

**Zeitschrift:** Schweizer Frauen-Zeitung : Blätter für den häuslichen Kreis  
**Band:** 15 (1893)  
**Heft:** 25

**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:** 01.08.2025

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

# Koch- & Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Erscheint am dritten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen

Nr. 6

Juni 1893

## Etwas von der Küche.

### I.

„Wo die Küche nicht gekehrt wird, da hausen die Hexen im Schornstein“, lautet das Sprichwort. Was daran wahr ist, weiß jede reinliche Hausfrau. Andern schwindet der Appetit, wenn sie eine schmutzige Küche sehen, deshalb muß gekehrt werden; jedoch auf eine Weise, die nicht viel Staub aufwirbelt. Kann man doch alles, was auf den Schäften steht, unmöglich jeden Tag abwischen; deswegen kehre man die Küche auf gleiche Weise wie das Krankenzimmer.

Ehe die Hausfrau sich an den Tisch setzt, muß sie das Spülwasser besorgen, zwischen Essen und Spülen soll keine Zeit verloren gehen, einmal weil die Speisereste nicht antrocknen dürfen, zum andern ist der Nachmittag länger, wenn man gleich nach dem Essen die Küche in Ordnung bringt. Zeit ist Geld, überall wo man die Stunden auszunützen weiß. Setzt sich in dem Kochtopf eine Kalkkruste an, so entferne man diese, indem man den heißen Topf mit einer Speckschwarte ausreibt. Weicht der Kalk diesem Verfahren nicht, so bedient man sich etwas roher Salzsäure. Will man keine rußige Pfanne, so nässe man diese und bestreue sie dick mit Asche vor dem Gebrauch. Die Herdplatte putzt man warm, indem man einen wollenen Lappen stark feist und damit den Schmutz entfernt. Ist sie trocken, so reibe man mit einer Speckschwarte nach, um den Rost zu verhüten. Rote Backsteine werden schön, wenn man einen neuen Backstein näßt und Herd oder Boden damit abreibt. Die Hefte an Messern und Gabeln dürfen nicht ins Spülwasser, sie müssen vor jeder Feuchtigkeit bewahrt bleiben. Die Klingen werden abgespült, getrocknet und mit englischer Erde oder Schmirgel auf einem Leder abgerieben. Die hölzernen Wassergefäße läßt man jede Woche wenigstens einmal völlig trocknen. Hat man neue von Tannenholz, so brüht man dieselben, ehe man sie in Gebrauch nimmt, mit kochender Milch aus. Sind sie von Eichenholz, so nimmt man anstatt Milch kochendes Del. Fettige, trübe Flaschen füllt man zur Hälfte mit Kartoffelschalen, Salz und kaltem Wasser und schüttelt sie bis sie rein

sind. Kupferne und messingene Gefäße müssen glänzend sein, denn diese können lebensgefährlich werden. Nicht allein dann, wenn sie Grünspan gezogen, auch wenn sie trübe sind, ist deren Gebrauch schädlich. Neue irdene Gefäße erwärmt man mit kochendem Wasser, stürzt sie um und reibt überall, wo keine Glasur, mit Asche und Knoblauch. Einen gespaltenen irdenen Topf macht man wieder haltbar, indem man den Spalt warm mit Knoblauch reibt.

Für Steingut und irdene Gefäße wendet man folgenden Kitt an: Ein Teil getrockneter und zu Pulver zeriebener Käse, ein Teil ungelöschter Kalk mit Eiweiß vermengt. Kitt für Porzellan und Krystall ist das Bleiweiß, dessen sich die Maler bedienen. Dieses braucht etliche Wochen zum trocknen. Gegen Rost sind Nepselschalen zu empfehlen. Auf neuen oder rostigen Bügeleisen läßt man Wachs schmelzen und reibt sie dann an Holz ab. Das Kuchenblech wird glatt, wenn man es heiß mit Salz abreibt. Ist das Reibeisen stumpf, so löst man dasselbe vom Brett und erweitert jedes Loch mit einem dicken Nagel. Kanzige Fettöpfe werden, mit Essig ausgebrüht, wieder brauchbar.

