Zeitschrift: Ratgeber für Küche und Haushalt : Organ des Vereins "Hausmütterchen" in Zürich

Herausgeber: Verein "Hausmütterchen"

Band: 5 (1898)

Heft: 18

Heft

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: 01.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ratgeber
für Küche und Haushalt.

Organ des Vereins „Hausmütterchen“ in Zürich.

Beilage zu Nr. 41 des „Schweizer Frauenheim“.

Nr. 18. | Redaktion: Frau E. Coradi-Stahl, Zürich. | 8. Oktober 1898.

Inhaltsverzeichnis: Das Backen in Butter und Fett. — Rezepte aus dem Obst- und Gemüseverwertungskurs in Wädensweil 1898. — Speizezeddel für zwei Wochen. — Koch-Rezepte. — Allerlei Nützliches. — Sprechsaal der „Hausmütterchen“.

Still gehe deinen stillen Pfad
Und achte nicht des Lohns der Erde,
Froh hoffend streue deine Saat,
Dass sie dereinst gedeihen werde.

Brichst du auch selbst die Früchte nicht
All deiner Sorgen, deiner Mühen,
Die Seligkeit erfüllter Pflicht
Wird dir aus Kampf und Not erblühen.

A. Triebler.

Das Backen in Butter und Fett.

Ein wichtiger Punkt, über den sich sehr viel sagen liesse, ist das Backen in Butter, Schmalz, Fett oder Oel, was einen wahrhaften Probirstein für die Fähigkeiten der Köche und Köchinnen bildet, an dem nur zu viele scheitern, welche in den anderen Zweigen der Kochkunst ganz Anerkennenswertes leisten. Gebackenes Fleisch (man denke nur an die delikaten österreichischen Backhähnel, gebackene Kalbsmilch u. s. w.), gebackener Fisch, in einen Teig getauchte und ausgebackene Früchte oder auch Strauben, Pfannkuchen oder Krapfen, Pavesen, Beignets, gefüllter Butterteig, Schneeballen, englische Schnitten, Croquetten jeder Art und wie diese angenehmen Backwerke alle heissen mögen, sind gewiss etwas sehr Gutes, wenn sie wohlgeraten und glänzend goldbraun auf den Tisch kommen und zugleich das Auge und den Gaumen erfreuen, aber wie selten gelingen diese schönen Sachen nach Wunsch — wie oft sind sie stellenweise verbrannt, nicht gehörig durchgebacken, blass und farblos oder gar von dem Fett durchdrungen!

Die Flüssigkeiten, welche man der Wirkung des Feuers aussetzt, nehmen nicht alle denselben Hitzegrad an, denn die Natur hat sie in ungleicher Weise dazu befähigt und sich das Geheimnis dieser Anordnung vorbehalten; man kann ungestraft den Finger in siedenden Weingeist tauchen, würde ihn aber sehr rasch aus kochendem Branntwein und noch schneller aus kochendem Wasser zurückziehen, während auch das flüchtigste Eintauchen in siedendes Fett oder Oel eine furchtbar schmerzhafte Brandwunde verursachen würde, denn Fett vermag sich mindestens dreimal mehr zu erhitzen als Wasser. Infolge dessen wirken auch die verschiedenen heissen Flüssigkeiten jede in ihrer besonderen Art auf die hineingelegten Körper; werden letztere in Wasser gelegt, so erweichen sie sich, lösen sich auf und verwandeln sich in Brei, wodurch wir Bouillon, Aufgüsse und Extrakte erhalten; tut man jedoch etwas in siedendes Fett oder Oel, so zieht es

sich zusammen, färbt sich mehr oder weniger dunkel und verkohlt schliesslich. Im ersteren Falle löst das Wasser alle in den Nahrungsmitteln enthaltenen Säfte und zieht sie heraus, im letzteren werden diese Säfte darin erhalten, weil das Fett sie nicht aufzulösen vermag, und wenn die hineingelegten Körper schliesslich verbrennen und ausdorren, so geschieht dies, weil sich durch zu lange Entwicklung der Hitze die feuchten Teile verflüchtigen. Beide Methoden haben auch ihre verschiedenen Benennungen — die Behandlung mit Wasser heisst Kochen, während man das Sieden der Speisen in heisser Butter, in Fett oder Oel Ausbacken nennt.

