

Zeitschrift: Schweizer Frauen-Zeitung : Blätter für den häuslichen Kreis
Band: 24 (1902)
Heft: 36

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. 9.

September 1902

Die Kost im Sommer.

Sicher ist, daß der Mensch eine bestimmte Zeit hindurch ohne Fleisch leben kann, zumal unsere hochentwickelte Kochkunst der ehemals eintönigen Pflanzenkost Formen zu geben verstanden hat, die auch den größten Ansprüchen an Abwechslung und Wohlgeschmack genügen. Der Genuß von guten Gemüsen, von reifem Obst in rohem oder gekochtem Zustande, von jenen Speisen aus Reis, Grieß, Kartoffeln, Buchweizen oder Hafermehl, die in größter Mannigfaltigkeit hergestellt werden können, ist im Sommer jedem zu empfehlen, der sich selbst seine körperliche Behaglichkeit und geistige Regsamkeit erhalten will. Dazu kommt die Milchnahrung. Freilich erheischen die Obstinahrung und der Milchgenuß gewisse Vorichtsmaßregeln, weil die Neigung zu Gährungen nicht gering ist. Im allgemeinen aber kann man sagen, daß reifes Obst bei Leuten mit sonst gesunden Verdauungsorganen niemals Folgen von weittragender Bedeutung hat, und ebenso steht es mit dem Genuß von frischer Milch. Wie viel man im Sommer essen soll, darüber dürfte der Regel nach die Gewohnheit und das normale Nahrungsbedürfnis des einzelnen entscheiden. Sicher ist, daß dieses normale Bedürfnis im Sommer geringer ist als im Winter, aber es gibt Menschen, die als gewohnheitsmäßige Vielesser überhaupt ein normales Nahrungsbedürfnis nicht mehr haben, die immer essen können, ja sogar müssen, um sich nicht matt zu fühlen, denen jede Kontrolle darüber fehlt, ob sie genug gegessen haben, und die daher verführt werden, so lange zu essen, bis sie schlechterdings nicht mehr essen können. Solche Leute haben an heißen Sommertagen viel zu leiden: essen sie weniger als sie gewöhnt sind, so haben sie ein Hungergefühl, das sie plagt, essen sie sich satt, so wissen sie sich nachher vor Unbehaglichkeit kaum zu fassen. Da aber im Sommer ein mäßiges Hungergefühl weniger empfindlich ist als die Ueberfüllung des Magens, so kann man den Rat geben, nie bis zum vollen Gefühl

des Sattseins zu essen. Die Vorschrift, aufzuhören, wenn es am besten schmeckt, hat für den Sommer ihre ganz besondere segensreiche Bedeutung.

Fleischkonserven in Büchsen.

In der heißen Jahreszeit rächt sich fast jeder Fehler in der Diät; jede Ausschweifung im Essen und Trinken durch Magen- oder Darmerkrankungen. Aber auch unschuldig werden wir häufig von diesen Leiden heimgesucht, da zur Sommerzeit unsere Nahrungsmittel sehr leicht einer Zersetzung anheimfallen, was namentlich bei den Fleischwaren in oft ganz unmerklicher Weise geschieht.

Jedem Arzte kommen immer wieder Fälle vor, wo er von Magenkranken konsultiert wird, bei denen sich trotz der eifrigsten Nachforschungen die eigentliche Ursache der Erkrankung durchaus nicht ausfindig machen läßt. Die Patienten vermuten eben die Schädlichkeit nur in den absonderlichsten Genußmitteln, während sie die schon häufig ohne Nachteile genossenen Speisen nun auch stets für ganz unschädlich halten.

Dies gilt namentlich von den Blechbüchsen-Conserven, deren Genuß häufig Vergiftungserscheinungen hervorruft. Wird nämlich das Fleisch in den Büchsen bei der Fabrikation nicht lange genug gekocht, so zersetzt es sich, und es entstehen überaus giftige Zersetzungsprodukte, die man als Ptomaine bezeichnet. Dabei werden zugleich Gase entwickelt, welche den Deckel der Büchse etwas nach außen wölben. Somit ergibt sich für den vorsichtigen Käufer zunächst die einfache Regel, niemals „aufgeblasene“ Büchsen zu kaufen.