---

## Busammenstellung des Speisezettels.

---

Die Frage: was werden wir essen? beschäftigt jede gute Hausfrau; bevor sie aber bestimmt, was sie im Laufe der Woche kochen will, muß sie dreierlei berücksichtigen. Erstens, wie viel Geld sie für die tägliche Mahlzeit ausgeben darf, sodann daß die Mahlzeit dem Alter und der Beschäftigung ihrer Familienglieder angemessen sei und endlich, daß die Mahlzeiten auch die gehörige Abwechslung bieten.

a) Die Mahlzeiten müssen nach dem Haushaltsgeld eingerichtet werden.

Eine gute Hausfrau muß genau berechnen, wie viel sie im Durchschnitt für den Mittagstisch ausgeben darf. Die Summe, um welche sie diese Durchschnittszahl, z. B. durch Ankauf eines Sonntagsbraten überschreitet, muß sie an einem anderen Tage durch ein billigeres Gericht wieder einzubringen suchen.

Für eine Hausfrau, die in Dürftigkeit lebt, ist es freilich sehr schwer, eine genügende Ernährung ihrer oft zahlreichen Familie zu erreichen. Aber selbst in den allerärmsten Verhältnissen mache es sich die Hausfrau zur Regel, jeden Mittag wirklich zu kochen, und zwar gesunde und kräftige Speisen, wenn auch von der allereinfachsten Art. Dadurch erhält sie sich und die Ihrigen arbeitsfähig und gesund, während eine Mittagsmahlzeit von Kaffee und Butterbrot, die zudem teurer ist, als einfach gekochte Speisen,

zur richtigen Ernährung nicht ausreicht. Wer in solchen Verhältnissen lebt, bedenke, daß man von Hülsenfrüchten, Fischen und verschiedenen Mehl- und Körnerarten nahrhafte Speisen herstellen kann, die viel nahrhafter sind als Fleisch und Wurst. Die billigsten Fleischgerichte sind die Eingeweide. Die teure Butter kann zum Kochen durch Schweinefett, Pflanzensfette (Cocosnußbutter) und gut ausgeglühtes Del ersetzt werden. Kartoffeln, obschon wohlfeil, sättigend und leicht zu bereiten, sollte man nie weder allein noch mit Salat oder Kohlgemüse zu Tische geben, sondern biete dazu immer ein billiges Fleischgericht, Hülsenfrüchte oder Käse.

Von Vorstehendem wird auch die Hausfrau, die nicht gerade mit Mangel zu kämpfen, aber doch nur ein geringes Einkommen hat, sich zu nütze machen, was für sie und ihre Küche paßt. Teure Fleischgerichte wird auch sie nicht oft geben, teures Fett nicht immer benutzen können; auch sie wird unter den billigeren Speisen: Hülsenfrüchten, Mehlspeisen u. dgl. zu wählen haben, wenn sie ihren Tisch auch mannigfaltiger und besser besetzen kann, als die, welche in dürftigen Verhältnissen lebt.

Aber auch für die wohlhabende Hausfrau besteht die Pflicht, keine unnötigen Ausgaben zu machen, sondern täglich treu und gewissenhaft zu überlegen, wie sie ihren Tisch sparsam besorgt und doch Speisen herstellt, die nahrhaft, wohlschmeckend und gerade für die Verhältnisse ihres Hauses passend sind.

Wo die Hausmutter einem Broterwerb nachgehen muß, da ist der Gebrauch eines Selbstkochers ein fast unerläßliches Hülfsmittel. Die Speisen werden darin ohne weiteres Dazuthun so langsam gargekocht, sie quellen so mächtig auf und schmoren nicht ein, und dazu kann das Brennmaterial gespart werden, daß diese Kochart sich überall einbürgern sollte.