Die ausgebackenen Speisen sind immer sehr willkommen; sie bieten eine pikante Abwechslung, sehen schön aus, schmecken gut, liefern ausserdem den Köchen eine reiche Quelle von Hülfsmitteln für unvorhergesehene Fälle, sowie zur nochmaligen Verwendung mancher schon einmal aufgetragenen Gerichte, und überdies sind sie ausserordentlich rasch herzustellen.

Allein alle guten Eigenschaften dieser Art Speisen hängen von der Ueberraschung ab, wie man das plötzliche Eindringen des siedenden Fettes nennt, welches im Augenblick des Eintauchens der Speisen die äussere Oberfläche derselben bräunt oder verkohlt. Mittelst dieser Ueberraschung bildet sich rings um den eingetauchten Gegenstand eine Art Hülle oder Rinde, welche das Fett am Eindringen verhindert und den Saft beisammenhält, so dass die Speisen darunter innen durchkochen und dabei allen ihren eigentümlichen Wohlgeschmack bewahren.

Damit diese notwendige Ueberraschung stattfinden könne, muss das Fett jedoch so heiss sein, dass seine Einwirkung ganz plötzlich und augenblicklich ist; dies kann nur geschehen, wenn es genügend lange einem hellen, lebhaften Feuer ausgesetzt gewesen ist, und man erkennt den gewünschten Hitzegrad durch folgendes Mittel: Man taucht eine dünne Brotschnitte fünf bis sechs Sekunden in das siedende Fett; ist sie dann fest und gleichmässig hellbraun gebacken, so lege man sofort die Gegenstände hinein, während man im entgegengesetzten Fall das Feuer lebhafter schüren und den Versuch nochmals wiederholen muss.

Nachdem die Ueberraschung in geeigneter Weise bewirkt worden, mässige man das Feuer, damit das Durckkochen nicht zu sehr beeilt werde und die Speisen durch längeres Verweilen in der heissen Flüssigkeit auch inwendig gehörig gar werden können. Man bemerkt oft, dass die Oberfläche gut ausgebackener Speisen, auch sofort nachdem sie aus dem Fett genommen sind, daraufgestreutes Salz oder Zucker nicht aufzulösen vermag, deshalb muss man diese beiden Substanzen in sehr feines Pulver verwandeln, damit sie möglichst fest an den Gegenständen hängen bleiben und ihnen die nötige Würze verleihen.

Um die Hitze des siedenden Fettes (sei dies nun geklärte Butter, Rindsfett oder Oel) zu prüfen, taucht man den Finger in kaltes Wasser und lässt einen Tropfen in die Mitte des Fettes fallen, der augenblicklich zu Boden sinkt und durch seine Auflösung in Dampf ein zischendes Geräusch verursacht, falls das Fett und der Boden des Gefässes heiss genug sind, doch muss man vorsichtig dabei verfahren, damit man nicht durch das etwa aufspritzende siedende Fett verbrannt wird. Ferner sehe man darauf, dass das Casserol, in dem man backen will, reichlich genug mit Fettigkeit gefüllt sei, so dass die darin auszubackenden Gegenstände darin schwimmen können und völlig damit bedeckt sind; auch muss das Gefäss so gross sein, dass kein Ueberkochen zu befürchten ist, und man darf immer nur wenig auf einmal hineinlegen, damit die Gegenstände gehörigen Raum haben und

einander nicht berühren. Hier mag vielleicht manche junge Hausfrau ausrufen: „Ja, das ist alles ganz schön, aber wir können doch nicht so viel Butter oder Fett verwüsten, um einen Fisch oder zwei Hühnchen zu backen!“ Warten Sie nur einen Augenblick, Verehrteste, in dieser selben Butter oder diesem Fett, in welchem Sie einmal Fisch, Fleisch oder sonst eine Speise ausgebacken haben, können Sie dies noch zehn-, ja zwanzigmal tun, nur müssen Sie, wenn Sie mit dem Backen fertig sind, das heisse Fett vorsichtig in ein Gefäss mit kochendem Wasser giessen und gut umrühren, wobei sich alle Semmelkrümel, Fleischstückchen u. dgl., welche von den auszubackenden Gegenständen abgefallen sind, zu Boden setzen, während das Fett nach dem Erkalten völlig rein und klar aussieht. Man nimmt es in einem festen, dicken Kuchen von der Oberfläche des Wassers ab, kratzt alle rauhen Stellen von der Unterseite weg und kann es an einem kühlen Ort viele Wochen frisch und gut erhalten, immer wieder benützen und auf dieselbe Weise reinigen. Freilich darf man niemals dasselbe Fett zum Ausbacken von Fischen und Fleisch wie zum Ausbacken von Beignets, Pfannkuchen und anderem süssen Backwerk verwenden, darf zu letzterem überhaupt am besten nur geklärte Butter nehmen, während zu Fischen und Fleisch auch geklärtes Rindsfett zu benützen ist; kleinere Fische, namentlich kleine Forellen, bäckt man auch häufig in Oel, wozu sich nur feines Olivenöl eignet, bei grösseren Fischen oder Fischstücken, die längere Zeit zum Backen und mehr Hitze bedürfen, ist Oel nicht gut zu verwenden, da dasselbe durch länger andauerndes Sieden einen unangenehmen brenzlichen Geschmack erhält.