Die Fabrikanten pflegen nun bisweilen solche Büchsen noch einmal zu kochen, um, wie sie meinen, den Schaden wieder gut zu machen. Hierzu muß ein zweites Loch in den Deckel oder Boden gebohrt werden, welches dann später wieder verlötet wird. Da aber die einmal entstandenen giftigen Ptomaine durch das wiederholte nachträgliche Kochen nicht zerstört werden, so ergibt sich als zweite Regel, niemals Büchsen mit zwei Löchstellen zu kaufen. Ein gutes Zeichen dagegen ist es, wenn der Blechdeckel etwas nach innen eingedrückt ist. Denn wenn das Fleisch gleich das erste Mal lange genug gekocht wurde, so kondensieren sich nach dem Verlöten die Wasserdämpfe beim Erkalten und ziehen den Deckel ein wenig nach innen ein.

Hat man nun die Büchse geöffnet, so ist bei der Prüfung des Inhalts folgendes zu beachten: 1. Die Innenwand der Büchse muß vollständig rein und blank und darf gar nicht angegriffen sein; 2. Büchsen mit Zungenfleisch, Corned-Beef u. s. w. sollen mit viel Fett, Sardinen-

büchsen hingegen mit reinem Oliven-Öel bis obenan vollgefüllt sein; 3. der Büchseninhalt soll, ganz besonders in der heißen Jahreszeit, nach der Oeffnung möglichst schnell verzehrt werden.

Nur derjenige, welcher dies alles beachtet, kann sich frei von der Schuld fühlen, die Gesundheit der Seinigen in leichtsinniger Weise einer großen Gefahr ausgesetzt zu haben.

Unsere Gemüse und ihre Heilkraft.

Der Saft der Brunntresse enthält viel Eisen und gilt als vorzügliches Mittel gegen Bleichsucht, ebenso soll der Genuß von Kresse Feuchtigkeit aus dem Körper ziehen. Spinat ist ebenfalls eisenhaltig und soll eine unmittelbare Wirkung auf die Nieren haben, ebenso der Löwenzahn, dessen grüne oder gebleichte Blätter als Salat genossen werden; außerdem gilt er für besonders blutreinigend. Spargel befördert die Verdauung und reinigt das Blut, indessen die Sellerie auf Rheumatismus und Nervenleiden Einfluß übt. Kohlgenuß dient als Mittel gegen Kopfschmerz, ferner soll er auf die Gesundheit des Magens, der Brust und der Milz fördernd einwirken. Sauerkohl ist für Magere empfehlenswert, da er Körperfülle erzeugt. Gelbe und weiße Rüben besitzen starke Heilkraft und reizen die GfLUst. Meerrettich (Kren) vertreibt Eingeweidewürmer. Tomaten oder Paradiesäpfel sind gut für die Leber. Gurken vertreiben innere Hitze, auf die Stirne gelegt, sollen sie auch Kopfschmerz mildern. Die Gurke hilft gegen Gesichtsröte, Fieber u. Gurkenmilch ist ein längst bekanntes Schönheitsmittel unserer Damen. Die Artischocke besitzt denselben Heilwert wie der Spargel. Salat- oder Lattichgenuß erzeugt kühles Blut und ist, besonders am Abend genossen, ein erprobtes Schlafmittel. Olive und Knoblauch regen den Blutumlauf an, vermehren die Absonderung des Speichels und des Magensaftes. Ebenso soll Knoblauch frohes Gemüt erzeugen und gegen ansteckende Krankheit schützen. Schnittlauch, sowie alle Lauchsorten, klären die Stimme. Zwiebeln sind ein ausgezeichnetes, harntreibendes Mittel, sowie ein vorzügliches Heilmittel bei Schwächezuständen der Verdauungswerkzeuge. Zwiebel ist mit Zucker genossen ein vorzügliches Mittel gegen Husten, (Zwiebel-Zelten, Bonbons), außerdem soll Zwiebelsaft den Biß wütender Hunde unschädlich machen.

