

Zeitschrift: Schweizer Frauen-Zeitung : Blätter für den häuslichen Kreis
Band: 21 (1899)
Heft: 6

Anhang: Koch- & Haushaltungsschule : hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 17.05.2025

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

Rech- & Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Erscheint am ersten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen

Nr. 2.

Februar 1899

Die Nahrung und ihr Einfluß auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Bei Bestimmung der Menge und Beschaffenheit der Nahrung sollen Klima und Jahreszeit, sowie auch das Lebensalter und die Beschäftigung des Menschen in Rechnung gezogen werden. In höheren Breiten oder zur Winterszeit braucht der Körper mehr Fettbildner und mehr Nahrung überhaupt als in wärmeren Klimaten oder Jahreszeiten. Ein jugendlicher Organismus, bei welchem durch die tägliche Nahrungszufuhr nicht nur der Stoffverbrauch gedeckt, sondern auch noch ein Ueberschuß für die Fortentwicklung erzielt werden muß, bedarf mehr Nahrung als ein älterer, der nur auf seinem Bestand erhalten werden soll. Bei großen geistigen und körperlichen Anstrengungen erfordert der Körper mehr Nahrung als im Zustande der Ruhe, weil der Stoffverbrauch bedeutend größer wird, ebenso wird durch die anhaltende Bewegung in reiner Luft der Nahrungsbedarf sehr gesteigert, weil durch die raschere Blutcirculation, die sie zur Folge hat, auch der Stoffwechsel beschleunigt wird.

Je vollkommener die Ernährung, desto größer die Leistungsfähigkeit. Alle Kraftleistungen des Körpers, sowohl die nach außen gewandten als die innere Arbeit, die den Kreislauf des Blutes und die Verdauung bewirkt, sind das Ergebnis der Auslösung der in den Nährstoffen ihm zugeführten Spannkraft. Arbeit von einem schlecht genährten Körper erzwingen, heißt ihn ruinieren, da sie nur auf Kosten des Körpers geleistet werden kann. Schwer arbeitende Menschen sollen eine leicht verdauliche Kost erhalten, damit durch die innere Verdauungsarbeit nicht zu viel Kraft absorbiert und der äußern Arbeit des Körpers entzogen werde.

Gute Nahrung steigert das Lebensgefühl, gibt Kraft und Mut, während mangelhafte Ernährung kleinmütig, feig und schwach macht. So wird nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Leistungs-

fähigkeit, ja selbst der Charakter eines Menschen zum Teil durch die Art seiner Ernährung bestimmt. Wird eine bestimmte Ernährungsweise durch Generation fortgesetzt, so werden die Folgen derselben in der körperlichen und seelischen Beschaffenheit der betreffenden Familie deutlich wahrnehmbar. Sitte und äußere Lebensbedingungen bringen es mit sich, daß oft ganze Volksschichten in einer bestimmten Art das Geschäft der Ernährung besorgen; dies bewirkt, daß selbst die Beschaffenheit des Volksgeistes durch die Ernährung beeinflusst wird.

Chemische Zusammensetzung und Nährwert der verschiedenen Käsesorten.

