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

Band: 15 (1893)

Heft: 47

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: 29.07.2025

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 | No. 11 | November 1893

Unser Speisezeddel im Winter.

Mit Beginn der Winterszeit, da die Sonne unsere Erde bloß noch streift, befestigt sich die Herrschaft des Herdfeuers, der Ofen kommt zu seinem Recht. Und wo es gemütlich knistert und sprüht, da treiben auch die fleißigen Küchengeister ihr Wesen. Da wird gedämpft, gekocht und gebraten, als wäre mit dem angebrochenen Winter auch gleichzeitig die rechte Essenslust erwacht.

Die Jagdzeit und die ländlichen Schlachttage bringen so manches in die Küche und auf den Tisch, was der Sommer uns nicht gewährte und was unseren Appetit reizt; dazu kommen die verlängerten Stunden des gemütlichen Zusammensitzens im Hause und — in Gesellschaft ißt und trinkt sich's leicht. Alles zusammen macht, daß man oft beim Essen des Guten allzuviel thut.

Wer sich trotz der rauhen Witterung energisch im Freien tummelt, frische Luft in seine Lungen pumpt und seinen Muskeln gesunde Arbeit verschafft, der wird auch die vermehrte Nahrungszufuhr ohne ersichtlichen Schaden zu bewältigen vermögen. Wo aber all' dieses unterbleibt, wo die stramme Bewegung im Freien fehlt, wo man in oft überheizten Zimmern sich den Tag über sitzend aufhält, seine Nahrung in ungelüfteten Räumen einnimmt und in gar nicht oder nur spärlich ventilirtem Schlafzimmer nächtiget, da liegt eine große Gefahr in unserem winterlichen Speisezeddel und der gesteigerten Nahrungszufuhr.

Diesem Umstande wird eine sorgliche Hausfrau Rechnung tragen. Sie wird die bestehenden Verhältnisse berücksichtigen und alles aus dem Wege räumen, was die Gesundheit gefährden könnte.

Obst in jeder Form darf nicht auf ihrem Tische fehlen und sie wird sich hüten, den mit vermehrter Eßlust Ausgerüsteten viel Schwerverdauliches aufzutragen, ganz besonders dann nicht, wenn sie nach dem

Essen anstatt sich in frischer Luft zu ergehen, sofort die geschlossenen Arbeitsräume wieder beziehen müssen.

Der Gefahr des Uebersättigtwerdens wird vorgebeugt, indem man im Winter die Zwischenmahlzeiten ausfallen läßt und so dem Verdauungsapparate Zeit gönnt, das ihm für einmal Dargebotene gründlich zu verarbeiten.

Als Frühstück im Winter ist für Arbeitende und Kinder ganz besonders die langsam und dick gekochte Habersuppe zu empfehlen. Nebst einem Stück Brot, einem Stück Käse und einem Glas Milch als Beigabe, ist das nicht nur das nahrhafteste, sondern auch das leichtverdaulichste und bekömmlichste Frühstück.

Wo aber die Verhältnisse nur ein Gericht einer Mittagstafel aufzutragen gestatten, da müssen diejenigen Speisen ausgesucht werden, die in sich selbst und für sich allein alle nötigen Bestandteile zum Aufbau des menschlichen Körpers enthalten.

Zu diesen gehört nun in erster Linie die Milch, dann das Habermehl und die Hülsenfrüchte, sowie das Schrotbrot.

Um aber die so nötige Abwechslung in den Speisezeddel zu bringen, sucht man doch auch auf dem Tische des Armen zwei passende Gerichte zusammenzustellen, wo eines das andere in seinen Bestandteilen ergänzt. Das sind z. B. Sauerkraut und Erbsen mit Speck, Fische und Kartoffeln, Suppe und Käse, Mehlspeisen und Obst. Zu Fleisch paßt irgend ein grünes Gemüse oder Kartoffeln. Gute Zusammenstellungen sind auch: Speck mit Rüben, Bohnen mit Kartoffeln, Erbsen mit Kartoffeln, gedörrtes Obst mit Kartoffeln, Buttermilch mit Brot, Kässuppe und Kartoffeln, Linsenbrei mit Kartoffeln, gelbe Rüben mit Reis, Mais mit Obst u. s. w.

Auch bei diesen einfachsten Zusammenstellungen des Speisezeddels finden sich alle Bedingungen zur ausreichenden Ernährung des menschlichen Körpers erfüllt.

