

Zeitschrift: Schweizer Frauen-Zeitung : Blätter für den häuslichen Kreis
Band: 24 (1902)
Heft: 10

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>

Koch- & Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Erscheint am ersten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen

Nr. 3.

März 1902

Das Brot unserer Vorfahren.

Unsere Vorfahren, die alten Germanen, lernten im Backofen gebackenes Brot erst durch ihre Berührung mit den Römern kennen; sie ebenso wie die alten Gallier backten die Brotkuchen in glühender Asche und stellten sie zunächst ohne Hefe und Sauerteig her; da ihre Kost vorwiegend aus dem Fleische der erlegten Tiere bestand, so legten sie weniger Wert auf die aus Feldfrucht bereiteten Speisen. Später wurde besonders das Roggenbrot auf germanischem Gebiete sehr beliebt, welches überhaupt in den südlichen Gegenden seltener vorkam. Mit der Verbreitung des Brotes als Hauptspeise ging natürlich auch die Entwicklung der Mehlmühle Hand in Hand; die erste deutsche Wassermühle soll im Jahre 718 nach Christi Geburt in Böhmen angelegt worden sein. Diese Mühlen wurden bald öffentliche; auch gab es später öffentliche Backöfen, in denen der Aermere sein Gebäck gegen kleines Entgelt herstellen lassen konnte. Zur Zeit des Mittelalters, namentlich in den Tagen des höflichen Rittertums, findet sich schon vorzügliches Brot; auf dem Tische der Vornehmeren selbst durfte es nicht fehlen. Es werden in Dichtungen jener Tage auch schon „Simele“ oder „Semele“, also eine Art Semmeln angeführt; wir finden ferner Brotformen, welche Wastel, und solche, welche schon Wecken heißen.

Bei den Angelsachsen findet sich noch im 12. und 13. Jahrhundert das Brot als flacher Kuchen und diente bei Tische den Fleischstücken als Unterlage. Rasch hatte sich, nachdem sie einmal bekannt geworden, die Brotbereitung in Frankreich ausgebildet; aus dem Jahre 1356 werden weiße Mundbrötchen erwähnt, die sehr beliebt gewesen zu sein scheinen. Die sogenannten Tranchoirs waren einen halben Fuß lange und vier Finger dicke Brotschnitten, welche auf den Tisch kamen.

Das Bäckergerwerbe gelangte nun ebenfalls bald zur Entwicklung. Philipp August erlaubte den Bäckern, für sich und andere Backöfen anzulegen, und Philipp der Schöne gestattete den Bürgern von Paris

im Jahre 1305, solche Oefen zu bauen, ein Fortschritt, welcher die früheren Zwangsbäcköfen verminderte. Es waren dies Backöfen von Herren, deren Untertanen gezwungen wurden, gegen Entgelt ihr Brot daselbst zu backen. Im 12. Jahrhundert kannte man in Paris schon viele verschiedene Arten von Brot: es gab Hofbrot, Papstbrot, Ritterbrot, kurz, Brot mit den seltsamsten Namen. Die Weißbrote von Chilli waren im 14. Jahrhundert berühmt. Was das zweimal gebackene Brot, der Zwieback, betrifft, so findet sich die Bereitung desselben schon zur Zeit Karls des Großen, zuerst namentlich in Klöstern. Das Aufblühen des Städtewesens in Deutschland förderte natürlich auch das Bäckerhandwerk, welches nunmehr zu hoher Bedeutung gelangt war. Die deutsche Hausfrau hatte nicht selten im Brotschranke sowohl das weiße als auch das dunkle Roggenbrot verwahrt, und in größeren Bürgerhäusern wurde im eigenen Backofen gebacken.

Wie stellt man eine gute Fleischbrühe her?

Die Wissenschaft hat es klipp und klar nachgewiesen, daß der Nährwert der Fleischsuppe kein bedeutender sei, wohl aber ist der Wert als anregendes Genußmittel hoch zu schätzen. Die Leim- und Salzstoffe, die diese anregende Wirkung auf die Magensäfte ausüben, teilen sich beim Kochen dem Wasser mit, während das nährnde Eiweiß zum größeren Teile dem Fleische verbleibt.