Schliesslich ist nur noch zu bemerken, dass alle ausgebackenen Speisen einige Minuten auf ein heisses Tuch oder Löschpapier zum Entfetten gelegt werden, dass man sie nie in den Ofen stellen darf, um sie warm zu halten, weil sie sonst weich und zäh werden, sondern möglichst sofort auf den Tisch bringen muss.

Rezepte aus dem Obst- und Gemüseverwertungskurs in Wädensweil

— 1898. —

(Von einer Teilnehmerin.)

(Schluss.)

Senfgurken. Grüne Gurken schälen. Die Kerne entfernen, in 4 bis 6 Teile teilen, in Salzwasser brühen. Die Gurken samt verschiedenem Gewürz in Gläser füllen. Essig mit 1–2 Stück Zucker und 1 Kaffeelöffel Salz aufkochen, warm darüber giessen und im Dunst kochen (40—50 Minuten).

Tomatenpurée. Reife Tomaten zerbrechen, im eigenen Safte weichkochen, durch ein Sieb schütten, die Hälfte des abgelaufenen Saftes verwenden. Die Tomaten durch das Sieb streichen, dann alles mit Pfeffer, Schalotten, Lorbeer, Nelken etc. und 2—3 Stück Zucker über Feuer setzen und geléartig einkochen lassen. In Gläser oder Flaschen füllen und 10—15 Minuten in Dunst kochen.

Tutti-Frutti. Hiezu nehme man Birnen, Zwetschgen, Pflaumen, Mirabellen, grosse Kirschen, Aprikosen, Pfirsiche, grosse Stachelbeeren und Trauben. Schäle die Früchte, koche sie einzeln in Zuckersyrup oder Essiglösung auf, fülle sie bunt in die Gläser, giesse die Lösung kalt oder warm darüber und koche sie in Dunst.

V. Allerlei. Oesterreichischer Apfelkäse, ein sehr ausgiebiges und gutes Gericht für Kinder. Aepfel werden geschält, Schalen und Kerne über Feuer gesetzt und gut ausgekocht, dann durchgeseiht, die Aepfel zerteilt hineingebracht, halbschwer Zucker beigefügt, mit Zitronen oder Vanille gewürzt und zu einem dicken Mus eingekocht In ein Tuch gebunden, an einem trockenen Orte aufgehängt gelassen, während 10—14 Tagen. Nachher wird die Masse herausgenommen, die nun ziemlich ausgetrocknet ist. Trocken aufbewahrt hält sie sich lang. Quitten beigefügt sind sehr gut.

Cornichons. Ganz kleine Gurken reinigen, mit Salz mischen, 24 Stunden stehen lassen, mit verschiedenen Gewürzen in Gläser füllen, mit aufgekochtem Essig übergiessen; den zweiten und dritten Tag den Essig nochmals aufkochen. Gut verbinden.

Himbeersyrup. Beeren etwas zerdrücken und gleichviel Zucker darunter nehmen. 3 - 4 Tage in den Keller stellen. Dann durchpressen, den Saft aufkochen und nach Erkalten einfüllen.

2. Art. Gleichschwer Zucker und Beeren in einen beliebigen Topf einschichten, zu oberst müssen Beeren sein. Gut zubinden und 3 - 4 Stunden im Wasserbad kochen. Gut durcheinanderrühren, durch ein Sieb schütten und den abgelaufenen Saft kalt einfüllen. Jede Beerensorte kann für sich einzeln oder mit andern gemischt gebraucht werden.

Speisezeddel für zwei Wochen.

