ein entschiedener Fehler des Einkaufes, daß wir immer noch zögern, die Eier nach dem Gewichte zu bezahlen, das denn auch ihre Ausgiebigkeit vielfach bestimmt. Wenn schon die gewöhnliche Differenz des Hühnereies auf 8—10 Gramm steigen kann, um wie viel größer wird sich der Unterschied zwischen Hühner-, Enten- und Gänseeiern gestalten! Letztere werden mit Recht mit einem höhern Preis bezahlt, sollten aber in Wirklichkeit doppelt so viel kosten, als ein gewöhnliches Hühnerei, da ja auch ihr Gewicht das Doppelte beträgt. Wenn das Ei der jungen Henne höchstens 50 Gramm, das der erwachsenen 60 Gramm beträgt, dann soll für das Gänseei von zirka 120 Gramm doch gewiß Doppeltaxe und für das Entenei von 70—75 Gramm eine entsprechende Preiszulage eintreten.

Daraus ergibt sich, daß wir auch in Berechnnng der Eierverwendung im Haushalte genau auf deren Größe und Vollwert zu achten haben. Ein frisches Hühnerei von 60 Gramm, dessen Dotter hochgelb aussieht, ist sicher mehr wert, als ein blasses, gelagertes. Wo 6 Eier vorgeschrieben sind im Kochrezepte, da wird die Hausfrau wissen, daß der zugegebene Eierstoff zirka 350 Gramm ausmachen soll, daher also 3 Gänse- und 4—5 Enteneier genügen. Sie weiß aber auch, daß bei kleinen Stücken 7 Hühnereier, bei sehr kleinen, blassen und nicht ganz frischen Stücken sogar 8 erforderlich sind.

Will man den Nährwert einer Suppe durch Zugabe von Eiern wirklich erhöhen, so wäre auf die Person je ein Dotter, bei sehr großen Stücken je vier Eigelb auf fünf Personen zu berechnen. Soll der Fleischwert eines Gerichtes ersetzt oder ergänzt werden durch Eierzulage in Bouillon, in Milch oder durch Rohgaben von Eigelb mit Cognac, dann nehme man mindestens zwei große Eigelb für eine Portion.

Pilzvergiftungen.

Pilzvergiftungen gehören nicht gerade zu den Seltenheiten. Aber so häufig die Pilzvergiftungen vorkommen, so viele dunkle Punkte sind doch noch im Wesen dieser Erkrankungen aufzuklären. Bei der Begutachtung von Vergiftungen infolge Genusses von Pilzen reicht nämlich die botanische Bestimmung nicht aus, vielmehr muß auch das Krankheitsbild berücksichtigt werden, sonst kommen leicht Verwechslungen mit andern Erkrankungen vor. Viel Verwirrung entsteht in der Pilzlehre auch dadurch, daß derselbe Pilz bei der einen Person giftig oder doch schädlich wirkt, bei der andern ungiftig, so daß gar nicht einmal völlige Klarheit darüber herrscht, welche Pilze als giftig anzusehen sind und welche nicht. Wenn nach dem Pilzgenuß Krankheitserscheinungen auftreten, so braucht der Pilz deshalb an und für sich nicht giftig zu sein. Die Pilze sind nämlich eiweiß- und fettreiche Nahrungsmittel. Sie sind daher schwer verdaulich und erzeugen, im Uebermaß genossen, leicht Verdauungsstörungen. Das ist natürlich keine eigentliche Pilzvergiftung, wird aber oft dafür gehalten. Wie alle Nahrungsmittel, namentlich wenn sie so eiweißreich sind, zersetzen sich auch Pilze sehr leicht, wenn sie nicht mehr frisch sind, und erzeugen dann einen Giftstoff, ein pflanzliches Leichengift. Endlich gibt es Pilze, die an und für sich giftig sind, jedoch ihren Giftstoff an heißes Wasser abgeben, so daß mit dem Abgießen des Wassers, in dem die Pilze gekocht sind, das Gift entfernt wird. Das gilt namentlich von den bekannten Morcheln. So wenig die Chemie der Pilze bekannt ist, so gut bekannt ist das Krankheitsbild, das sie hervorrufen. Es äußert sich in Erkrankungen des Magendarmkanals und des Nervensystems, also in Uebelkeit, Erbrechen, Durchfällen, später Delieren und Krämpfe hinzu. Man tut gut, sofort starke Abführmittel zu geben, aber auf alle Fälle schicke man sofort zu einem Arzt. Dr. Haas in Berlin meint, daß die Pilzvergiftungen gehörig eingeschränkt werden könnten, wenn in den Markthallen und auf den Märkten die Pilzbestände von dazu ausgebildeten Polizeiorganen geprüft würden.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Blumenkohlsuppe. Den in kleine Röschen zerteilten Blumenkohl kocht man in Salzwasser halbweich; hierauf bereitet man eine kräftige Fleischbrühe aus Liebigs Fleischextrakt, verkocht diese mit einer hellen