Da wo die Verhältnisse einen reichhaltigeren Speisezeddel gestatten, muß ebensosehr auf eine zweckmäßige Zusammenstellung gesehen werden, um eine einseitige Ernährung zu verhüten. Die Eiweiß-, Fett-, Zucker- und Mineralstoffe müssen in einer Mahlzeit in richtigem Verhältnis vertreten sein.

Ein arbeitender Mann bedarf täglich 118 g Eiweiß-, 56 g Fett und 500 g Stärke.

Daß auch eine scheinbar ärmliche Nahrung für den Menschen ausreichend ist, das beweist folgende Zusammenstellung:

		Eiweiß	Fett	Stärke
Zum Frühstück und Znüni	600 g Brot, Kaffee, Milch, Fett, Salz	52 g	30 g	328 g
Mittags	1/6 kg Erbsen	40 g	1 2/3 g	100 g
	Speck	1 g	21 g	—
Abends	1/2 kg Kartoffeln	10 g	1/3 g	100 g
	Magerkäse	17 g	3 g	3 g
		120 g	56 g	531 g

Es liegt demnach auf der Hand, wie viel der Mensch im ganzen über seinen eigentlichen Nahrungsbedarf genießt, wie viel er bei guter Einteilung ersparen könnte, und wie nahe die Gefahr liegt, durch Aufnahme eines Ueberschusses an den nötigen Nährstoffen den Körper, d. h. die Verdauungsorgane übermäßig zu belasten und hierdurch zu erkranken.

Die Nahrung, die in frischer, reiner Luft eingenommen wird, wird viel vollständiger verdaut und vom Körper aufgenommen, als die in schlechter Luft genossene. Auf dem Speisezeddel der vernünftigen und klugen Hausfrau fehlt daher auch niemals der Artikel „frische Luft", sie sorgt dafür, daß auch in der kalten Jahreszeit das Speisezimmer zu jeder Mahlzeit reichlich damit versorgt werde.

Wie soll man feuern und einheizen?

1) Bevor man zum Feueranmachen Brennmaterial in den Feuerraum einführt, überzeuge man sich davon, daß derselbe gehörig rein sei. Alle etwa noch vorhandenen Rückstände früherer Feuerung sind zu entfernen.

2) Der Ascheraum soll ebenfalls rein sein; derselbe muß auch während des Feuerns geleert werden, wenn er mehr als zur Hälfte mit Asche gefüllt ist.

3) Die als Brennmaterial verwendeten Kohlen sollen die Größe eines Hühnereies nicht überschreiten und in möglichst gleichgroßen Stücken und trockenem Zustande eingebracht werden.

4) Beim Feueranmachen ist der hintere Teil (etwa zwei Drittel) des Rostes mit Brennmaterial zu bedecken. Das zur Entzündung der Kohlen bestimmte Holz ist nebst einigen wenigen Kohlenbrocken vor die Kohlen zu legen.

5) Das Holz soll gut getrocknet und zerkleinert sein.

6) Nach dem Anzünden des Holzes ist die Feuerthüre zu schließen. Ist die Kohle durch das Holzfeuer entzündet, so ist auf die Entwicklung

und Erhaltung einer stetigen, lebhaften Flammenbildung besonders zu achten, da sonst die aus dem erwärmten Brennmateriale sich entwickelnden Gase unverbrannt entweichen und Rauch und Ruß erzeugen.

7) Sind sämtliche Kohlen in guten Brand geraten, so sind die glühenden Kohlenstücke möglichst gleichmäßig auf dem Roste auszubreiten. Während des Feuerns ist die zur Unterhaltung des Feuers nötige Verbrennungsluft vorwiegend nur durch die Ascheraumthüre, den Ascheraum und den Rost, also von unten her, in das Brennmaterial einzuleiten. Die richtige Regulierung der Verbrennungsluft ist das Wesentlichste zur Erzielung einer guten und sparsamen Verbrennung.

Zu viel Luft oder Luftzutritt an falscher Stelle, z. B. vorwiegend nur durch die Ofenthüre, kühlt den Feuerraum zu sehr ab, verhindert dadurch eine gute, vollkommene Verbrennung der Gase und des Brennmaterials und verteuert die Feuerung. Je größer und stärker das Feuer ist, desto mehr Luft muß von unten her zugeführt werden. (Mehr Zug, wie man hier zu Lande sagt.)

8) Ist das Feuer im Niederbrennen, so ist weniger Luft zur vollkommenen Verbrennung erforderlich; es müssen deshalb zur Vermeidung von Wärmeverlusten die Zutrittsöffnungen entsprechend geschlossen werden.