Milch und Butter.

Milch und Butter sind bekanntlich gegen fremde Gerüche sehr empfindlich und nehmen jeden fremden Geruch und Geschmack an. Wenn man z. B. Butter neben Käse oder sonst stark riechende Gegen-

stände stellt, so nimmt dieselbe ganz deren Geschmack an. Ebenso die Milch. Steht dieselbe offen zwischen Terpentin, Zwiebeln oder sonst stark riechenden Sachen, so schmeckt sie nach einiger Zeit danach, und manche Hausfrau war vielleicht schon manchmal in der Lage, sich nicht erklären zu können, woher es kommt, daß Milch und Butter nach Tabak, nach Moschus, nach Kampfer u. s. w. riecht und schmeckt. Milch und Butter nehmen auch den Geruch von verdorbenem Fleisch, faulenden Fischen u. s. w. an, sobald sich derartige Gegenstände in ihrer Nähe befinden, und was das Schlimmste ist, sie behalten gewöhnlich den angenommenen Geschmack. Bei Milch ist dies Aufnehmen fremder Gerüche so stark, daß man sie benutzt, um üble Gerüche aus Schränken, Nachttischchen u. s. w. zu entfernen. Man stellt ein Töpfchen heißer Milch in diese Behälter und schließt sie fest zu. Vergeht der Geruch nicht zum erstenmal, wird das Verfahren wiederholt. Eine derartig gebrauchte Milch ist selbstredend als Nahrung untauglich. Bei Butter läßt sich der angenommene Geschmack zuweilen dadurch verbessern und entfernen, daß man sie mit Wasser, in dem man etwas übermangansaures Kali auflöst, auswäscht und ausknetet, bei Milch ist aber gewöhnlich gar nichts mehr zu thun zur Verbesserung des Geschmackes. Dies den jungen Hausfrauen zur Mahnung, darauf zu achten, wo Milch und Butter in ihrem Haushalt verwahrt wird.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Ragout von Halbslunge, Herz und Leber. Lunge und Herz, beides gut gereinigt, werden mit genügend Wasser und Salz, nebst Essig, Lorbeerblatt, gelben Rübsen, einer Sellerie und Petersilienwurzel, nebst deren Blättern und Thymian zum Feuer gesetzt und weich gekocht. Nun wird beides recht fein geschnitten und in folgender Sauce einige Mal aufgekocht. Man läßt ein Stück Butter zergehen und einige Kochlöffel Mehl darin braun werden, löscht mit Fleischbrühe oder der Lungenbrühe ab, thut eine Zwiebel mit Nelken gespickt, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Citronenscheibe und eine Messerspitze Liebigs Fleischextrakt dazu. Die Leber, wozu man $\frac{1}{2}$ Pfund braucht, wird nicht gekocht, sondern roh fein geschnitten und kurz vor dem Anrichten in Fett, in welchem Zwiebeln hellgelb gemacht wurden, schnell gedünstet und vor dem Auftragen zum andern in die Sauce gethan.

*

Kleine Soufflés aus Wildbretresten. Die kleinen, in Papierkästchen oder in sonst zierlichen Förmchen gebackenen Soufflés oder Aufläufe