Mehlschwitze, gibt die Röschen hinein, Salz, Muskatnuß, sowie eine Prise Zucker nach Geschmack und serviert die Suppe mit gerösteten Semmelscheibchen. Auch kann man die kräftige Suppe mit 1—2 Eigelb legieren. Klößchen von Semmel, Fleisch oder Fisch hineingeben.

*

Goulasch. Zu Würfeln geschnittene Kartoffeln werden in heißer Butter schön gelb gebraten und zum Gebrauch in die Wärme gestellt. Ein guter Eßlöffel geschnittene Zwiebeln wird in etwas Butter goldgelb geröstet, ein Kilo in Würfel geschnittenes Ochsenfleisch (Filet, Huft) beigegeben, rasch angebraten, mit Salz und Paprika und wenig Mehl bestreut, wenn alles schnell Farbe angenommen, die vorbereiteten Kartoffeln zugefügt, bis sie heiß sind, dann alles hübsch auf eine heiße Platte angerichtet, der Fond in der Kasserolle mit einem Eßlöffel Wein und etwas wenig Brühe oder Wasser aufgelöst, dann mit etwas Tafelsenf, sowie einem Güßchen „Maggis Suppenwürze" gekräftigt und sofort angerichtet.

*

Gefüllte Rostbraten. Einige Rostbraten klopft man sehr dünn aus, schneidet Fett und alles Ungleichmäßige ab und salzt das Fleisch. Die Abschnitzel werden mit einer Zwiebel feinst gewiegt, einer gehackten, geputzten Sardelle, 3 geschälten, gekochten und passierten Kartoffeln, etwas Pfeffer und einem Ei zur Fülle gerührt. Das Fleisch fingerdick bestrichen, eingerollt und mit weißem Faden kreuz und quer gebunden. Mit etwas Fett, fein gewiegter Zwiebel und einigen Löffeln Wasser dämpft man die Rostbraten weich und gießt zuletzt Fleischbrühe, Rahm und einige Tropfen Essig an die Brühe, die mit einem halben Kaffeelöffel Mehl verdickt wird.

*

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

*

Schellfisch im Topf, portugiesisch. (6 Personen, 2 Stunden.) Einen recht frischen Schellfisch von ungefähr 3/4 Kilo oder zwei entsprechend kleinere Fische schneidet man in 6 gleich große Stücke. In einem irdenen Topf oder einer nicht zu hohen Kasserolle, worin diese Stücke bequem passen, macht man 100 Gramm Butter und ebensoviel

Oel heiß, legt die Fischstücke, die man vorher schon 10 Minuten eingesalzen hatte, hinein und gibt dazu: 2 kleinwürflig geschnittene, in Butter langsam weichgedünstete Zwiebeln, ein kleines Stückchen zerdrückten Knoblauch, einen Kaffeelöffel frischgehackte Petersilie, 10 Eßlöffel in Salzwasser halbweichgekochten gut abgetropften Reis, 1/2 Glas Weißwein und 1 1/2 Pfund abgebrühte, abgezogene und leicht ausgedrückte Tomaten. Man bringt das Gericht ins Kochen, fügt dann das noch nötige Salz hinzu und läßt am Rande des Feuers zugedeckt langsam weich werden. Sollte hierbei noch zu viel Brühe bleiben, so gießt man sie so weit als möglich ab, kocht sie in einer flachen Pfanne ein und gibt sie dann wieder über den Fisch. Zum Schluß schmeckt man mit 12—15 Tropfen Maggis Würze ab und trägt im gleichen Topfe auf.