Sobgleich zu Gunsten des Nährwertes der Käse schon vieles von wissenschaftlicher Seite geschrieben wurde, so ist die chemische Zusammensetzung, auf die es hauptsächlich dabei ankommt, durchaus nicht so einfach festzustellen. Einen beachtenswerten Versuch nach dieser Richtung hat Balland neulich der Pariser Akademie der Wissenschaften vorgelegt. Danach bestehen die gewöhnlichen Kuhkäse bis zu vier Fünftel aus Wasser, in den übrigen Teilen sind die stickstoffhaltigen Substanzen etwas reichlicher vertreten, als die Fettstoffe. Umgekehrt enthalten die sogenannten Sahnenkäse, z. B. der Neuchâtelers, mehr Fett als Stickstoff, und das Wasser ist nur zu 50 bis 60 Prozent vertreten. Beide Käsearten geben bei der Verbrennung nur eine geringe Menge von Asche. Die schwachgesalzenen Käse sind etwas fester, besitzen weniger Fett und hinterlassen bei der Verbrennung etwas mehr Asche. Die weichen gesalzenen Käse haben 30 bis 50 Prozent Wasser und 4 bis 5 Prozent Aschengehalt. Die Fett- und Stickstoffbestandteile sind bei diesen Sorten wechselnd vertreten: beim Burgunderkäse, Münsterkäse, Fromage de Brie und ähnlichem sind die Fette überwiegend, beim Savoyerkäse die Stickstoffsubstanzen, beim Camembert halten sich beide die Wage. Die Käse, die aus einem festen Teige bestehen, also der Chester-, Schweizer-, Holländer-Käse, Roquefort u. s. w. haben eine gleichmäßigere Zusammensetzung; Wasser ist in ihnen nie mehr als 30 Prozent enthalten, Stickstoffe und Fette etwa in gleicher Menge, Salz in ziemlich bedeutendem Gewicht bis zu 4 bis 5 Prozent. Natürlich ändert sich die Zusammensetzung etwas mit dem Alter der Käse und auch mit den örtlichen Verschiedenheiten ihrer Herkunft. Der Nährwert des Käses kann nicht besser veranschaulicht werden als durch den Vergleich, daß 100 Gramm eines Käses von mittlerer Beschaffenheit ebenso viel Fett- und Stickstoffteile enthalten, als 1 Liter Milch, also mehr Nährstoffe, als in 250 Gramm

frischen Fleisches enthalten sind, wenn letzteres seinen vollen Wassergehalt von etwa 75 Prozent besitzt.

Wollfachen zu waschen.

Wollfachen, Jägersche Normalwäsche, Strümpfe zc. werden eine Stunde lang in warmem Wasser (badwarm) eingeweicht, in dem man beste weiße Delseife mit einem Quirl verrührt hatte und einige Löffel Salmiak zugegossen. Das Gefäß, in dem man die Wäsche einweicht, muß fest zugedeckt werden, damit das Wasser nicht ganz kalt werde. Rote Wollfachen darf man nicht vorher einweichen, da sie immer etwas abfärben, man muß sie besonders und recht schnell waschen. Hat man die Stücke aus dem ersten Wasser herausgewaschen, so bereitet man zum zweitenmale warmes Wasser mit weißer Seife und diesmal etwas weniger Salmiak, wäscht die Stücke aus, und spült sie dann in warmem Wasser aus. Dieses Spülwasser muß auch etwas seifig sein, denn, wenn man Wollfachen zu viel spült, werden sie filzig. Man muß die Stücke nicht auswinden, sondern drückt sie zwischen den Händen aus, wozu viel Kraft gehört. Empfindliche Stücke läßt man zuerst abtropfen und drückt sie dann zwischen trockenen Tüchern aus, dann die Sachen links trocknen lassen, aber nicht in der Sonne und sie mit nicht zu heißem Eisen glätten.

Wollene Kleider werden am besten zertrennt und dann in einer Abkochung von Quillajarinde (auf ein Kleid rechnet man für 20 Ets. davon, die man eine Viertelstunde in einem Topf Wasser kochen läßt und durch ein Sieb gießt) lauwarm gewaschen, dann oft in klarem Wasser gespült, besonders oft schwarze Stoffe, naß auf die Leine gehängt, oder nachdem der Stoff durch die Wringmaschine gegangen ist und halbfeucht geglättet.

Barthe Wollfachen, die nicht zu schmutzig sind, kann man mit trockenem Mehl reinigen, indem man sie ganz damit beschüttet und tüchtig darin reibt. Weiße Wollfachen (gehäkelte, gestrickte und auch weiße Wollstoffe), spült man gar nicht, sondern wäscht sie aus recht schaumigem Seifenwasser heraus, drückt sie zwischen Tüchern aus, hängt sie auf und klopft sie von Zeit zu Zeit während des Trocknens mit den Händen, wobei alle Seifenflocken herausfliegen und die Gewebe ganz locker bleiben.