---

## Die Vorteile des Braunmehles.

Die Vorzüge des Braunmehles verschaffen sich in unseren Küchen immer mehr Geltung, denn dessen Anwendung bedeutet nicht nur eine Vereinfachung der Kocharbeit, und deshalb eine Zeitersparnis, sondern die dadurch erreichte Ersparnis an Fett ist für die ihren Verbrauch kontrollierende, achtsame Hausfrau geradezu überraschend. Lassen doch ängstliche, minderwertige Köchinnen ihr zu Suppen und Saucen berechnetes Mehl beim Rösten im Fett schwimmen, um keine Klumpen zu bekommen. Daß dabei weder für den Geldbeutel gesorgt wird, noch für den Magen, liegt auf der Hand. Nebst der Braunmehlfabrik von Rudolf Rist in Altstädten, Ct. St. Gallen, befaßt sich nun auch die Firma Maggi in Remptthal mit der Herstellung von Braunmehl. Das Braunmehl

dürfte ganz besonders da willkommen geheißen werden, wo der spezifische Geschmack der präparierten Erbsen- und Bohnenmehle nicht zusagt, im Uebrigen aber die Zweckmäßigkeit dieser Fabrikate für die einfache und gesunde Ernährung voll anerkannt wird.

## Gegen Blattläuse.

Auf den Blumtischen erscheinen zum Verdrusse der Hausfrauen alljährlich um diese Zeit die Blattläuse; sie saugen die Säfte aus den Blättern der Pflanzen, daß sie verkümmern müssen. Im Freien thun sie dasselbe und wechseln hier zudem die Farbe, genau wie die Blätter, so daß man grüne, gelbe, braune mit allen Zwischenfarben antrifft. Zu ihrer Vertilgung auf Zimmerpflanzen wendet man verschiedene Mittel an, die aber alle zugleich mehr oder minder schädlich auf diese einwirken und keinesfalls ihrer Entwicklung zuträglich sind. Das rationellste Mittel ist *Coccinella septempunctata*, der Marienkäfer, Siebenpunkt, das Herrgottskälbchen, Johanniskwürmchen, zur Familie der Blattkäfer gehörig. Wie die Katze die Maus, der Hund den Hasen, der Falke den Reiher, verfolgt der Käfer instinktiv die Blattläuse und vertilgt sie in kaum glaublicher Zahl. Selbst mitten im Winter erscheinen die kleinen hübschen Nimmersatte an sonnigen Tagen plötzlich an den Fenstern, um nach Nahrung zu spähen, müssen sich aber natürlich hungrig wieder zu weiterer Ruhe verkriechen. Im Frühling laufen sie schon im Freien umher, wenn noch Schnee und Eis liegen. Die allerliebsten, von den Kindern vielbegehrten und gleich Klapperstorch und Maikäfer in naiven Versen besungenen Käferchen sind also im Grunde genommen grimme Räuber. Der Gärtner führt sie in seine Warmhäuser ein und sie lohnen durch Reinigung der Gewächse von den Blattläusen reichlich das gewärmte Winterquartier. Zu Tausenden begegnet man ihnen jetzt an der „roten Melde“ in Gärtnereien, so daß man sie in beliebiger Zahl für seinen Bedarf sammeln, heimtragen und an seinen Blumentöpfen ansetzen kann. Von Blatt zu Blatt marschierend beginnen sie sofort ihren Vernichtungszug, und es gewährt selbst Erwachsenen Kurzweil, sie dabei zu beobachten. Im Zimmer sind sie in jeder Beziehung durchaus unschädlich. An einem Kulturbeete roter Melden in der Baumschule des Humboldthains hängen sie so massenhaft an den hohen Stauden, daß die umfangreichen Fruchtstände derselben sich unter der Last neigen; in den Millionen der die Stöcke bedeckenden Blattläuse finden sie reiche Nahrung. Von insektenfressenden Vögeln werden sie selbst wieder gierig verzehrt.