Sonntag: Grünkernsuppe, *gebackene Kalbsmilch mit Carotten, gebratene Gans mit bairisch Kraut, *Plinsen mit Vanillesauce.

Montag: Braune Suppe mit Butterklösschen, marinirte Hammelskeule mit Selleriesalat, Apfelschaum.

Dienstag: Kümmelsuppe, Fricadellen, aufgezogene Nudeln, Pflaumencompôte.

Mittwoch: *Käsesuppe, Schellfisch mit Salzkartoffeln, Kopfsalat.

Donnerstag: Juliennesuppe, gedünstetes Rindfleisch mit Tomatensauce, Bratkartöffelchen, gefüllter Kohl.

Freitag: Mehlsuppe, Schafskoteletten, Spinat mit Spiegeleier, *Birnencharlotte.

Samstag: Maccaronisuppe, Schweinskarbonade mit Wurzelsalat, Apfelcompôte.

* * *

Sonntag: *Braune Fischsuppe, Hecht, *Sauerkraut mit Guss, Filet de bœuf mit grillirten Kartoffeln, Nusspudding mit Himbeersauce,

Montag: Suppe mit Grieswürfel, *gedämpfte Leber mit Rosenkohl, Quittenpudding.

Dienstag: Bouillonsuppe mit Markklösschen, Kalbsbraten mit Blumenkohl.

Mittwoch: Fidelisuppe, *gedämpfter Ochsenschweif, Linsenpurée mit Bratkartöffelchen.

Donnerstag: Einbrennsuppe, Maccaroni mit Schinken und Käse, brennender Arrak-Auflauf.

Freitag: Klare Rindfleischsuppe, Rindfleisch mit Kartoffelsalat, gebranntes Apfelmus.

Samstag: Carottensuppe, Kalbskopf en sauce, Rahmkartoffeln, gedünstete Kohlrabi.

Die mit * bezeichneten Rezepte sind in dieser Nummer zu finden.

Koch-Rezepte.

Braune Fischsuppe. In 100 Gramm Butter werden zwei Zwiebeln, ein halber Selleriekopf, zwei Rüben, eine Pastinake und eine Porrézwiebel, alles in Scheiben geschnitten, bräunlich geröstet, dann zu 1 Kilogramm in Stücke zerschnittenem gut geputzten Hecht oder Weissfisch in ein Casserol mit 125 Gramm zerlassener Butter getan und mit den Fischstücken langsam gedämpft, bis der Fisch weich ist, worauf man denselben mit einem Löffel Mehl bestäubt und mit dünner Erbsenbrühe übergiesst, welche man aus 3 Liter Wasser und 1/4 Liter trockenen Erbsen bereitet und durch ein Sieb gestrichen hat. Nachdem die Erbsenbrühe mit Fisch und Wurzelwerk eine Stunde gekocht, verrührt man alles gut, reibt die Suppe durch ein Haarsieb und richtet sie über gebackenen Mehlerbsen oder Semmelwürfeln an.

Käsesuppe. In 1 1/2 Liter schwach gesalzene Fleischbrühe, die man zum Sieden gebracht, rührt man 125 Gramm geriebenen Käse und ebenso viel geriebenes, in Butter geröstetes Weissbrot, lässt die Brühe einige mal damit aufkochen, legirt sie mit drei Eidottern und würzt sie mit ein wenig geriebener Muskatnuss.

Gebackene Kalbsmilch. Man legt die gewässerten Kalbsmilche einige Minuten in siedendes, stark gesalzenes Wasser, lässt sie dann abtropfen und erkalten, schneidet sie in gleichmässige, nette Stücke, wendet dieselben in geschlagenem Ei und geriebener Semmel und bäckt sie in heissem Schmalz oder in einer flachen Pfanne mit Butter; auch kann man sie in einen Ausbacketeig eintauchen oder aus 1/2 Liter Milch, 125 Gramm Butter und dem nötigen Mehl einen steifen Brei kochen, den man mit acht Eiern und etwas Salz verrührt und in den man die Kalbsmilchstücke eintaucht, bevor man sie in dem Schmalz bäckt. Man gibt sie so zu allen feinen Gemüsen.