Wattierte Sachen, wie Steppdecken, Röcke, werden ebenfalls während des Trocknens mit einem Möbelsklopper bearbeitet.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Pettelbuben. Für 6 Personen 250 Gramm ($\frac{1}{2}$ Pfd.) Brot. Zubereitungszeit $\frac{1}{4}$ Stunde. Man schneide nicht zu frisches Brot (Weißbrot) in große dicke Scheiben, und diese in lange daumendicke Stäbe, backe sie in heißer Butter schwimmend, richte sie, nachdem sie vertropft sind, auf eine Platte an und gieße eine heiße Rotweinsauce von 4 Deziliter (1 Schoppen) Rotwein, 2 Deziliter Wasser, 150 Gramm (8 Lot) Zucker, 45 Gramm (3 Lot) Rosinen darüber.

*

Heidelbergerschnitten. Für 4—5 Personen. Zubereitungszeit 1 Stunde. 2 doppelte Milchbrot oder 3 nicht ganz frische 5-Eck-Wecken, oder 2 Zwiebackbrot, 250 Gramm Mandeln, 90 Gramm Zucker, geriebene Zitronenschale, 2 Eier.

Die Wecken schneide man in dünne Schnitten (Blättchen), welche jedoch alle durch den undurchschnittenen Boden zusammen gehalten werden, und mache folgende Fülle: Man schäle die Mandeln, reibe (stoße) sie fein mit Wasser, rühre Zucker, Zitronenschale, und die Eier darunter, streiche dieses zwischen die Schnitten, binde jeden Wecken zusammen, und backe sie schwimmend in heißer Butter gelb, lege die Wecken auf eine Platte, löse den Faden ab und gieße Rotweinsauce darüber.

*

Weinsauce mit Rhum oder Kirschwasser. 1 Deziliter weißer Wein, 150 Gr. Zucker, 4 Eier, 1 Stückchen Zimmt, 1 Stückchen Zitronenschale, 2—3 Gläschen Kirschwasser oder Rhum.

Man zerklöpfe die Eier, gieße ein Drittel des Weines dazu, den übrigen Wein koche man entweder mit Rhum oder Kirschwasser, oder mit Zucker, Zimmt, Zitronenschale, bis der Zucker vergangen ist, rühre dies in die Eier und bringe das Ganze unter fortgesetztem Rühren wieder aufs Feuer und bis an das Kochen und serviere die Sauce sogleich.

*

Kalbskopfsuppe. Ein abgezogener Kalbskopf wird in schwach gesalzenem Wasser nicht allzu weich gekocht; die Knochen werden ausgelöst und das Fleisch in nette Streifen geschnitten. Die Brühe bindet man leicht mit hellem Buttermehl, — läßt die Suppe mit Salz und etwas Muskatnuß gewürzt gut auskochen, passiert sie durch ein Siebchen, legt das geschnittene Fleisch ein, läßt es darin gut heiß werden und setzt eine Prise Cayenne-Pfeffer und etwas Maggi zu.

*

Weingebackenes. Man nimmt 3 Eßlöffel voll Zucker, 3 Eigelb, 3 Eßlöffel voll Rahm, 2 Eßlöffel voll Branntwein, 3 Eßlöffel voll

Wein und soviel Mehl, bis der hieraus gemachte Teig einem Buttermilch gleich ist. Zuletzt wird noch $\frac{1}{2}$ Pfund Butter dazu gearbeitet. Hierauf wird dieser Teig ausgewellt und mit beliebigen Formen ausgestochen. Anderentags schlägt man das Eiweiß zu Schnee, kehrt das Backwerk darin um, bestreut es mit feinem Zucker und backt es.

*

Flämische Suppe. 20 Kartoffeln, 3 weiße Rüben, 1 gelbe Möhre und eine Sellerieknolle werden geschält und in Scheiben geschnitten; mehrere Weißbrotschnitten werden in Butter hellbraun geröstet und nebst den zerschnittenen Gemüsen mit 3 Liter Wasser bedeckt, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuß gewürzt und so lange gekocht, bis alles weich ist. Dann streicht man die Suppe durch ein Sieb, kräftigt sie durch 1 Theelöffel Liebig's Fleischextrakt, zieht noch ein Stückchen frische Butter durch die Suppe und richtet sie über gebackenen Nierenscheiben an.