## Für Küche und Haus.

Zum Kochen gehört Lust und Liebe; „eine gute Köchin muß mit ihrer Seele bei der Arbeit sein,“ pflegte eine vielerfahrene Dame zu sagen. Nur eine Hausfrau, die ihren Stolz und ihren Ehrgeiz darein setzt, daß die Speisen bei Tische munden, zeigt sich als Meisterin jenes Faches. Eines ihrer unerläßlichsten Hilfsmittel zur Erreichung des Zieles ist das echte Liebig's Fleischextrakt, das den Fleischspeisen, Saucen, Ragouts u. Würze, Kraft und Wohlgeschmack verleiht. Selbst die Novize der kulinariſchen Kunst lernt rasch damit umzugehen. Was ihr dazu dient, vergangene Fehler sogleich zu verbessern, das wird in der Hand der aus-gelernten Kochbesessenen zur köstlichen Panacee, die so manchem Gerichte mittelst geschickter Zutat die höchste Vollendung feinsten Wohlgeschmackes verleiht.

\*

**Beschmorte Heidelbeeren.** Die schön reifen, frischen Heidelbeeren werden mit einer Gabel zerlesen, in kaltem Wasser rasch abgeschwemmt und auf einem Siebe abgetropft. Mit dem nötigen Quantum Zucker in emailliertem oder reinem Thongeschirr aufs Feuer gesetzt und 5—10 Minuten gekocht. Soll das Gericht zugleich nahrhaft und kräftig sein, so röstet man eine Hand voll grobe Hafergrütze goldgelb und giebt diese mit den Heidelbeeren zum Kochen oder man röstet Schnitten von Kleinbrod schön gelb und richtet die mit etwas Wasser oder Wein gekochten Heidelbeeren darüber an. Dieses Gericht wird kalt serviert.

\*

**Kirsch-Pudding.** Die Bereitung dieses Puddings ist eine so einfache, daß auch die beschäftigste Hausfrau denselben herstellen kann. Jetzt, wo die schwarzen Kirschen so reichlich auf dem Markt sind, werden besonders die jungen unter den Tischgenossen dieses Gericht begrüßen: Wir nehmen 4—5 Semmeln (Schiltbröddchen), schneiden diese in 1 Centimeter große Würfel, stoßen  $\frac{1}{8}$  Kilo Zucker mit etwas Zimmt fein, geben dies in eine größere Schüssel und mengen  $\frac{1}{2}$  Kilo schöne, schwarze, ausgesteinte Kirschen darunter. Das Ganze wird so lange geschüttelt bis alles gut durcheinander gemengt ist. Schwach  $\frac{1}{2}$  Liter Milch wird darüber gegossen und das Ganze zum Anziehen  $\frac{1}{4}$  Stunde stehen gelassen, worauf es abermals mehrmals durchgeschüttelt wird. Die Masse wird in eine gut mit Butter ausgestrichene Puddingform gefüllt, mit kleinen Stückchen frischer, süßer Butter besät, gut bedeckt und  $\frac{3}{4}$  Stunden im Wasserbade gekocht. Aus dem Wasser genommen wird die Speise mit Zucker und Zimmt bestreut und rasch zu Tische gegeben.

\*

**Junge Kartoffeln.** Neuen Kartoffeln schabt oder reibt man mit fein gestoßenem Salz die Haut ab, wäscht sie rasch, giebt sie mit einer Beigabe von Salz und Kümmel samt dem benötigten Wasser aufs Feuer und läßt sie weich kochen, doch dürfen sie nicht zerfallen. Nachher wird das Wasser abgegossen, die Kartoffeln richtet man auf einer gewärmten Schüssel an, läßt reichlich frische Butter braun werden, bestreut die heißen Kartoffeln mit geriebenem Käse oder Zieger und gießt löffelweise die braune Butter darüber und giebt die Speise zu Tische.

