

Zeitschrift: Schweizer Frauen-Zeitung : Blätter für den häuslichen Kreis
Band: 18 (1896)
Heft: 33

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: 15.03.2025

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. 8

August 1896

Sparsamkeit.

Sparen heißt: Seine Bedürfnisse auf ein Minimum herabsenken, oder dieselben gegenüber seiner Einnahme insofern beschränken, daß man weniger ausgibt, als man einnimmt.

Wer am Notwendigen Mangel leidet, um nur das Unentbehrliche anschaffen zu können, der darbt. Wer sich das Ueberflüssige versagt und sich mit dem Notwendigen begnügt, der entbehrt. Im ersten Fall ist die Sparsamkeit eine gebotene, im zweiten Fall eine freiwillige. Bei sehr bescheidenen Mitteln muß die Hausfrau sparen. Sie muß sich einschränken, die Bedürfnisse des Haushaltes so viel als möglich herabsenken und so berechnen, daß die Ausgaben zum mindesten die Einnahmen nicht übersteigen. Es ist dies freilich eine schwere Aufgabe, und es gehört viel Sachkenntnis, viel Erfahrung und recht viel Selbstüberwindung dazu, um sie richtig zu lösen.

Eine sparsame Hausfrau wird demnach einen guten Tisch führen, aber teure Speisen, solche, die weder der Jahreszeit angepaßt sind, noch die im Lande selbst produziert werden, wird sie nicht auf ihren Küchenszettel setzen.

Sie wird sich um die billigsten und besten Bezugsquellen der einzukaufenden Lebensmittel und sonstigen im Haushalt nötigen Gegenstände erkundigen, um beim Einkauf möglichste Ersparnisse zu erzielen.

Sie wird hauptsächlich an Vergnügen und an Luxus in den Kleidern und in der Einrichtung sparen, um eine gesunde und reichliche Ernährung zu ermöglichen.

Das ist die kluge Sparsamkeit, die sich von der schmutzigen Sparsamkeit, vom Geize, unterscheidet.

Die kluge Hausfrau spart am Haushaltsmaterial, indem sie nichts Brauchbares verwirft und selbst Geringfügiges nicht mutwillig vergeudet. Sie spart, indem sie alle Geräte schonlich benutzt und die Reinigungsarbeiten auf das Zweckmäßigste besorgt. Sie spart, indem sie alle Vorräte zur richtigen Zeit einkauft und sie zweckmäßig unterbringt.

Sie spart auch an Zeit, dem köstlichsten aller Güter. Sie wird suchen, in möglichst wenig Zeit möglichst viel Arbeit zu verrichten. Sie macht sich eine zweckmäßige Geschäftseinteilung, um die ihr obliegenden Arbeiten in einer vernünftigen, ihren speziellen Verhältnissen entsprechenden Reihenfolge zu erledigen.

Es mag für angehende, der Wirtschaftsführung noch ungewohnte Hausfrauen ein schweres Stück Arbeit sein, all' die zahllosen Kleinigkeiten im Haushalt zu beachten. Es ist so ermüdend, für alle die Geringfügigkeiten sorgen zu müssen, aus welchen das Mosaik der häuslichen Tageswirtschaft zusammengesetzt ist. Es gibt da so vieles zu denken und zu beschicken, daß es ihr fast unmöglich scheinen mag, den tausenderlei Anforderungen an ihren Verstand und an ihre Tätigkeit täglich und stündlich gerecht zu werden. Allein, die Kraft wächst mit der Arbeit, und nach und nach gesellen sich ihr treue Freunde zu, die ihr die Schwierigkeiten unmerklich überwinden helfen. Diese treuen Freunde heißen Erfahrung und Gewohnheit.

Die Kunst des wohlüberlegten, vernünftigen Sparens lernt man an der Seite einer tüchtigen, erfahrenen Hausfrau oder in einer hauswirtschaftlichen Fachschule, wo jeder Verbrauch und darauf zielende Tätigkeit an Hand von vergleichenden Zahlen geschieht. Eine solch' gründliche Lehre da oder dort erspart es einem, durch eigenen Schaden erst für die Lösung seiner Aufgabe klug genug werden zu müssen.

Tischregeln des Mittelalters.