*

Pudding, rheinischer. $\frac{1}{4}$ Pfd. frische Butter wird auf das Feuer gestellt, sobald sie geschmolzen ist, $\frac{1}{2}$ Pfd. feines Mehl hineingerührt, auf schwachem Feuer geschwitzt mit $\frac{1}{2}$ Ltr. süßer Milch und $\frac{1}{4}$ Pfd. Zucker zu einem geschmeidigen Teig verarbeitet, welchen man so lange rührt und schwach kocht bis er sich vom Topfe löst. In einer Schale versetzt, läßt man ihn abkühlen, verbindet nach und nach 10 Eidotter, $\frac{1}{4}$ Pfd. geschälte, gehackte Mandeln, etwas Vanillezucker, 1 Prise Salz und zuletzt das zu steifem Schnee geschlagene Eiweiß damit. Die gut mit Butter bestrichene, mit Zwiebackskrumen bestreute Form wird bis zu $\frac{2}{3}$ sofort mit dem Teige gefüllt, in kochendes Wasser gestellt, welches bis zur Hälfte der Höhe derselben reicht und der Pudding $1\frac{1}{2}$ Stunde gekocht. Die Form wird auf dem Deckel etwas beschwert, das Wasser muß durch Hinzugießen von kochendem Wasser auf demselben Stande erhalten werden und darf nicht aus dem Kochen kommen. Vorsichtig ausgestürzt, wird der Pudding sofort mit einer Johannis- oder Himbeersauce servirt.

*

Fleischkugel mit Krebsen. 500 Gr. Rindfleisch wiegt man sehr fein, vermischt das Fleisch mit 50 Gr. zerlassener Butter, 3 Eiern, 2 Löffeln Sahne, Salz, Pfeffer und etwas Mehl zu einem Teige, aus dem man eine große Fleischkugel formt. Ein Kasserol legt man mit Speckscheiben aus, legt die Kugel hinein, begießt sie bis zur Hälfte mit kräftiger Fleischbrühe aus Liebig's Fleischextrakt und dämpft sie unter mehrmaligem Umdrehen langsam in einer Stunde gar. Inzwischen kocht man 20 Krebse in Salzwasser, bricht das Fleisch aus Scheeren und Schwänzen und füllt diese mit wenig Farce, die man von der Masse der Fleischkugel zurückbehielt und kocht sie in der Krebsbrühe gar.

Aus den Schalen bereitet man Krebsbutter; schwigt in derselben Mehl und verkocht die Einbrenne mit der Fleischbrühe, in der man die Fleischkugel dämpfte, zu dicklicher Sauce. In einer tiefen Schüssel ordnet man in der Mitte die zerschnittene Fleischkugel, ringsum die Krebsnasen und das ausgelöste Krebsfleisch und übergießt das Gericht mit der Sauce.

*

Kalbsmilch à la Villeroi. Man dämpft die blanchirten Kalbsmilche in einer kräftigen Fleischbrühe aus Liebig's Fleischextrakt langsam weich, läßt sie abkühlen und schneidet sie in Scheiben. Die Fleischbrühe verdickt man mit einer hellen Mehlschwitze, würzt sie mit einem Glase Weißwein (in Ermangelung ist auch guter Apfelwein zu benutzen) und zieht sie mit mehreren Eidottern ab. Man läßt diesen dicklichen Beiguß erkalten, taucht nach dem Auskühlen die Kalbsmilchscheiben hinein, wälzt sie in Reibbrot und backt sie in Schmalzbutter hellbraun. Dann richtet man sie treppenförmig an, verziert die Schüssel mit ausgebackener Petersilie und reicht diese Kalbsmilchscheiben als feine Beilage zu Gemüse.