bilden stets eine schöne, feine, dabei schmackhafte Abwechslung unserer Tafel. Für solch' kleine Ausläufe kann man auch Reste aller Arten Fleisches recht gut verwenden. Von besonderer Güte sind solche von Wildbraten. Das kalte, von den Beinchen gelöste Fleisch wird in Mörsern fein gestoßen, der Fleischbrei mit etwas dicker Butter- oder Bechamelsauce zu einem Püree verrührt, worunter etwas Bratensaft und einige Eßlöffel voll besten, sauren Rahmes, sowie ein Spritzer alten Weines gemischt wird. Das Fleischpüree wird über Glutfeuer leicht gedämpft, wobei es beständig gerührt werden muß, damit es sich nicht anlegt; dann vom Ofen genommen, wird es mit etwas Muskatgeschmack und einem Flöckchen Butter gewürzt, worauf 3—4 Eidotter damit abgerieben werden. Das Weiße der Eier wird zu steifem Schnee geschlagen in die kalte Masse eingezogen. Nun werden die kleinen Förmchen oder Papierkästchen mit feinstem Tafelöl ausgestrichen, gut $\frac{3}{4}$ mit Masse angefüllt, dann auf Bleche gestellt, 20—25 Minuten bei mäßiger Ofenhitze im Rohr gebacken und darnach gleich aufgetragen.

*

Gefüllter Kalbsnierenbraten. Für 6 Personen werden $1\frac{1}{4}$ Kilogramm gerechnet. Das ausgebeinte Nierstück wird zu einem Sacke aufgeschnitten, in- und auswendig mit Salz und Pfeffer eingerieben und mit folgender Fülle gefüllt: die ausgelöste Niere wird in etwas Butter rasch angebraten, fein verwiagt, mit einem eingeweichten, ebensolchen Brötchen, einer gedünsteten Chalotte, 1 Löffel gehackter Petersilie, 20 bis 30 Gramm feinen Speckwürfeln, 1 Ei, Salz, Pfeffer, Muskatnuß und etwas Citronensaft gut vermengt. Das gefüllte Fleischstück wird gut zugenäht, nach Belieben gerollt und gebunden und in $1\frac{1}{2}$ Stunden wie ein gewöhnlicher Kalbsbraten fertig gebraten. Vor dem Anrichten wird die Sauce mit einem kleinen Löffelchen „Maggi-Würze“ und zwei Eßlöffel saurem oder süßem Rahm vermengt.

*

Neue Kartoffeln. Man koche diese geschält und event. halbiert oder gebierteilt, mit wenig Wasser und Salz, mit viel Kümmel und Petersilie, weich, gieße sie ganz trocken ab und schwenke sie mit etwas süßer Butter durch.

*

Apfelmarmelade. Gute Äpfel werden geschält, in Schnitze geschnitten, vom Kernhaus befreit und mit so viel Wasser gedünstet, daß es halb an den Schnitzen herauf reicht. Sind sie weich, dann werden sie durchgetrieben und auf 1 Pfund Äpfel $\frac{3}{4}$ Pfund gesiebter Zucker genommen und dieses unter fleißigem Rühren auf nicht zu starkem Feuer dick eingekocht.

Nettigsalat. Der Nettig wird geschält und in dünne Scheiben geschnitten, diese mit feinem Salz vermischt und etwa 1 Stunde an kühlem Orte stehen gelassen, bis das Salz genügend in den Nettig eingedrungen ist. Nun gießt man das gewonnene Salzwasser ab und richtet den Salat mit Essig und Del an.

*

Meerrettig-Kompott. Meerrettig und Aepfel werden fein gerieben und mit viel gestoßenem Zucker gemischt. Längere Zeit stehen lassen, damit sich der Zucker im Saft völlig löst. Dieses Kompott kann in irdenen Gefäßen, die mit Pergamentpapier zu verschließen sind, monatelang aufbewahrt werden.

*

Aepfel-Eierkuchen. Nachdem man gute große Aepfel geschält, von den Kernhäusern befreit und fein geschnitten hat, werden sie in einer Kasserole mit Zucker, etwas Zitronenschale, eine kleine Tasse voll gutem Weißwein weich gekocht, aber nicht zu dünn, alsdann schlägt man fünf Eier, Mehl, bäckt zwei Omeletten auf einer Seite, läßt davon eine in der Pfanne, thut die Aepfel auf diese, streicht sie gehörig auseinander und drückt dann die andere oben darauf, so daß die bereits braune Seite nach oben kommt, läßt es dann noch backen, kehrt sie um, legt noch etwas Butter dazu, thut sie auf eine Schüssel und bestreut sie mit Zucker und Zimmt.