Gedämpfte Leber. Die Leber wird gewässert, abgehäutet, mit gewürzten Speckstreifen gespickt und in 125 Gramm kochender Butter einige Minuten geschmort; hierauf giesst man ein Glas Weisswein, einen Suppenteller voll Fleischbrühe, etwas Wasser und 2—3 Esslöffel Weinessig an, so dass die Leber mit der Flüssigkeit bedeckt ist, fügt einige Stücke Zitronenschale, ein Lorbeerblatt, eine Prise Salz, eine Zwiebel, etwas Wurzelwerk und etliche Pfefferkörner hinzu, lässt die Leber fest zugedeckt auf gelindem Feuer eine Stunde dämpfen, verdickt die Brühe mit einer hellbraunen Mehlschwitze und seiht sie durch, um sie beim Anrichten über die Leber zu giessen. Man gibt gebratene Kartoffeln oder Kartoffel-Purée dazu.

Gedämpfter Ochsenschweif. Ein frisches, schönes Ochsenschwanzstück wird gut gewaschen, gliedweise in den Gelenken auseinandergeteilt, in etwa fünf Centimeter lange Stücke zerschnitten, eine Viertelstunde in siedendem Wasser blanchirt, eine Stunde in frischem Wasser abgekühlt und mit einem Tuche abgetrocknet. Hierauf tut man die Fleischstücke in ein Casserol, übergiesst sie mit zwei Liter schwacher Fleischbrühe oder Wasser, fügt eine grosse, mit drei Nelken besteckte Zwiebel, drei in Scheiben geschnittene Rüben, ein Bündelchen Petersilie mit ein wenig Thymian und Basilicum, sowie etwas Pfeffer und Salz hinzu und lässt das Fleisch so lange dämpfen, bis es sich leicht von den Knochen ablöst, was 3—4 Stunden dauert. Nun nimmt man das Fleisch heraus, kocht die Brühe ein, seiht sie durch, macht das Fleisch nochmals darin heiss und gibt sie über dem Fleisch auf, nachdem man sie mit etwas Zitronensaft abgeschärft hat. Oder man garnirt den so gedämpften Ochsenschweif um Spinat, grüne Erbsen oder Teltower Rüben, Linsen-Purée, ge-

dämpftes Kraut u. s. w., indem man einen Teil der Brühe zum Anmachen der Gemüse mit verwendet.

Sauerkraut mit Guss. Das gut mit reichlichem Fett, Wasser, ein wenig Salz und zuletzt einem Glase Weisswein weichgekochte und eingedünstete Kraut wird in eine mit Butter ausgestrichene Schüssel bergartig aufgeschichtet, mit einem gehörig verrührten Guss von fast 1/2 Liter fettem saurem Rahm, vier Eidottern, 70 Gramm feinem Weizenmehl, etwas Salz, einem Löffel Zucker und dem Schnee der Eiweisse überschüttet und bei guter Oberhitze fast eine Stunde gebacken. Man stellt die Schüssel auf einen Dreifuss und streut reichlich Sand unter denselben, damit das Kraut sich nur von oben, nicht von unten bräunen kann.

Birnen-Charlotte. Gute Birnen schält man, schneidet sie in Scheiben, die man in Zucker-Syrup eine Weile dünstet, dann streicht man eine Charlottenform mit geklärter Butter aus, belegt sie auf dem Boden und an den Seitenwänden mit in Butter getauchten, in gleicher Grösse zugeschnittenen Milchbrotschnitten, die man fest andrückt, füllt die Form mit den gedünsteten Birnenscheiben, bedeckt sie mit Milchbrotschnitten, streut Zucker darauf und bäckt die Charlotte eine halbe Stunde lang zu schön hochgelber Farbe.

Plinsen sind sehr dünne Eierkuchen aus Milch, Eiern und Mehl, welche man auf beiden Seiten bäckt und entweder auf einer Schüssel übereinanderschichtet oder mit irgend einer Fülle bestreicht und zusammenrollt. Man quirlt z. B. acht ganze Eier mit 125 Gramm Mehl, einer Prise Salz, einem Löffel Zucker und 3/8 Liter lauwarmer Milch, sowie 60 Gr. zerlassener Butter gut durcheinander, bäckt in einer eisernen, unglasirten Eierkuchenpfanne über gelindem Feuer in geklärter Butter kaum messerrückenstarke Plinsen davon auf beiden Seiten hellbraun, legt sie auf einer Schüssel übereinander, streut Zucker und Zimmt dazwischen, oder bloss Zucker, den man mit Zitronensaft beträufelt, bestreut die oberste Plinse stark mit Zucker, glasirt sie mit einer glühenden Schaufel und gibt sie heiss auf.