\*

**Ochsenfüße mit Sardellensauce.** Die ganz weich gekochten Ochsenfüße schneidet man in dünne Blättchen. Auf  $\frac{1}{2}$  Kilo geschnittene Füße giebt man  $\frac{1}{8}$  Kilo Butter in die Pfanne, schneidet 1 Zwiebel in feine Blättchen und giebt mit 4 Löffeln geriebenem Brod und 6 rein gepuzten, von ihren Gräten befreiten, fein gewiegten Sardellen in die Butter bis die Zwiebel-scheibchen anfangen gelb zu werden, worauf die Füße beigegeben werden. Dies wird eine Weile geröstet und nachher mit einigen Löffeln voll Fleischbrühe abgelöscht. Die Sauce wird mit  $\frac{1}{4}$  Liter dickem, saurem Rahm verlängert, mit etwas Zitronenschale, Petersilie und 1 Eßlöffel voll Essig oder 1 Erbse groß Zitronensäure gewürzt, noch einwenig aufgekocht und angerichtet. Die Speise wird mit in Butter braun geröstete Brodbröseln bestreut und zu Tisch gegeben.

\*

**Käsekuchen.** Ein Kuchenblech wird mit Brod- oder Buttermehl belegt. Darauf wird ein Gemenge von  $\frac{1}{4}$  Kilo geriebenem Käse, 1—2 Eßlöffel voll Mehl, etwas Milch und einer fein geschnittenen, in Butter weiß gedämpften Zwiebel, verteilt. Der Kuchen wird bei starker Hitze gebacken und warm aufgetragen.

\*

**Einfacher Buttermehl.**  $\frac{1}{4}$  Kilo süße Butter,  $\frac{1}{4}$  Kilo Mehl, eine kleine Prise Salz werden auf einem Brette so lange zusammengemahlen, bis sich der Teig an das Messer anhängt. In eine feste Schüssel gebracht werden 2 Eßlöffel süßer Rahm, ebensoviel Weißwein und 2 Eigelb darunter geschafft, dann läßt man den Teig eine Stunde ruhen und verwendet ihn zum gewünschten Bedarf.

\*

**Beerenwein.** Überall in den Gärten sieht man die Johannisbeeren reifen und im Walde sind die Heidelbeeren dieses Jahr in großer Menge vorhanden. Wer sich auf einfache Weise einen angenehmen Beerenwein verschaffen will, der verfähre folgendermaßen: Zu 10 Kilo Früchten (6 Kilo Johannisbeeren und 4 Kilo Heidelbeeren) nimmt man 6 Kilo

Stoßzucker und 30 Liter Wasser. Die Beeren werden gut zerstoßen ins Faß getan, der Zucker im Wasser aufgelöst, daran gegossen und der Gährung überlassen. Will man stärkern Wein machen, so bleibt der Wasserzusaß gleich, dagegen nimmt man bis zur doppelten Menge Zucker. Nach 3—4 Wochen ist die stürmische Gährung vorüber und man läßt den Wein ab und kann dann die Trester zum Brennen verwenden. Der von Johannis- und Heidelbeeren bereitete Wein ist von prächtiger hellroter Farbe, angenehm im Geschmack und namentlich der Heidelbeeren wegen ein gesundes Getränk. Man sollte ihn ruhen lassen bis zum nächsten Frühjahr. Dann wird man sich überzeugen, daß vorstehendes Rezept sich als eines der vorzüglichsten bewährt, um einen guten Beerenwein zu produzieren.

\*

**Kartoffelpastetchen.** 1 Suppenteller voll geriebener Kartoffeln, 80 g Butter, 4 Eidotter, Salz, 125 g Butter zum Backen. Nachdem man große Kartoffeln in der Schale gekocht hat, zieht man sie ab und stellt sie kalt; am andern Tage reibt man sie auf dem Reibeisen, giebt man sie zu der Butter und den Eiern, die man mit Salz vorher zu Sahne gerührt hat. Wenn alles gut untermengt ist, taucht man die Handflächen in Mehl, formt in der linken Hand ein hohles Pastetchen, bestreicht es von innen mit Butter und füllt es mit feinwürflig geschnittenen, in Butter gedämpften Champignons, Morcheln und Zwiebeln, deckt dann von dem Kartoffelteige einen Deckel darauf und backt die Pastetchen in Butter von allen Seiten gelbbraun. Man kann die Pastetchen auch mit feinwürflig geschnittener, in vieler Butter gerösteter Semmel füllen.