*

Neue Heringe in Mayonnaise. Nachdem man die Heringe (natürlich sind neue Matjes Heringe gemeint) eine Stunde in Milch gewässert, abgezogen, entgrätet und in zierliche Scheiben geteilt hat, vermischt man sie mit nachfolgender Mayonnaise, in der sie auf Eis eine Stunde mindestens stehen müssen, bevor man sie serviren kann. Zur Mayonnaise reibt man 3 harte Eidotter mit 1 Obertasse feinsten Provenceröl und etwas Salz so lange, bis die Mischung dick, weiß und schaumig ist, dann fügt man 2 Löffel Extragonessig, 1 Tasse dicke saure Sahne, 3 Eßlöffel kräftige Fleischextraktbouillon hinzu, vermischt mit dieser Mayonnaise die Heringsscheiben und garnirt die Schüssel mit Perlwiebeln, Kapern, Pfeffergurken etc.

*

Französische Bratrollen. 500 Gr. Rindfleisch und 250 Gr. roher Schinken wird feingewiegt, mit gehackten Zwiebeln, Petersilie, Thymian, Champignons, Salz und Pfeffer gewürzt, mit 2—3 Eiern vermischt und zu kleinen fingerlangen Rollen geformt. Man wendet die Rollen in Ei und geriebener Semmel, brät sie in Butter braun und reicht sie als sehr wohlgeschmeckende Gemüsebeilage.

*

Spanischer Brotberg. Von einer Flasche Rotwein schlägt man mit 6—8 Eiern, Zucker und Gewürz einen dicken Weinschaum, schneidet mehrere von der Rinde befreite Semmeln in Scheiben und läßt sie in diesem Weinschaum eine Viertelstunde weichen, wendet sie in Ei und Reibbrot und bäckt sie in Schmelzbutter goldbraun. Dann läßt man die Schnitten abkühlen, überstreicht sie mit Aprikosen-Marmelade und

schichtet sie bergförmig auf einer Schüssel auf. Von 4 Eiweiß schlägt man einen zum Schneiden steifen Schnee, versüßt ihn mit Zucker und überzieht die aufgeschichteten Schnitten mit demselben, läßt das Gericht in gelinder Wärme hellbraun backen und gibt den Brotberg als ebenso hübsche wie wohlschmeckende Speise sofort zu Tisch.

*

Broccoli mit römischem Beiguß. Man kocht die Broccoli in kiedendem Salzwasser, das man mit Citronensaft versetzt, eine Viertelstunde, zerläßt alsdann Butter und dämpft die Broccoli noch 5 Minuten in derselben. In der Butter schwigt man Mehl hellgelb, verkocht die Mehlschwitze mit $\frac{1}{4}$ Liter kräftiger Fleischbrühe aus Liebig's Fleisch-extrakt, würzt den Beiguß mit Muskatblüte, einem Löffel geriebenem Parmesankäse und 1 Messerspitze Krebsbutter und übergießt den Kohl damit.

*

Husarenbraten. Ein von den Knochen befreites Rippenstück eines Kindes salzt man, umwickelt es mit Speckscheiben und brät es in Butter unter fleißigem Begießen im Ofen gar. Dann nimmt man das Fleisch aus der Butter, macht querüber immer in etwa 3 Ctm. Entfernung tiefe, fast durchgehende Einschnitte in das Fleisch und streicht folgende Mischung zwischen die Einschnitte. Mehrere Zwiebeln hackt man fein, schwigt sie in Butter, verrührt sie mit Semmel, geriebenem Parmesankäse, Pfeffer und Salz zu einer Farce, die man noch mit einigen Eidottern vermischt und zur Füllung verwendet. Dann dünstet man den Braten noch etwa eine Viertelstunde im Ofen weiter, verkocht den Bratenbeiguß mit 1 Glase Burgunder und $\frac{1}{2}$ Theelöffel Liebig's Fleischextrakt und gibt beides sofort zu Tisch.