Allerlei Nützliches.

Russbildung in Oefen, Herden zu verhindern. Man nehme eine Hand voll frische Kartoffelschalen und werfe dieselben auf das im Ofen brennende Feuer, wobei man jedoch die Türen des Ofens sofort fest schliessen muss. Die Dämpfe, welche sich aus den brennenden Kartoffelschalen entwickeln, lösen den Russ, welcher sich in den Zügen festgesetzt hat, und entführen denselben durch den Schornstein in's Freie. Eine häufige Anwendung dieses Verfahrens wird die Notwendigkeit des Reinigens von Oefen etc. wesentlich beschränken.

Das beste Mittel zum Reinigen der mattgewordenen Aquariumglaswände und zur Gesund- und Reinhaltung des Wassers. Die sich leicht in Folge Wasserablagerungen fest überziehenden Glaswände eines Aquariums oder Vivariums lassen sich bestens mittelst in jeder Apotheke und Droguerie erhältlichen Chlorwasserstoff-, d. h. Salzsäure (verdünnter) abgerieben und mittelst lauen Wassers tüchtig nachgespült vollständig reinigen. Vollglanz erhalten die Gläser, wenn man sie, trocken geworden, mit angebranntem Putwerg abreibt.

Schwarzer Pariser Firniss zur Imitirung von Ebenholz. Man nimmt einen Liter dünnen Alkoholfirniss, 12 Gr. Anilinblau, 3 Gr. Fuchsin und 8 Gr. Naphtalingelb, löst dies alles unter fleissigem Umrühren auf und gebraucht diesen Lack wie jeden andern Spirituslack, indem man die schwarzgebeizten und geschliffenen Teile mittelst eines feinen Haarpinsels oder mit einem kleinen Polirballen behandelt.

Sprechsaal der „Hausmütterchen".

(Verein ehemaliger Schülerinnen der Kochkurse an der Gewerbeschule Zürich.)

Antworten.

44. Ohne Zweifel werden viele Leserinnen des „Ratgebers" bereit sein, einem Bruder Studio, der so liebenswürdig um Belehrung zu bitten weiss, in seinen „Küchenträumen" mit ihrem Rate beizuspringen. Sie haben die Geister gerufen, nun sehen Sie zu, dass sie Ihnen in ihrem Uebereifer nicht lästig fallen.

Hiermit präsentirt sich Ihnen „eine Alte", die schon mehr denn einem Studiosus Anleitung zu einer rationellen Fütterungsmethode gegeben hat.

Wenn ich Ihnen, verehrter Herr, raten darf, so lassen Sie sich nicht einfallen aus des Geistes Höhen so weit herabzusteigen, dass Sie dadurch in Ihrer Studierstube zum „Mädchen für alles" werden. Uebereifer schadet bekanntlich in allen Dingen. Es genügt, wenn Sie sich das Morgen- und Nachtessen selbst bereiten. Als stud. med. werden Sie zugeben, dass es nicht gut getan ist, wenn Sie nebst den Studien nur für den Fortbestand Ihres materiellen Seins sorgen. Jugendlust und Jugendmut wollen ihren Teil auch haben. Mit Ihren „Küchenträumen" würde es bald vorbei sein, wenn Sie dem Kochlöffel eine zu grosse Herrschaft einräumen würden. Eine gemütliche Stunde am Mittagstisch, im Kreise Ihrer Kommilitonen, wird Ihren Geist ebensosehr wie Ihren Körper erfrischen und die Kleinigkeit, die Ihr Portemonnaie bei dieser Gelegenheit einbüsst, wird Sie vor der Gefahr bewahren, ein Sonderling zu werden. Ganz anders steht die Sache aber mit dem Morgen- und Nachtessen, die ich Ihnen entschieden rate, selber zu bereiten. Sie erhalten z. B. mit einer oder zwei Tassen Kasseler Hafer-Cacao und Brot ein billiges und ganz vorzügliches Frühstück. Die Zubereitungsweise finden Sie der Schachtel beigedruckt. Ich würde Ihnen raten, den Cacao ohne Wasser, nur mit Milch zuzubereiten. Ihren Studien noch mehr als Ihrem Magen ist es förderlich, wenn Sie sich auf Ihrer Bude das Nachtessen selber bereiten. So bleibt mir denn nur noch übrig, Ihnen einige Kochrezepte zu geben und eine passende Kochbuchangabe beizufügen. Ich nenne Ihnen: „Das Junggesellen- und Touristen-Kochbuch von Th. Haslinger". Zweite Auflage. München 1896. Braun und Schneider. Preis Mk. 1.50. Das Büchlein enthält vorzügliche Rezepte, die alle schnell zubereitet sind, hat aber den Fehler, dass es ziemliche Anforderungen an die Börse stellt und sich deshalb weniger für die Studentenküche eignet. Eint und anderes davon kann Ihnen aber doch nützlich sein. Nebenstehend finden Sie auch einige Rezepte, die Ihnen ebenfalls dienen können. — Und nun wünsche ich Ihnen gutes Gelingen, Beharrlichkeit und — gesegnete Mahlzeit!