\*

**Gegen trübgewordene Möbel.** 15 Gramm Alkannawurzel läßt man in einem neuen Topfe über gelindem Kohlenfeuer mit 5—6 Eßlöffel voll Leinöl langsam sieden, bestreicht nach dem Erkalten damit die Möbel und reibt sie 24 Stunden später mit einem leinenen oder seidenen Tuche ab. Sehr gut ist es mit einem Lederlappen nachzureiben.

\*

**Krumm gewordene Fischbeine** aus Kleidern oder Corsets legt man einige Stunden in warmes Wasser, sie werden davon wieder gerade.

\*

**Feines Leder an Taschen oder Damenschuhen** frisch man mit einer Mischung von geschlagenem Eiweiß und Milch auf. Für Schuhwerk speziell gibt man dem Eiweiß etwas Wische bei.

\*

**Senf-Buttersauce zu Fisch.** Einige Löffel zerlassene, ganz süße Butter wird mit 2 Teelöffel voll französischen Senf verrührt.

**Trockene Baumrüsse** werden wieder frisch, wenn man sie mit siedendem Wasser übergießt, dem einige Hände Kochsalz beigelegt wurden. An diesem Wasser läßt man die Rüsse einen halben Tag stehen. Sie erhalten hievon ihren feinen Geschmack wieder und lassen sich schälen wie frische.

## Gedanken und Sprüche.

Mancher Frau ist es eigen, ihre Leistungen geräuschvoll kund zu geben; sie ist im vollen Thun, wenn der Mann oder ein erwarteter Gast hereintritt, wodurch sie doch nur zu erkennen gibt, daß sie die vorhergehenden Stunden nicht in richtiger Weise benützt hat. Solche unzeitige Geschäftigkeit hat etwas Unbehagliches; man findet sie am seltensten da, wo geregelte Zeiteinteilung und richtige Ordnung herrscht. Ueberhaupt sollte alles laute Wesen im Hause, ganz besonders das Herbeirufen von Personen, oder das Zurufen von dem, was geschehen soll, möglichst vermieden werden.

\*

So viele Qualen gibt es hier auf Erden,  
Doch keine schneidet tiefer in das Herz,  
Als selbst durch eigne Schuld zerstört zu haben  
Das Glück, das uns und unsern Lieben blühte,

\*

Gieb nichts aus der Hand,  
Wenn sich Beß'res nicht fand;  
Deinen Löffel nit verleih,  
Bevor du selbst verzehrt den Brei;  
Und ob auch einmal eine Mücke sticht,  
Sitzest du gut, so rücke nicht.

\*

Es ist nicht genug zu wissen, man muß auch anwenden;  
Es ist nicht genug zu wollen, man muß auch thun.

Goethe.

**Grosse Ersparnis  
an Butter und Feuerungsmaterial!**

**Kein lästiger  
Rauch und Geruch mehr!**

**Die Braunmehl-Fabrik**  
von **Rudolf Rist** in **Altstätten**, Kanton St. Gallen,  
empfiehlt **fertig gebranntes Mehl**, speciell für **Mehlsuppen**,  
unentbehrlich zur Bereitung schmackhafter Suppen, Saucen, Gemüsen etc.

Grosse Anstalten, Spitäler und Hôteliers sprechen sich über das Fabrikat nur lobend aus. — **Chemisch untersucht.**

**Ueberall zu verlangen!** In **St. Gallen** bei: A. Maestrani,  
P. H. Zollikofer z. Waldhorn; F. Klapp, Droguerie; Jos. Wetter, Jakob-  
strasse; in **St. Fiden** bei: Egger-Voit; Joh. Weder, Langgasse.