*

Hackbraten. $\frac{1}{2}$ Pfund Schweinefleisch (frisch oder aus dem Salz), $\frac{1}{2}$ Pfund Rindfleisch, $\frac{1}{2}$ Pfund Kalbfleisch, eine Zwiebel, etwas Petersilie, wer's liebt ein wenig Knoblauch, werden zusammen fein gehackt. Salz und Pfeffer, etwas Muskat- oder Nelkenpulver darüber gestreut, zwei Löffel Mehl und etwas in Wasser geweichtes Weißbrot dazu, nebst einem Ei. Nun wird die Masse gehörig geknetet und verarbeitet und hält das Fleisch aneinander, ein Mucken daraus geformt und mit Mehl noch leicht bestreut. Etwas Fett wird warm (nicht heiß, sonst zerspringt der Braten) gemacht und der Hackbraten auf beiden Seiten braun gebraten und nachher etwas Fleischbrühe oder Wasser dazu gegossen. In einer Stunde ist der Braten gut.

*

Linsensuppe. Ein Liter Linsen werden gut verlesen und in Salzwasser mit Zwiebeln und Wurzelwerk weich gekocht, darauf auf ein Sieb gegossen und wenn sie abgelassen sind, durchgestrichen. Das

Purée verlängert man mit dem Linsenwasser und gibt so viel Fleischbrühe, als zur Suppe nötig ist, dazu. Man läßt die Suppe jetzt wieder aufkochen, schäumt sie gehörig ab, gibt ein Stück gute Butter daran und serviert sie mit kleinen, in Butter braun gebratenen Semmelwürfeln.

*

Rindfleischreste mit Reis. Ebenso viel Reis, als man Fleischreste hat, läßt man in Bouillon oder Wasser mit Salz und einem Stückchen Butter gut ausquellen. Verwiegt unterdessen das Fleisch recht fein, dämpft 2 feingeschnittene Zwiebeln in Butter oder gutem Abschöpf fett, gibt das Fleisch, nebst etwas Salz, Pfeffer und Muskatnuß darein, mischt schließlich den Reis dazu und gibt dem Gericht mit etwas Liebig's Fleischextrakt eine feine und kräftige Würze.

*

Spitzen zu waschen. Spitzen heftet man auf mehrfach zusammengelegte Leinwand- oder Baumwollstreifen, bevor man sie wäscht, damit sie sich nicht zerreißen; kleinere Stücke, wie Kragen, Manchetten und ähnliches, kann man auf Leinwand geheftet um eine Flasche thun, und dann mit einer ganz weichen Bürste säubern. Schwarze Spitzen drückt man in Spiritus oder Essigwasser aus, steckt sie mit Nadeln auf eine mit einem Tuch bedeckte Platte und läßt sie trocken werden.

*

Bunte Wäsche zu waschen. Bunte Wäsche kocht man nur dann, wenn man ausprobiert hat, daß die Farben waschecht sind, oder wenn man waschechte, sehr schmutzige Küchenschürzen sauber haben will. Man läßt aber die bunte Wäsche nicht hastig kochen, sondern nur langsam ziehen. Fürchtet man, zum erstenmal gewaschene bunte Wäsche kochen zu lassen, so gießt man heißes Seifenwasser darüber, indem man sie einige Zeit verdeckt stehen läßt. Um Seife zu sparen, kann man die Lauge, in der man die weiße Wäsche zum zweitenmale kochen ließ, zum Waschen der bunten Wäsche benutzen.

*

Wie schmirt man die Schuhe? Das am meisten angewandte Mittel zum Schmieren der Schuhe ist der Thran, obgleich er das schlechteste ist; denn er ist gleich dem Leinöl ein eintrocknendes Del, und das Leder bleibt nur etwa einen Tag davon durchtränkt, wird dann wieder hart und brüchig. Die besten Mittel sind das aus Tierwolle gewonnene gereinigte Lanolin und gelbes Vaselin. Beide Mittel brauchen nur mit einem Löffchen aufgetragen zu werden; sie ziehen nach einigen Minuten vollständig ein und das Leder bleibt viele Tage von ihnen durchtränkt und geschmeidig. Diese Mittel sind etwas teurer als der Thran, man braucht aber weniger davon; auch sind sie geruchlos und für das zarteste Leder nicht von Nachteil.