* * *

Suppen. Maggi's Suppenrollen sind für die Studentenküche ganz besonders zu empfehlen. Zwei Esslöffel Parmesankäse oder ein Ei mit ganz wenig Wasser verrührt, geben den Suppen einen kräftigern Geschmack. Das zerrührte Ei muss aber nur tropfenweise und stark mit der Suppe gerührt werden, sonst gerinnt das Eiweiss. Gute Bouillon erhält man mit Maggi's Fleisch-Extrakt, d. h. mit den Gelatinröhrchen, von welchen jedes eine starke Portion gebrauchsfertigen Fleischextrakt enthält und die man einfach mit 3—4 Deziliter siedendem Wasser übergiesst. Die Portion für eine Person kommt auf 15 Cts. zu stehen. Für eine halbe Portion schneidet man das Röhrchen von oben durch und bewahrt die andere Hälfte in der Schutzkapsel. Diese Bouillon gibt, über Brotschnitten angerührt, eine gute Fleischsuppe. In diesem Falle würde ich aber den Extrakt eine halbe Minute im Wasser aufkochen lassen und dann erst über das Brot schütten und schnell für fünf Minuten zudecken. Für fernere Suppen verweise ich auf das Kochbüchlein von Th. Haslinger. Obige Bouillon lässt sich auch vorzüglich zu Risotto verwenden.

Beefsteaks. Ein zweifingerdickes Stück Filet wird leicht geklopft, mit Salz und etwas weissem Pfeffer bestreut und in heisser Butter unter fleissigem Begiessen auf beiden Seiten je vier Minuten gebraten werden. Zur Abwechslung kann auch ein Spiegelei darauf geschlagen werden.

Rinds-Gulasch. Man röstet in einem eigrossen Stück Butter zwei Kaffeelöffel voll feingehackte Zwiebel, dann lässt man darin in schöne Würfel geschnittenes Filet oder auch anderes Fleisch fünf Minuten lang leicht anbraten, stäubt währenddessen eine Messerspitze Cayennepfeffer, etwas Mehl und eine Prise Salz daran, rührt tüchtig darin, damit das Mehl nicht ansitzt und giesst, wenn das Fleisch eine schöne gelbe Farbe hat, Wasser daran und lässt das Ganze noch eine halbe Stunde auf gelindem Feuer kochen.

Saure Leber. Die Leber wird enthäutet und in dünne, kurze Streifen geschnitten und mit Mehl überstreut. Ebenso werden Zwiebeln grob zerschnitten. Die Zwiebeln werden in der heissen Butter leicht gedämpft, die Leber hineingetan und rasch gewendet. Wenn die Leber nicht mehr blutet, wird Salz zugegeben und ein wenig Essig. Man darf nicht eher salzen, weil die Leber vom Salz hart wird. Wie Leber, bereitet man auch Kutteln zu.

Risotto. Etwas mehr Butter oder auch Ochsenmark, als für andere Speisen verwendet wird, lässt man heiss werden, schüttet den Reis hinein und rührt ihn sorgfältig während 8—10 Minuten, dann wird Bouillon dazugegeben, bis sie über dem Reis steht, entsprechend geriebener Käse darunter gerührt, Muskatnuss, weisser Pfeffer, ein wenig Salz dazugegeben, ebenso einwenig weisser Wein und alles von Anfang bis Ende gut rühren, indem die Speise gerne ansitzt. Zubereitungszeit: 20 Minuten. Bei allen Käsegerichten muss man daran denken, dass der Käse schon gut gesalzen ist, sonst werden die Speisen zu scharf.