9) Bei Verwendung von Steinkohlen, die in der Hitze teils leicht zerfließen, teils leicht zusammenbacken, empfiehlt es sich, ein Viertel bis ein Drittel gute Braunkohle (auch Coaks) zwischen die Steinkohle zu mischen, weil diese das gleichmäßige Ausbrennen der Steinkohlen befördert und ein Zusammenbacken der einzelnen Stücke verhindert.

10) Von Zeit zu Zeit muß man sich von dem Verlaufe des Feuers überzeugen; ob derselbe ein guter, läßt sich zunächst an einem gleichmäßig rötlichen Scheine im Aschenraum erkennen. Ist das Feuer nicht ganz in Ordnung, so hebe man die brennenden Kohlen etwas und entferne Asche und Schlacken.

Zusammengebackene Teile des Brennmaterials zerkleinere man und breite darauf die ganze Masse brennender Kohlen wieder gleichmäßig auf dem Roste aus.

11) Unterläßt man das rechtzeitige Entfernen der Schlacken, so zerstören dieselben leicht die Roststäbe und die Seitenwandungen des Feuerraumes. Außer dem Schadhaftwerden des Feuerraumes wird dann aber auch die Leistung der Feuerung eine verminderte werden, welche durch Nachwerfen von Brennmaterial allein nicht vermieden werden kann. Die rechtzeitige Entfernung der Schlacken hat eine Ausnutzung der Kohlen, also Ersparniß an denselben zur Folge.

12) Zu häufiges und zu langes Oeffnen der Feuerthüre stört den Brennprozeß und muß deßhalb vermieden werden.

13) Ist die Kohle beinahe verbrannt und soll das Feuer weiter unterhalten werden, so hebe man die glühende Masse mit dem Schürhaken etwas in die Höhe, zerteile sie, entferne von ihr die Schlacken und schiebe sie gleichmäßig verteilt auf den hintern Teil des Rostes (etwa zwei Drittel desselben); den vordern Teil des Rostes (etwa ein Drittel desselben) mache man für die nachzulegenden Kohlen frei.

14) Die nachzulegenden Kohlen dürfen nie auf die glühenden Kohlen geworfen werden, sondern lediglich an die glühenden Kohlen, auf den nach Punkt 13 hergestellten freien vorderen Teil des Rostes.

Durch diese Handhabung wird eine Vorwärmung der frisch zugeführten Kohlen erzielt und die sich entwickelnden Gase werden gezwungen, über die glühenden Kohlenschichten hinzustreichen und dabei zu verbrennen. Zugleich wird auch der oft lästige Geruch vermieden. Haben sich die frisch angelegten Kohlen genügend entzündet, so sollen sie gleichmäßig über den Rost verteilt werden.

15) Fette, Harze und dergleichen einzubringen, vor allem aber Petroleum in den Feuerraum einzugießen, sowie Holz, welches mit Petroleum getränkt, zum Feueranmachen zu verwenden, ist unbedingt zu unterlassen. Die im Handel vorkommenden „Feueranzünder" können unbedenklich verwendet werden.

Der Honig als Heil- und Nahrungsmittel.

Zu Kaiser Augustus kam einst ein hundertjähriger körperlich und geistig noch rüstiger Mann. Auf die Frage des hohen Gastfreundes, womit der Greis die Lebhaftigkeit seines Geistes und Körpers bewahre, antwortete dieser: Inwendig mit Honigwein, auswendig mit Oel. Der Naturforscher Plinius nennt den Honig den süßesten, feinsten und gesundesten Saft. Zahlreich sind die Zeugnisse, daß die Alten den Honig als Nahrungsmittel, besonders aber als Heilmittel hochschätzten. Heute ist der Verbrauch des Honigs in ganz ungerechtfertigter Weise zurückgedrängt, obschon er seinen Ruf als Heilmittel gegen gewisse Krankheiten stets noch hochgehalten hat. Der Zucker hat seiner Billigkeit und Bequemlichkeit wegen den Honig aus dem Felde geschlagen, auch dort, wo der Zucker eigentlich Schaden anrichtet: in der Kinderstube und am Krankenbett. Dorthin gehört der Honig. Hören wir, was Dr. Hürlimann, Arzt in Zug, darüber sagt: Was den Honig besonders auszeichnet, ist seine leichte Verdaulichkeit, denn derselbe kann ohne Veränderung und Umarbeitung durch die Verdauungssäfte gleich in's Blut übergehen und als kräftiger Wärmebildner verwendet werden. Dieser enorme Vorteil berechtigt die Verwendung des Honigs am Familientisch und besonders in der

Krankenpflege. In welcher Verlegenheit befinden wir uns oft, wenn wir den Fiebernden oder Genesenden, deren Verdauung gewöhnlich sehr gestört ist, kräftig ernähren sollen! Wahrlich! Die Auswahl unter den leicht verdaulichen Stoffen ist eine geringe. Zu den passenden Gerichten zählen wir aus voller Ueberzeugung den unverfälschten Honig und bedauern lebhaft, daß seine Anwendung zur heutigen Stunde so beschränkt geblieben ist.