Das sich sondernde, gelöste Eiweiß lagert sich nach kurzer Zeit des Kochens als Schaum auf der Oberfläche der Suppe und es gibt merkwürdigerweise auch heutzutage noch genug Hausfrauen, die in der irren Meinung, das sich ablagernde, graue Gerinnsel sei Schmutz und verhüte das Klarwerden der Brühe, diesen Schaum langsam entfernen. — Sogar in vielen, sonst ganz trefflichen Kochbüchern wird noch die Weisheit gepredigt: „Gut abschäumen!“

Wie gewinnt man eine gute klare Bouillon? Der Schaum verfocht sich im Dampfstopf in einiger Zeit; will man die Brühe besonders nahrhaft haben, so fügt man dem gut gemästeten Ochsenfleisch ein fettes, altes Huhn hinzu; die Eiweißstoffe von Huhn und Taube sind besonders leicht löslich. Rindfleisch dagegen ist reicher an wertvollen Salzen, Kalbfleisch besitzt anregende Gallerte. Eine Mischung der drei Fleischarten ist daher zu empfehlen. Zur Klärung bedient man sich gewaschener Eierschalen. Ein Zusatz von guten Rindermark- und Kalbfleischknochen erhöht den Wohlgeschmack. Salz und Suppenkräuter sind sofort beim Aufsetzen hinzuzufügen. Die Brühe ist in 4—5 Stunden im Dampfstopf langsam zu kochen und dann durch ein feines Sieb zu geben. Man

muß gleich etwas Wasser hinzufügen, da ein Teil der Flüssigkeit verdunstet, desto nahrhafter und wohlschmeckender wird also die Brühe.

Zur Herstellung einer klaren Bouillon, der man den Eiweißgehalt nur durch Fleisch gibt, bedarf man bedeutend mehr Fleisches als zu einer gebundenen Suppe. Für 10—12 Personen muß man 3 Pfund kräftiges Ochsenfleisch, ein fettes Huhn oder 4—5 Suppentauben, 1 Pfund Kalbfleisch, für 20 Gts. Suppengrün, reichlich Knochen rechnen; diese Suppe kann allerdings die weitgehendsten Ansprüche befriedigen.

Mit bedeutend geringeren Mitteln kann man eine ebenso nahrhafte und wohlschmeckende Suppe herstellen, wenn man die Eiweißstoffe aus dem Pflanzenreiche entnimmt. Hülsenfrüchte und Getreidearten, Reis, Grieß, Nudeln, Sago, Erbsen, Bohnen, Linsen, geben gute Einlagen. Von 1 Pfund Rindfleisch, 2 Pfund Knochen, etwas Fleisch-Extrakt kann man mit Hilfe von Mehlsorten und reichlich Suppengrün eine treffliche Suppe für 10 Personen bereiten. Den Nährwert steigert man noch durch das Abquirlen mit Ei und Sahne.

Auch aus geschnittener Rinderleber oder Rinderniere, die sehr billig zu haben sind, kann man mit Hilfe von Knochen auf die oben angegebene Weise eine gute Fleischbrühe erzielen. Es empfiehlt sich, das Suppengrün zwecks vorteilhafter Ausnützung entweder zu reiben oder klein geschnitten in Butter und Rindermark weich zu dünsten und dann hernach in die fertige Suppe zu geben. Kleingeschnittenes Fleisch wird besser ausgenutzt, als wenn es im Ganzen bleibt. Die Farbe der Suppe verbessert man durch Beifügen von Tomaten oder durch geriebene Mohrrüben, die man eine Stunde vor dem Anrichten der kochenden Brühe beigibt.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Erbsensuppe. Für 6 Personen werden 150—200 Gramm erlesene und gewaschene Erbsen einige Stunden vor Gebrauch in weiches Wasser eingelegt, hernach samt dem Einweichwasser auf schwachem Feuer in 1—1½ Stunden weichgekocht und fein durchgetrieben. Eine Stunde vor Essenszeit wird das Durchgetriebene in die abgemessene, durchpassierte Fleisch- oder Knochenbrühe gegeben und die Suppe langsam fertig gekocht. Eine halbe Stunde vor dem Anrichten können 20—30 Gramm erlesener Reis oder statt dessen, etwas später, ebenso viel Sago eingerührt werden, was die Suppe etwas milder macht. Sie wird über gehackte Petersilie, 2—3 Löffel Rahm, 1 kleinen Löffel Maggi-Würze und nach Belieben über geröstetete Brotwürfelchen angerichtet.