Das Mittelalter erscheint uns Angehörigen einer verfeinerten Zeit oft roh an Brauch und Sitte, allein es gab auch damals Anstandsregeln, denen jeder sich unterwerfen mußte, wollte er anders für „höfisch“ gelten. Viele dieser Regeln erscheinen uns jetzt selbstverständlich und darum lächerlich. Beispielsweise mußte man das Ei mit einem Brotstückchen umrühren, sich die Nase nicht am Tischtuch schneuzen, während des Essens den Gürtel nicht lockern, nicht unter den Tisch spucken, mit reinen Fingernägeln erscheinen u. s. w. Den obern Tischplatz durfte man erst nach langem Sträuben einnehmen. Vor dem Essen war das Waschen üblich. Die Hand, die das Sacktuch benutzte, durfte nicht das Fleisch halten. Die Finger durften nur an Gewand und Kragen abgewischt werden. Ferner mußte man das Salz auf den Teller nehmen, durfte aus der Serviette keine Knoten drehen u. s. w. Den Kindern wurde eingeschärft, bei dem Gespräche der Erwachsenen den Mund zuzuhalten und nur auf Fragen zu antworten. Auch durften sie die Speisen nicht schlürfen, nicht

mit den Füßen schlenkern und nicht trinken, wenn sie noch Speisen im Munde hatten. Das Schmäzen, das Kräzen des Hauptes, das Fegen der Nase u. s. w. stand ihnen nicht zu.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Suppenbiscuit. Nachdem man $\frac{1}{4}$ Pfund Butter mit 6 Eidottern schaumig gerührt hat, mischt man 6 Eßlöffel feinstes Mehl und 1 Prise Salz gut damit, zieht zuletzt den steif geschlagenen Schnee der 6 Eiweiße durch die glatt geschlagene Masse und backt diese in flacher, butterbestrichener Form oder Papierkapseln gelb. Nach dem Erkalten schneidet man das Biscuit in Würfel und serviert es mit der Suppe.

*

Kalbslunge. Die Kalbslunge wird $1\frac{1}{2}$ Stunden gekocht, dabei öfters durchstochen, dann herausgenommen, abgekühlt und fein geschnitten. Nun wird eine hellgelbe Einbrenne mit etwas gehackter Zwiebel gemacht; diese wird mit der Brühe, in der die Lunge gekocht wurde und etwas Essig oder Zitronensaft aufgegossen; es muß eine sämige, lange Brühe sein. Darauf gibt man die geschnittene Lunge, Zitronenschale, etwas Thymian und eine Messerspitze Paprika hinein. Es muß noch eine Viertelstunde kochen.

**

Kaninchen auf Wildpretart. Nachdem das Tier geschlachtet, wird es abgezogen, ausgenommen, geteilt und hergerichtet wie ein Hase. Man häutet das Kaninchen ab, spickt es reichlich und reibt es mit einem feuchten Tuche ab; mit Salz und Pfeffer eingerieben, legt man es ein paar Tage in Beize von Essig, Zwiebel, Zitronenscheiben, Petersilie, Porree, gelben Rüben, Lorbeerblättern, Nelken und ein paar Wachholderbeeren. Wenn das Kaninchen noch jung, kann man auch die Beize weglassen; das Kaninchen wird in eine Bratpfanne mit Butter gelegt und reichlich während des Bratens damit übergossen; man schüttet auch etwas Beize dazu. Hat der Braten eine schöne Farbe, übergießt man ihn noch mit saurem Rahm; man gibt am besten gemischten Salat dazu.

**

Auflauf von Früchten auf englische Art. Man nimmt frisches oder eingemachtes Obst von verschiedenen Sorten, bestreicht eine Form mit Butter, legt sie mit Biscuits aus, darauf eine Schicht frische, mit Zucker bestreute Kirschen, darüber wieder Biscuits, das man mit Rotwein oder Cognac anfeuchtet, dann eine Schicht frische Himbeeren, wieder eine Lage Biscuits und zuletzt Erdbeeren, die man in der Mitte hoch aufschichtet

und mit Biscuits bedeckt, worauf man das Ganze mit einer flüssigen Masse übergießt. Letztere bereitet man aus 100 Gramm Zucker, sechs ganzen zu Schaum gerührten Eiern, etwas gestoßenem Zimmt, geriebener Zitronenschale und $\frac{1}{2}$ Liter Wein oder Milch. Der Auflauf muß, nachdem er noch mit Zucker und Zimmt bestreut ist, $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ Stunden backen; man kann denselben, je nach der Jahreszeit, aus halb durchgeschnittenen Aprikosen, Pflaumen, Pfirsichen, Birnen, auch aus Johannis-, Stachel- und Brombeeren bereiten.