Der Zuckerbedarf des menschlichen Körpers ist sehr bedeutend. Ein großer Teil des Brodes, der Kartoffeln ꝛc., die wir genießen, wird durch die Verdauungstätigkeit in Zucker verwandelt, d. h. die Stärke, welche in diesen Nahrungsmitteln enthalten ist, wird übergeführt durch Zutritt der Verdauungssäfte in die sogenannte Dextrose, eine Zuckerart, die wesentlich zur Erwärmung des Körpers dient. Der gewöhnliche Zucker ist nun aber keine solche Dextrose, sondern muß erst durch eine mühsame Magentätigkeit verarbeitet, verdaulich gemacht werden. Daß diese Tätigkeit den Magen anstrengt, beweist die hinlänglich erhärtete Tatsache der Verdauungs- und Magenbeschwerden bei Kindern und gelegentlich auch bei Erwachsenen infolge starken Genusses von Zuckerwerk. Kinder jedoch bedürfen bei ihrem starken Stoffwechsel beträchtliche Mengen Zuckerstoffs und ihr heftiges Begehren nach Brod und Zucker ist ein durchaus natürliches. Zur Befriedigung dieses Verlangens nach Süßigkeit eignet sich nun Honig vorzüglich. Derselbe ist eine Zuckerart, welche derjenigen gleich ist, die der Magen aus dem Stärkegehalt des Brodes und der Kartoffeln bereitet, stellt also an die Verdauungsorgane sehr geringe Anforderungen und geht sehr leicht und rasch in's Blut über. Aus diesem Grunde ist der Honig, der unverfälschte, als Versüßungsmittel für Säuglinge beim Entwöhnen, für Kinder überhaupt, sowie für Kranke und Genesende höchst empfehlenswert. Ein deutscher Arzt, Dr. Boerner zu Hattersheim, empfiehlt 2 %ige und 5 %ige Mischungen, ein Mischungsverhältniß, das ein deutlicher Fingerzeig ist, wie unvorsichtig wir oft im Gebrauch von Zucker bei Kindern und Kranken umgehen, da wir wohl meist einen viel höheren Prozentsatz von schwer verdaulichem Zucker beigeben, als Dr. Boerner für den leicht verdaulichen Honig angibt. Für Fiebernde empfiehlt der genannte Arzt ebenfalls 2—5 %iges Honigwasser als ein äußerst erfrischendes und stärkendes Getränk, und die Frage, ob Zucker oder Honig, entscheidet er in folgenden Worten: Vor allen Dingen möge man sich aber in der Küche, bei Tisch, in der Kinder- und Krankenstube daran erinnern, wenn man im Begriffe ist, zur Zuckerdose zu greifen, welchen vorzüglichen Schatz wir in unserem Honig besitzen.

Reiner und ächter Honig, wie er mit den Schleudermaschinen aus den Waben gewonnen wird, ist meist aromatisch wegen der in ihm ent-

haltenen feinen Oele; die sogen. Ameisensäure, welche die Bienen beimischen, gibt ihm etwelche Schärfe, wirkt aber antiseptisch. Diese Schärfe, welche nicht jedermann behagt, verliert sich durch kräftiges Aufwärmen. Echter Honig kandiert oder krystallisiert, wird fest. Durch leichtes und langsames Aufwärmen gewinnt er wieder die flüssige Gestalt, ohne an Gehalt einzubüßen. Der Frühlingshonig, meist Blütenhonig, ist hell- bis goldgelb, äußerst kräftig und aromatisch. Der Sommerhonig, meist Waldhonig, ist grünlich dunkel, weniger aromatisch, aber durch seinen Gehalt an Schleimzucker wirksam auf die durch Katarrh angeschwollenen Schleimhäute des Mundes, des Halses ꝛc. Für Kinder, für Jünglinge und Jungfrauen in schneller Entwicklung, wobei sich leicht Bleichsucht, selbst Anzeichen von Schwindsucht zeigen, kann ächter Honig nicht genug empfohlen werden.