Tomatensuppe. 125 Gramm Butter, 3 Kochlöffel Mehl, 1 Pfund Tomaten, Fleischbrühe, Petersilie, Salz. Man schwißt das Mehl in der Butter und gießt Fleischbrühe oder Wasser zu, bis die Brühe sämig genug ist. Inzwischen hat man die Tomaten von ihren Stielen befreit, in der Mitte durchschnitten und mit wenig Butter geschmort. Dann schlägt man sie durch ein Haarsieb und gibt den Brei in die Suppe, der man noch Salz und feingewiegte Petersilie zusetzt. Wenn die Suppe noch $\frac{1}{4}$ Stunde gekocht wird, ist sie fertig.

*

Endiviensuppe für 10—12 Personen. Der Abfall von 4 Köpfen Endivien Salat (ungefähr $1\frac{3}{4}$ Pfund) wird $\frac{1}{2}$ —1 Stunde in kaltes Wasser gelegt, mit einer großen Zwiebel fein gewiegt. 200 Gramm Butter werden zerlassen, der gewiegte Salat darin durchgeschwißt, unter Rühren die Brühe dazu und eingekocht. 3—4 Eigelb verquirlt man mit etwas kaltem Wasser ab. Dazu gibt man geröstete Semmelwürfel.

*

Gehakte Beefsteaks. Für 6 Personen werden 1— $1\frac{1}{2}$ Kilogramm mageres, saftiges Ochsenfleisch, z. B. Hüft- oder Schwanzstück, fein verwiegt, mit Salz und Pfeffer und nach Belieben auch einer geschnittenen, gedünsteten Zwiebel gewürzt. Von der Masse werden runde, halbandgroße, etwa 1 Centimeter dicke Plätzchen geformt, diese in der Domettenpfanne, in 1 Löffel heißer Butter, über lebhaftem Feuer auf beiden Seiten gelb gebraten und auf eine warme Platte angerichtet. Der zurückgebliebene „Fond“ (Satz) wird mit ganz wenig Wein abgelöscht, gut aufgelöst, ein Viertel Trinkglas warmes Wasser mit einem kleinen Zusatz von Liebig's Fleischextrakt zugefügt und die Sauce über das Fleisch angerichtet.

*

Beefsteak von Lungenbraten. (Filet.) Nachdem man das Filet von Knochen und Fett befreit hat, wird es gehäutet. Man schneidet dann von dem untern Teile des Fleisches, das spitz zuläuft, daumenstarke Scheiben, die man mit einem breiten Messer oder einer flachen Holzkeule leicht klopft und mit dem Messer wieder zusammenschiebt, damit die Beefsteak eine runde Form bekommen. Sind alle Stücke so vorbereitet, so salzt man sie von der einen Seite und von der andern werden sie mit etwas Pfeffer bestreut. Hierauf läßt man in einer Stillepfanne 2 walnußgroße Stück Butter sehr heiß, jedoch nicht braun werden, taucht die Beefsteak von beiden Seiten rasch in die schäumende Butter, legt sie darauf in eine tiefe, kleine Schüssel übereinander und läßt sie dann zugedeckt einige Stunden stehen. Kurz vor dem Anrichten hackt man zu vier Beefsteak eine mittelgroße Zwiebel fein und läßt sie in der rückständigen Butter aufschäumen, legt die Beefsteak darauf, deckt sie zu