*

Rosenkohl mit Kastanien. Gedörrte Kastanien werden 1—2 Tage in Wasser eingeweicht. Nachdem die noch daran haftenden Häutchen entfernt worden sind, gibt man sie mit frischem Wasser und etwas Salz aufs Feuer. Wenn sie bald weich sind, gibt man den gepnzten Rosenkohl dazu und dämpft beides auf gelindem Feuer weich. Vor dem Anrichten gibt man noch eine nicht zu dicke Buttersauce, mit etwas Milch oder Rahm aufgekocht, darüber und läßt noch einige Minuten kochen.

*

Mohrrüben, französisch. Die Mohrrüben (Carotten) werden geputzt, gewaschen, in sehr dünne 2 cm lange Stückchen geschnitten und in Fleischbrühe weich gedämpft, dazu mischt man 1/2 Obertasse Weißwein, ein Bündel aromatischer Kräuter, etwas Pfeffer, 1 Prise Salz und 1 Prise Muskatblüte. Die Sauce wird durch ein Stückchen in Mehl gerollte Butter seimig gemacht.

*

Maronen zu kochen auf Breslauer Art. Man gibt die abgeschälten Maronen in einen irdenen Topf oder Kasserolle, tut etwas Salz und 125 Gramm Butter, sowie 1/2 Glas Wasser hinzu, läßt sie über kleinem Feuer gar dünsten und gibt vor dem Anrichten den Saft einer Zitrone hinzu. Man bringt sie mit Zucker bestreut auf den Tisch.

*

Saure Kartoffeln. Ein Kilogramm abgeschälte Kartoffeln werden weich gekocht, abgegossen und abgedämpft. Unterdessen hat man folgende Sauce bereitet: 75 Gramm feinwürfelig geschnittener Speck wird ausgebraten, 75 Gramm Butter und eine geschnittene Zwiebel dazu getan und ein gehäufter Löffel Weizenmehl darin gebräunt. Nun gießt man 1/2 Liter kochendes Wasser dazu und läßt es zu einer glatten Sauce verkochen, an die man 2—3 Löffel Sirup oder braunen Zucker,

nebst Salz und Essig nach Geschmack gibt. Diese Sauce gießt man über die Kartoffeln und läßt sie gut damit durchkochen; sollten sie zu fett sein, so gießt man noch kochendes Wasser dazu. Zuletzt schmeckt man sie mit Essig ab.

*

Lauchgemüse (Porree). 750 Gramm Lauchstengel, 7 Deziliter Wasser, 100 Gr. Fett, 50 Gr. Mehl, Salz, Zitronensaft. Das Mehl dämpft man im heißen Fett hellgelb, gibt die gewaschenen, fein geschnittenen Lauchstengel dazu, läßt sie unter öfterem Rühren ein wenig braten, schüttet das siedende Wasser samt Salz daran und läßt das Gemüse eine halbe Stunde kochen. Vor dem Anrichten wird der Saft einer Zitrone dazu gemischt.

Oder: Die Lauchstengel werden in längliche Stücke geschnitten, im Salzwasser 1/2 Stunde gekocht, abgeseiht und mit frischer Butter und Zitronensaft oder Mayonnaise serviert. Das Abseihwasser wird beim Kochen von Suppen, Saucen und Kartoffeln verwendet.

Lauchgemüse au gratin. Der in Salzwasser weichgekochte Lauch wird in eine feuerfeste Platte gegeben und eine Buttersauce damit vermischt. Dann streut man 3—4 Löffel geriebenen Käse, 1—2 Löffel geriebene Brosamen darüber und gibt einige Butterstückchen darauf. Die Speise wird dann im Bratofen etwa 15 Minuten gebacken; sie soll oben eine schöne gelbe Kruste haben.