*

Nußkuchen. 125 Gramm Zucker rührt man mit 6 Eigelb während einer halben Stunde und rührt dann folgende Zuthaten dazu: den Saft und die feingewiegte Schale einer halben Citrone, eine Messerspitze Zimmt, Nelken, Muskatnußblüte, eine Tafel geriebene Chokolade, eine Hand voll Brösmeli und rührt das ganze noch $\frac{1}{4}$ Stunde. Zuletzt mischt man den Eierschnee darunter und bäckt den Kuchen in einer mit Butter bestrichenen Blechform bei mäßiger Hitze.

*

Quitten einzumachen. Schöne, recht reife Birnquitten reibt man recht sauber ab, schält sie, schneidet sie in Viertel oder Achtel und nimmt vorsichtig das Kernhaus heraus, worauf man Schale, Kernhäuser und Kerne in ein Mullläppchen bindet. Nun setzt man die Quittenstücke mitsamt dem Mullbeutel in einen Topf mit kaltem Wasser aufs Feuer und kocht sie, bis sie recht weich sind. Dann nimmt man sie heraus, wirft den Beutel mit Inhalt fort und nimmt von dem Wasser nach Belieben, aber immer auf $\frac{1}{2}$ Flasche Wasser 1 Pfund Zucker. Das nachbleibende Wasser verwendet man für Gelee, auch 1 Pfund Zucker auf $\frac{1}{2}$ Flasche Saft. Wenn der Zucker geschmolzen ist, schüttet man die Quittenstücke hinein und läßt sie kochen, bis sie rot

sind, was 1—2 Stunden dauert. Nun nimmt man sie heraus, legt sie in Gläser und füllt den Saft darüber. Der Rest wird noch etwas eingekocht zu Gelee.

*

Guter Pfefferkuchen. 750 Gramm Zucker, 125 Gramm Butter, 1 Kilogramm 250 Gramm Mehl, $\frac{1}{8}$ Liter Wasser, 40 Gramm Pottasche, 32 Gramm Pomeranzenschale, 60 Gramm süße feingehackte Mandeln, 8 Gramm Kardamom, 16 Gramm Zimmt, 4 Gramm Nelken, 4 Gramm Gewürz und ein wenig weißer Ingwer. 1 Liter Honig wird mit dem Wasser, Zucker und Butter gekocht, kochendheiß auf das mit verschiedenem Gewürze vermengte Mehl gegossen und tüchtig damit durchgearbeitet. Man kann nun verschiedene Figuren aus dem Teige formen, wie Herzen u. s. w., oder einen großen Kuchen backen und dann warm zerschneiden. Viele lassen den Teig ein paar Tage in einem warmen Zimmer stehen, andere backen ihn gleich.

*

Verwertung unreifer Weintrauben. Trotz günstiger Witterung werden manche Trauben, deren Standort schattig und kühl ist, wie dies bei Weinspalieren in Gärten und an Häusern oft der Fall, nicht reif und für die Hausfrau, welche gern alles verwendet, ein stiller Merger sein. Unreife Weinbeeren kann man aber ohne viel Schwierigkeit sehr praktisch noch verschiedenartig im Haushalt verwenden, wie es die folgenden Angaben zeigen: 1. Unreife Weintrauben als pikantes Kompott zu gekochtem Fleisch. Man wäscht die Trauben, beert sie ab und begießt sie mit gutem Essig, in dem man sie mehrere Stunden stehen läßt. Dann löst man in dem abgegossenen Essig auf jedes Kilo Beeren $\frac{3}{4}$ Kilo Zucker, gibt einige Glas Rotwein und einige Stücke Zimmt hinzu und kocht den Zuckereßig dicklich ein. Der Saft muß abkühlen und wird dann über die Weinbeeren gegossen, die man in Gläser gefüllt hat und jetzt gut zubindet. An kühlem, trockenem Aufbewahrungsort hält sich dies Kompott unbegrenzte Zeit. 2. Weinpunsch aus unreifen Weintrauben. Die gewaschenen Trauben werden ausgedrückt. Man rechnet auf 2 Liter Weinsaft 500 Gramm Zucker und die auf Zucker abgeriebene Schale einer halben Citrone. Die Flüssigkeit wird gut geklärt und, wenn sie vom Feuer kommt, mit $\frac{1}{2}$ Flasche Rum vermischt. Man läßt den Punsch recht kalt werden, bevor man ihn genießt. Wenn er nicht süß genug ist, nimmt man etwas mehr Zucker. 3. Nüsse mit Weinbeersaft (französische Art). Junge, aber völlig ausgebildete Haselnüsse nimmt man dazu. Man entfernt sie und wirft sie in mit Citronensaft versetztes Wasser, damit die Kerne weiß bleiben. Nach dem Abtropfen werden sie in eine Schale gethan, dort mit etwas Salz bestreut und mit Weinbeersaft übergossen. Man preßt dazu mehrere un-