und läßt sie 2—3 Minuten scharf braten, dann werden sie gewendet und noch weitere 2—3 Minuten zugedeckt gebraten, je nachdem man sie mehr oder weniger durchgebraten liebt. Zuletzt streicht man noch etwas Sardellenbutter über die Beefsteak und läßt die Butter, worin sie braten, noch einmal aufschäumen. Nachdem die Beefsteak auf einer sehr heißen Schüssel angerichtet wurden, füllt man schnell einige Löffel voll kaltes Wasser in die Pfanne, schabt alles Angelegte gut los, vermischt eine reichliche Messerspitze Liebig's Fleischextrakt und ebensoviel Salz damit, läßt es aufkochen, verrührt es gut und füllt es seitwärts unter die Beefsteak. Man reicht Risotto- oder Tomaten-Reis dazu.

*

Plattenfleisch. Man schneidet das Fleisch mit dem Fett in kleine Scheiben, löst das nötige Salz in etwas Wasser auf, verteilt es über dasselbe und wendet solches einmal um, damit es gehörig durchziehe. Dann legt man das Fleisch in eine mit Butter versehene Pfanne und läßt es gelblich werden, richtet es an, macht rasch ein wenig Mehl in der Pfanne gar, rührt es mit etwas Bouillon zu einer kurzen sämigen Sauce und verteilt sie kochend über das Fleisch.

*

Faubfrösche mit Brotfülle. Sauber gewaschene Mangoldblätter werden etwa 2 Minuten in einer Schüssel in siedendes Salzwasser gelegt, bis sie geschmeidig sind und dann Blatt für Blatt nebeneinander auf ein Brett ausgebreitet. Inzwischen wird altgebackenes Brot oder auch Wecklein eingeweicht, ausgedrückt, fein verwiegt, mit 30 Gramm fein geschnittenen Spickspeckwürfelchen, in denen etwas Zwiebel gedünstet, 30 Gramm frischer Butter, 1 Löffel verwiegter Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskatnuß, etwas Zitronensaft und 3—4 Eiern gut vermischt, ein Eßlöffel dieser Fülle je auf die Mitte eines Blattes gegeben, dieses gut darüber zusammengeschlagen, so daß längliche Vierecke entstehen, diese mit den Blattenden nach unten gekehrt nebeneinander in ein bestrichenes Backblech gelegt, etwas Butter darüber zerbröckelt, in den heißen Bratofen gegeben, $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ Glas warmes Wasser zugefügt und die Frösche unter öfterem Begießen in 15—20 Minuten fertig gekocht. Nach dem Anrichten der Frösche wird der eingekochten Sauce noch ganz wenig warmes Wasser und 1 Löffelchen Maggi-Würze beigegeben und diese dann über das Gemüse gegossen.

*

Auf dem Roste gebratenes Huhn nach amerikanischer Art. Nachdem das Huhn gereinigt und flambiert, wird dasselbe der Länge nach auf dem Rücken aufgeschnitten, flach geklopft, die Füße abgeschnitten, nur die Beinchen mittelst Einschnitt in die Haut, durch dieselbe gestoßen.

Salzt und pfeffert, bestreicht mit Olivenöl und bratet das Huhn bei ganz gelindem Feuer auf dem Rost während ungefähr 25 Minuten beidseitig schön gelb. Während dem braten bestreicht man das Huhn mit zerlassener Butter, bestreut mit weißem, geriebenem Brot, auch Panierbrot, bis alles schön gelb, nur ja nicht Brandgeschmack annimmt. Nun schneidet man 12 Tranchen mageren, geräucherten Rippenspeck ganz dünn, bratet denselben ebenfalls auf dem Rost oder in der Bratpfanne recht knusperig, gibt das Huhn ganz auf die bestimmte Platte, legt die gebratenen Speckscheiben zierlich geordnet auf das Huhn, wo zu beobachten ist, daß die innere Seite desselben auf den Boden zu liegen kommt und begießt noch etwas mit brauner Butter.