*

Blumenkohlstrünke als Gemüse. Die Strünke des Blumenkohls geben ein so zartes, wohlschmeckendes Gemüse, daß sie von Feinschmeckern bei geeigneter Zubereitung den Blumen (Räsen) vorgezogen werden. Dieselben werden von der äußeren, holzigen Schale befreit, geschnitten und gleich den jungen Kohlrabi behandelt, die sie an Zartheit und feinem Geschmack ganz bedeutend übertreffen. Natürlich sind hier nur die oberen fleischigen Teile der Strünke gemeint.

*

Behandlung getrockneter Gemüse. Vor dem Gebrauche legt man die getrockneten Gemüse 30 bis 45 Minuten in warmes Wasser, eventuell noch 2 Stunden in kaltes Wasser und kocht sie dann mit den nötigen Gewürzen. Die so bereiteten Gemüse unterscheiden sich in Geschmack und Farbe wenig oder gar nicht von den frisch gepflückten.

*

Reiswürstchen. Uebrig gebliebener Reisbrei wird mit Zucker, Zimmt, Zitronensaft und Eiern gemischt, kleine Kugeln daraus geformt (die zu einem Würstchen gerollt werden) und in heißem Fett schön gelb gebacken. Indes bereitet man ein gutes Apfelpurée (fein durchgeschlagenen Apfelpurée), belegt die Anrichtplatte damit, legt die Kugeln nicht zu dicht gereiht hinein und serviert die Speise.

*

Ragout von Bratenresten. Einige Zwiebeln werden in Butter oder Bratenfett gelbbraun gemacht, nach Verhältnis der Portion ein halber bis ganzer Eßlöffel Mehl darin gebräunt und mit einigen Tassen Wasser, sauren, abgeschälten und in Würfel oder Streifen geschnittenen Gurken, Salz, Melkenpfeffer, ein bis zwei Lorbeerblättern und etwas klein geschnittenem Dragon $\frac{1}{4}$ Stunde gekocht. Darauf gebe man so viel Maggi's Suppenwürze hinzu, daß es eine kräftige Sauce wird, welche durch etwas übrig gebliebenen Bratenjus und einen halben bis ganzen Eßlöffel dicke, saure Sahne noch gewinnen wird. Darin lasse man die in passende Stückchen geschnittenen Bratenreste, gut zugedeckt, langsam durchziehen und ohne zu kochen, kochend heiß werden.

*

Gerstenkaffee. Die Gerste muß auf hellem Feuer schnell gebrannt werden, was etwa 5—10 Minuten dauert. Kurz ehe sie fertig ist, wird die Trommel etwas geöffnet und geschüttelt, damit der bittere Dampf abzieht. Der so geröstete Kaffee wird in verkorkten Flaschen verwahrt. Für drei Personen braucht man etwa zwei Kaffeelot gebrannte Gerste. Stark bereitet und halb mit Milch ohne Zucker getrunken, schmeckt der Gerstenkaffee am besten. Behufs Zubereitung wird die gemahlene Gerste in einen nicht zu kleinen Tiegel (da die Gerste leicht überkocht) geschüttet und das nötige Wasser daraufgegossen. Darauf wird der Kaffee gleich in den Kaffeetopf gegossen, muß dann aber noch ca. 20 Minuten auf warmer Herdplatte stehen, damit er sich klärt.