reife Weintraubenbüschel aus, zieht den Saft durch, gibt etwas Zucker daran und gießt ihn über die Nußkerne, welche eine pikante Beigabe zu kaltem Fleisch bilden.

*

Das Trocknen der Nüsse. Es dürfte wohl Jedem bekannt sein, daß unvollständig getrocknete Nüsse sehr leicht von dem grünen Pinselschimmel befallen werden, welcher Schimmel sie oft bis zur Un genießbarkeit verdirbt. Um dies zu verhindern und um gut getrocknete Nüsse zu erhalten, wendet man folgendes Verfahren an: Sobald die Nüsse geerntet sind, gibt man sie auf Dörrhorden, wie solche sich ja fast in jeder Wirtschaft vorfinden, sollte man solche Horden nicht haben, so genügen auch nebeneinander genagelte Bretter, bei denen man vorerst ringsum kleine Leisten legt, damit die Nüsse nicht herabrollen können. Man breitet die Nüsse sodann gut aus, so daß dieselben nicht übereinander zu liegen kommen, und bringt sie an einen Ort, wo sie der Sonne und dem Winde vollkommen ausgesetzt sind. Gegen Abend bringt man sie unter Dach und gibt sie des nächsten Tages wieder an diese Stelle. Dies wiederhole man drei bis vier Tage hindurch, bis die Nüsse gut trocken sind, was man daran erkennt, daß das Volumen des Kernes schwindet und derselbe sich nicht mehr schälen läßt. Bei dieser Trocknungsmethode können die Nüsse nicht so leicht schimmeln; auch sind sie dem Mäusefraß nicht ausgesetzt.

*

Gras auf dem Pflaster und im Hofe zu beseitigen. Um den Grasschub an Stellen, wo er nicht erwünscht ist, zu zerstören oder zu verhindern, begieße man sie mit einer Auflösung von Eisenvitriol und schwefelsaurem Kali.

*

Wollene Kleider aus Tuch, Bukskin, Hammgarn u. s. w. reinigt man auf folgende Weise: Auf zwei Liter warmes Wasser nimmt man zwei bis drei Eßlöffel Ohiengalle und Salmiakgeist. Man breitet die Kleidungsstücke auf einem Tisch aus und bürstet dieselben mit der warmen Flüssigkeit gut durch, besonders nachdrücklich verfähre man mit den fleckigen Stellen. Ist der Stoff rein, so bürstet man nochmals mit kaltem, klarem Wasser nach und hängt dann den Gegenstand zum Trocknen auf; durch wiederholtes Ziehen und Dehnen verhindert man das Faltigwerden. Schließlich bügelt man die Sachen, während sie noch feucht sind, glatt und trocken, wobei man ein wollenes Tuch unter das Bügeleisen legt, um den Stoff vor Sengen und Plättglanz zu schützen.

*

Schwarzer Eisenlack. Diesen bereitet man durch eine Lösung von gepulvertem Gummi-Asphalt in Terpentindeel. Der Anstrich ist billig, trocknet rasch, kann eine ziemlich hohe Temperatur vertragen und ist überhaupt sehr haltbar.