*

Bratwürste nach bündner Art. 1 Kilo und 250 Gramm Schweinefleisch, 250 Gramm Kalbfleisch gehackt; das Innere eines 5 Ets.-Brötchens in Milch eingeweicht, zerzupft und mit der Milch zum Fleisch gemengt, dazu eine halbe Tasse süßen Rahm (Midel), Salz, Muskatblüte und Zimmetblüte oder statt letzterem etwas abgeriebene Zitrone oder ein Tropfen Zitronenöl. In Därme gefüllt und beim Kochen wie alle Bratwürste behandelt.

*

Schwarzwurzeln auf schleswig-holsteinische Art. Die gereinigten Wurzeln schneidet man in 4—5 Centimeter lange Stücke und wirft sie sofort in Essigwasser, um das Braunwerden zu verhüten. Darauf werden sie nochmals in frischem Wasser abgespült und in Fleischbrühe rasch weich gekocht. Die Brühe läßt man mit Mehl und Butter sämig kochen, gibt das erforderliche Salz und eine Kleinigkeit Zucker (an eine Portion für 6 Personen etwa 1 Eßlöffel voll) hinzu und rührt beim Anrichten ein in $\frac{1}{2}$ Tasse süßen Rahm verquirltes Eigelb durch die kochende Sauce. So bereitet, schmecken die Schwarzwurzeln ähnlich wie Spargel. Das Reinigen der Wurzeln läßt sich am schnellsten beschaffen, wenn man die Wurzeln einige Minuten in kochendes Wasser legt, wo die schwarze Rinde sich alsdann leicht, wie bei gebrühten Mandeln, mit den Fingern abdrücken läßt, ohne daß das Mindeste von dem weißen Wurzelfleisch verloren geht.

*

Rote Rüben als Gemüse. $1\frac{1}{2}$ Pfund gekochte Rüben werden grob gehackt, 40 Gramm Mehl in 60 Gramm Butter gelbbraun geschwitzt, mit $\frac{1}{4}$ Liter saurem Rahm, 4 Gewürzkörnern, 6 Pfefferkörnern, 1 Lorbeerblatt verkocht, alles vermischt und mit Essig abgeschmeckt.

Rote Rüben als Salat. 4 gekochte Rüben und ein gekochter Selleriekopf werden in Scheiben geschnitten, 1 gewässelter Hering in Würfel geschnitten, $\frac{1}{8}$ Liter Essig, 2 Eßlöffel Speiseöl, 20 Gramm Zucker, etwas Wasser oder Brühe und Pfeffer dazu gethan und alles vermischt.

*

Schwarzwurzeln als Salat. 1 Pfund gereinigte Wurzeln werden klein geschnitten, in kochendem Salzwasser gar gekocht. $1\frac{1}{2}$ Eßlöffel Essig, 1 Löffel Del, 5 Eßlöffel Schwarzwurzelwasser, 1 Theelöffel Zucker, 1 Theelöffel gewiegte Petersilie, Salz und Pfeffer werden vermischt mit dem Gemüse und abgeschmeckt. Man kann die abgekochten Wurzeln auch mit einer Mayonaisesauce vermischen.

*

Pragerkuchen. Äpfel werden geschält, in feine Scheiben geschnitten und mit Zucker, Korinten, Zimmt in etwas Wasser mit Weißwein oder Zitronensaft gar gekocht. Dann werden 750 Gramm Schwarzbrot gerieben und in 250 Gramm Butter knusperig gebraten. Dann kommen 175 Gramm Zucker dazu und wird alles noch eine Weile durchgeröstet. Jetzt streicht man eine Auflaufform dick mit Butter (50 Gramm) aus, drückt die Hälfte des Brotes auf den Boden und Rand der Form, füllt die Äpfel darauf, bedeckt sie mit dem Rest Brot und legt noch einige Stückchen Butter (50 Gramm) oben auf. Dann wird die Schüssel in den Ofen geschoben und etwa $\frac{1}{2}$ Stunde gebacken, bis das Brot heiß ist. Der Kuchen wird heiß zu Tisch gegeben.