*

Eier-Nockerl. Man macht einen weichen Teig von einem Ei, welches man mit 3/10 Liter Milch absprudelt und mit 1/2 Liter Mehl gut abrührt, Salz nach Geschmack dazusetzt und mittels Kaffeelöffels kleine Stücke heraussticht, die man in siedendes Salzwasser legt und ungefähr 10 Minuten kochen läßt. Diese Nockerl kann man als Mehlspeisen genießen, indem man geröstete Semmelbrösel darüber schüttet oder 2 Eier darüber schlägt und einige Minuten mit denselben dünsten läßt; man kann sie auch anstatt in Salzwasser in Suppe einkochen und als Suppenspeise genießen.

*

Gebackene Sellerie. 3—4 große Sellerie-Knollen, gut gewaschen und gereinigt, werden in Salzwasser weich gekocht und, wenn in kaltem Wasser ausgekühlt, geschält und in egale Scheiben geschnitten, darauf mit etwas Salz, Pfeffer und einigen Löffeln Olivenöl mariniert. 3—4 Stunden vor dem Anrichten wird auf folgende Weise ein Ausbackteig zugerichtet: 250 Gramm Mehl werden mit etwas Bier (Weißbier), Weißwein oder Wasser zu einem glatten, dickflüssigen Teig angerührt, dem Salz, ein Löffel Olivenöl, etwas Franzbranntwein oder Rum zugefügt wird. Diesen Teig läßt man an einem kalten Ort stehen.

Kurz vor dem Ausbacken zieht man den Schnee von 2 Eiweiß unter den Teig, taucht in diesen, an eine Gabel gesteckt, die Sellerieſcheiben ein, so daß sie vollständig damit überzogen sind, und bäckt sie dann aus heißem Fett.

*

Sogenanntes Häkerle. Ein hart gekochtes Ei, ein Stückchen Speck, ein milchener Hering und eine Zwiebel werden fein gehackt und die in Wasser gequirlte Heringsmilch darunter gerührt. Man gibt dieses zu neuen Kartoffeln in der Schale, zu Butterbrot oder gerösteten Semmelscheiben.

*

Apfel-Auflauf. Von 4 guten Aepfeln kocht man mit 1/6 Liter Weißwein, 150 Gr. Zucker und der abgeriebenen Schale von 1/2 Apfelsine einen Brei, streicht ihn durch einen Porzellan-Durchschlag und läßt ihn erkalten. — 240 Gr. Butter rührt mau zu Schaum, gibt unter beständigem Rühren 10 Eigelbe, 175 Gr. Zucker mit noch etwas abgeriebener Apfelsinenschale, 125 Gr. geriebener Semmel, etwas Vanillepulver und den kalten Apfelbrei dazu, zieht den Schnee der zehn Eier hindurch, füllt die Masse in gut gebutterte Porzellan-Formen und bäckt den Auflauf 3/4 Stunden.

*

Kartoffelauflauf. Gekochte Salzkartoffeln treibt man durch ein Sieb, vermischt sie mit Butter, Salz, Pfeffer, geriebenem Schweizerkäse, 3 Eigelb und dem Schnee der 3 Eiweiß. Die Masse füllt man in eine fett ausgestrichene, ausgestreute Form und bäckt sie in mäßig heißem Ofen. Man stürzt sie mit brauner Butter und reicht sie zu Fleischspeisen oder als selbständiges Gericht mit Milch für Kinder.

*

Gefüllte Aepfel. Große, schöne, säuerliche Aepfel reibt man mit trockenem Tuch sauber ab, schneidet oben an der Blume einen Deckel ab, sticht das Kernhaus aus, ohne die Stielseite durchzustoßen, und füllt die entstandene Höhlung mit folgender Mischung: 50 schöne, echte Kastanien schält man und zieht sie ab, kocht sie in gesüßter, mit einer Stange Vanille durchzogener Milch weich und reibt sie durch ein Sieb, rührt vier Eidotter darunter, mischt gut gequollene und verlesene kleine Rosinen oder Korinthen dazu, vermischt den Brei mit dem Schnee der vier Eiweiße und streicht ihn in die Aepfel, deckt den abgeschnittenen Deckel darauf und brät sie im Backofen schön hellgelb und weich. Oder man hüllt die Aepfel in Backteig und bäckt sie in Schmalz goldbraun, bestreut sie mit Zucker und trägt sie als Nachttisch auf.

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