Für Küche und Haus.

Auch in dem gastfreiesten Hause werden unerwartete Mittagsgäste von Seite der Hausfrau meist mit ziemlich gemischten Gefühlen empfangen. Verlangt man doch von ihr, daß sie für den unvorhergesehenen Fall Rat schaffe und scheinbar mühelos ein ausreichendes und schmackhaftes Mahl rüste. Allerlei Fleischgerichte sind schnell zu bereiten, nur eine gute Fleischbrühe, die stundenlanges Kochen erfordert, läßt sich nicht so leicht beschaffen. Da bietet denn Liebig's Fleischextrakt die willkommenste Aushülfe. Verschiedenes Grünzeug in Salzwasser gekocht, durch ein Sieb getrieben, mit reichlich Liebig's Fleischextrakt vermischt und zuletzt mit einem Ei abgezogen, ergiebt eine prächtige Suppe, mit der die Hausfrau sicher Ehre einlegen wird.

*

Die Citrone als vielseitiges Hausmittel. In keiner Haus-Apotheke sollte die Citrone fehlen, denn ihr Saft ist von mannigfacher Heilkraft. Entzündungen und Geschwürbildungen heilt der Saft, Verhärtungen zerteilt er, selbst die gegen alle Mittel so hartnäckigen Warzen gehen unfehlbar fort, wenn man Citronenscheiben, die alle 6 Stunden erneuert werden müssen, darauf bindet. Leichte Fieber- und Hitzezustände, Blutwallungen und dergleichen werden durch Citronenlimonade beseitigt. Erkältungen durch dasselbe Mittel, wenn man es mit heißem Wasser bereitet; in allen Fällen ist der Citronensaft schweißtreibend, reinigend, lösend, kühlend und heilend zu gleicher Zeit, daher ein echtes Universalmittel.

*

Altes Zeitungspapier wird von Motten bekanntlich nie angefressen, denn die Druckerschwärze wirkt wie Kampher und es ist deshalb auch vor-

teilhaft, alte Journale unter die Stubenteppiche zu legen, um Mottenfraß zu verhindern. Ebenso bewährt es sich, Pelzwerk, Tuch und dergleichen in Zeitungen einzuschlagen, damit genannte Insekten sie nicht zerstören. — Zeitungspapier wirkt, indem es keine Luft durchläßt, erhaltend auf Artikel, die luftdicht verschlossen sein müssen. — Ein Krug Wasser mit einem Stück Eis darin, läßt dasselbe im heißesten Sommer über Nacht nicht schmelzen, wenn das Gefäß ganz in Zeitungspapier eingehüllt ist.

*

Wanzentod. Ein wirksames Mittel gegen Wanzen und ihre Brut ist Essigsäure, welche man am besten mit einer Glasspritze in die Fugen und Ecken einspritzt; auch die Zapfenlöcher der Bettstellen füllt man mit der Flüssigkeit an. Ein Tropfen Essigsäure tötet die Wanze auf der Stelle. Dieses Mittel ist billiger und besser als Insektenpulver. Vermutet man in Dielenritzen oder hinter den Scheuerleisten Wanzen, so wird die Essigsäure auch dort mit Erfolg angewendet.

*

Möbelpolitur mit Milch. Feine Holzarten, wie Kirsch-, Pflaumen-, Nuß-, Aepfel- und Birnenholz, sowie die festen ausländischen Hölzer, werden am einfachsten durch Milch poliert. Nachdem die Möbel vom Schmutz gereinigt sind, nimmt man Milch, so frisch als möglich, da dann die fetten Teile sich noch nicht abgesondert haben und streicht sie auf das Holz, worauf man mit einem wollenen Lappen so lange reibt, bis alle Feuchtigkeit verschwunden ist. Dieses Verfahren wird mehrere Mal wiederholt. Die Milch hat vor dem Oele den Vorzug, daß sich der Schmutz nicht so leicht an die Geräte hängt, daß sie keinen unangenehmen Geruch verbreitet und daß die Möbel gleich wieder gebraucht werden können. Bei neuen Möbeln wird das Einreiben wöchentlich wiederholt.

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, Gemüse 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, Jakobstrasse; in **St. Fiden** bei: Egger-Voit; Joh. Weder, Langgasse.

Redaktion und Verlag: Frau Elise Honegger in St. Gallen.
Druck von Th. Wirth & Co. in St. Gallen.