*

Apfelkuchen. Für eine kleine Randform knetet man einen Teig aus 250 Gramm Mehl, 190 Gramm Butter, 125 Gramm Zucker und einem ganzen Ei. Nachdem der Teig ordentlich durchgearbeitet ist, wird er in 2 Teile geschnitten, ein kleinerer für den Deckel ausgerollt und ein größerer für den Boden und Rand. Letztere müssen sehr sorgfältig ausgerollt werden, damit nicht das kleinste Loch bleibt, sonst läuft der ganze Fruchtast heraus. Nun werden rohe Äpfel geschält, vom Häuschen befreit und in kleine feine Scheiben geschnitten. 625 Gramm in Scheiben geschnittene Äpfel werden, mit 100 Gramm Puderzucker und einer Messerspiße Zimmt vermischt, in die mit Teig vorbereitete Form gethan, worauf man den ausgerollten Deckel überlegt und den Kuchen bei ziemlich scharfer Hitze im Ofen backen läßt, bis das Obst weich und der Teig gelblichbraun ist. Man kann den Kuchen warm oder kalt servieren.

*

Kupferne Gefäße selbst zu verzinnen. Diese Verzinnung kann eine jede Köchin selbst verrichten. Man scheuert zuerst das kupferne Gefäß

vollkommen rein, darauf schmelzt man in demselben über einem Kohlenfeuer so viel Zinn, als man zur Verzinnung nötig erachtet; wenn solches geschmolzen, wirft man so viel gepulverten Salmiak, als man mit drei Fingern fassen kann, darauf, und streicht nun vermittelst einem aus grobem Flachs gemachten Wulstes das fließende Zinn über das Gefäß her. Man wird schon selbst sehen, wenn es nötig ist, mehr Salmiak auf das geschmolzene Zinn zu streuen.

*

Schwarze Stoffe auffrischen. Man kocht in zwei Liter Wasser für 5 Rappen guten Leim, für 10 Rappen Blauspäne und eine Hand voll Seifenwurzeln, läßt dies bis auf 1 Liter einkochen und gießt die Mischung durch ein Sieb. Ist diese Flüssigkeit erkaltet, so bürstet man damit die rechte Seite des Stoffes, alsdann spült man den Stoff, um das Abfärben zu verhüten, in Sodalösung aus, läßt ihn auf der Leine im Schatten halb trocken werden und plättet ihn dann links trocken. Der Leim gibt dem Stoff etwas Appretur; wird diese nicht gewünscht, kann der Leim weggelassen werden.

*

Wink zur Erhaltung der Heizgerätschaften. Wenn der Frühling ins Land zieht und die Zeit des Einheizens — gottlob — vorüber ist, wandern unsere Kohlenkasten, die Schaufeln und Zangen meist ohne weiteres auf den Boden oder in den Keller, wo sie bis zum Beginn des Winters ein unbeachtetes Dasein führen. Kommen sie dann wieder ans Tageslicht und will man sie in Gebrauch nehmen, so wird manche Hausfrau sie verrostet und angelaufen erblicken, und eine recht umständliche Reinigung, die manchmal nicht sonderlich hilft, nimmt Zeit und Kraft in Anspruch. Es ist viel einfacher und praktischer, die Heizgerätschaften vor dem Aufbewahren zu reinigen und durch einfache Vorsichtsmaßregeln Rosten und Beschlagen zu verhindern. Man scheuert die Kasten innen, Schaufeln, Zangen und Schürhaken auf allen Seiten recht tüchtig mit weißem Sande ab, reibt sie dann gut mit einer Speckschwarte ein und wickelt sie in abgenutzte Sackleinwand. Dann stellt man die Sachen an einen möglichst trockenen Ort und wird sie im Herbst blank und sauber vorfinden.

*

Gefälschten Rotwein erkennt man leicht, wenn ein Bröbchen des Weines in einer auf heißem Wasser schwimmenden Porzellanschale ruhig stehend verdampft wird. Gefärbter Rotwein läßt dabei einen schönen, roten Rand auf dem Gefäße zurück; echtfarbiger dagegen gibt dunkle, bräunliche Ränder.