Maccaroni mit Butter und Käse. Dieselben werden in kochendem Salzwasser weichgekocht, hierauf das Wasser gut abgegossen, ein Stück Butter nebst geriebenem Käse, etwas Pfeffer und Muskatnuss darunter gemengt und noch 2—3 Minuten auf dem Feuer gelassen.

Fondu. 2 Eier werden in eine Schüssel geschlagen, zu jedem Ei zwei Löffel voll Milch und 10 Gr. guter, geriebener Fettkäse. Dies wird mit einem Stück Butter in der Pfanne so lange gerührt, bis das Eiweiss zu gerinnen beginnt und dann auf eine warme Platte angegerichtet und mit Pfeffer und Salz gewürzt. Die Milch kann weggelassen, dafür müssen aber mehr Eier genommen werden.

Käseschnitten. Man schneide dünne Schnittchen von Brot, streue geriebenen Käse ziemlich dicht darüber und backe sie in Butter schön gelb. Auf jede Schnitte schlage man in der Pfanne noch ein Ei und Pfeffer und Salz.

Studentenhaber. 3 Eier und ein wenig Milch zerklopfen, dünne, kleine Scheiben Brot schneiden, diese in heisse Butter tun, die Eier und etwas Salz darüber schütten und unter beständigem Umrühren dick werden lassen.

Zu einem guten Salat soll ein Student keine Anweisung brauchen. — Im Uebrigen verweise ich also auf das Junggesellen-Kochbuch. L. P.

46. Ob es nun für die Zubereitung des Brombeerweins nicht zu spät geworden ist? Immerhin will ich Ihnen unser so oft erprobtes Rezept hiezu gerne angeben. Der Brombeerwein wird aus den Früchten der wildwachsenden Brombeere bereitet. Der Säuregehalt der Brombeeren ist sehr niedrig, so dass ein kleiner Zusatz von reiner Weinsäure notwendig werden kann. Besser dürfte aber das Mischen mit andern säurereichen Beerensäften, z. B. von Johannis- oder Himbeeren sein. Wasserzusatz ist nicht notwendig. Es genügt das zur Auflösung des Zuckers genommene Wasser vollständig. Der Zuckerzusatz beträgt für Tischwein 150 Gr. und für Liqueurwein 200—250 Gr. auf 1 Liter Saft. Die Beeren werden zerquetscht, der Maische der nötige Zucker zugesetzt und dieselbe zum Angären aufgestellt. Sobald die Gärung eintritt, wird der Saft abgepresst und auf das Gärfass zur stürmischen Gärung gebracht. Man kann den Saft aber auch auf der Maische vergären lassen und erst später auf das Fass abziehen, das in diesem Falle spundvoll gemacht werden muss. Der Wein wird dann dunkler in der Farbe, herber im Geschmack und ähnelt mehr dem Rotwein. Brombeermost gerät schwer in Gärung. Es ist deshalb nötig, mit Hefe nachzuhelfen. Die weitere Behandlung gleicht der bei allen Beerenweinen üblichen. Ein anderes Weinrezept für Brombeeren ist folgendes: Auf 1 Liter Saft kommt 1 Liter Wasser, 500 Gr. Zucker und $2^1/_2$ Gr. reine Weinsteinsäure. E. O.

47. Steiner's Reformbetten sind in der Tat lobenswert. Es ist ein einfaches und doch vornehmes Bett, das allen gesundheitlichen Anforderungen entspricht. Eisenbettstellen zu nehmen, ist gar nicht nötig. Die Bettstelle können Sie kaufen oder anfertigen lassen wo und wie es Ihnen beliebt. Nur die innere Ausstattung, die Hauptsache des Bettes, brauchen Sie „Reform" zu wählen. Bezüglich Grösse der Matratze etc. müssen Sie sich vor Bestellung genau informiren. Nähere Auskunft gebe ich Ihnen gerne. W.

Fragen.

48. Kann mir ein Hausmütterchen das „Glanzglätten" schriftlich erklären? Ich habe keine Gelegenheit, in die Lehre zu gehen und wäre doch so froh, wenn ich es bei der Wäsche meines Mannes anwenden könnte. El. P.

49. Ist die Rahmenarbeit dankbar? Ich höre so viel davon reden und möchte daher gerne einen Erwerbszweig daraus machen, wenn etwas dabei herausschaut. Besten Dank für gütigen Rat Emmy.