*

Weißer Bohnen mit Äpfeln. Nachdem die Bohnen — $\frac{1}{2}$ kg — in Wasser, etwa in 2 $\frac{1}{2}$ Stunden, weichgekocht sind, schält man säuerliche Äpfel, schneidet sie in nicht zu dünne Scheiben, dämpft sie mit etwas Wasser, Butter und Zucker weich, zerläßt in einer Kasserole 125 g Butter, schwikzt einen Löffel Mehl darin gelb, gießt Fleischbrühe oder solche von Fleischextrakt bereitet zu, läßt dies eine Weile verkochen, tut dann die Bohnen und Äpfel, untereinander gemischt, hinzu, läßt das Ganze eine halbe Stunde dämpfen und garniert es auf der Schüssel beliebig mit kleinen Würstchen oder Coteletten.

*

Meerrettig-Pulver. Meerrettig schmeckt nicht mehr, wenn sich die Pflanze im Triebe befindet. Um ihn aber im Frühjahr und Sommer nicht zu entbehren, konserviere man ihn auf folgende Weise: Man schabe die Wurzeln, schneide sie in Scheiben und trockne diese auf einer Unterlage reinen Papiers auf der Kochmaschine oder in der Bratröhre bei so gelinder Hitze, daß die Scheiben nicht bräunen, so lange, bis dieselben bei leichtem Biegen brechen. Hierauf stoße man sie in einem Mörser möglichst fein, fülle das Pulver in Flaschen und hebe es gut verkorkt bis zum Gebrauch auf. Bei diesem Verfahren, welches man aber ja nicht im Sommer ausführt, behält der Meerrettig jahrelang seinen ursprünglichen Wohlgeschmack und ist zu jeder Zeit sofort zur Hand, wenn man ihn braucht.

*

Mayonnaise. Diese Sauce muß im Kalten oder auch auf Eis gerührt werden. — In einer Porzellanschale rührt man 3 Eidotter, gibt ein wenig Salz und einige Tropfen Olivenöl dazu und fährt so fort, $\frac{1}{8}$ Liter Del tropfenweise hinzuzurühren und zuweilen einige Tropfen Weinessig. Zuletzt rührt man 1—2 Eßlöffel weiße Grundsauce hinzu, sowie Essig nach Geschmack und das etwa noch fehlende Salz.

*

Sauce Ravigote bereitet man wie die Mayonnaise, gibt aber noch etwas gehackte und blanchierte Kräuter hinzu, Petersilie, Schnittlauch, wenig Dragon, Kerbel, etwas Pfeffer und Senf.

*

Braune deutsche Sauce. 2 Eßlöffel feines Mehl brät man in Butter braun, gibt eine zerschnittene Zwiebel, Pfeffer, Nelkenpfeffer und ein Lorbeerblatt dazu, läßt die Zwiebel unter stetem Rühren gar werden und kocht mit $\frac{1}{2}$ Liter Wasser und 10 Gramm Fleischextrakt eine dicke, feimige Sauce davon. Diese muß mindestens $\frac{1}{2}$ Stunde kochen, um recht klar zu werden; Schaum und Fett wird dabei abgenommen, die Sauce zuletzt durch ein Sieb gegossen, gesalzen und verschieden gewürzt. Die Konsistenz richtet sich nach dem Gebrauch der Sauce.

*

Die Aufbewahrung von Gewürzen als: Zimmt, Nelken, Muskatblüte, Cardamon u. s. w. soll stets in hermetisch gut verschlossenen Büchsen erfolgen. Der Zutritt von Luft nimmt nach und nach dem Gewürz seinen Duft und die Eigenart des Geschmacks vollständig hinweg. Das empfindlichste Gewürz in dieser Beziehung ist die Vanille. Für diese ist eine Sonderverpackung in feinem Zucker oder durch leichte Umwicklung mit Stanniol durchaus notwendig. Daß diese hoch im Preise stehende Würze in einer besonderen Kapsel allein, nicht mit anderen Gewürzen zusammen verwahrt werden muß, ist selbstverständlich. Sehr beifällig zu begrüßen sind die seit einiger Zeit in den Handel gekommenen, mit Vanillestangen gefüllten länglichen Glasbehälterchen, die man, nachdem ihr Inhalt verbraucht ist, zurückgeben kann und dann beim Erwerb eines neuen Vanillerglases mit angerechnet bekommt. Am besten wird die Vanilleschote ausgenutzt, wenn man sie spaltet und den Inhalt gründlich herauschabt, der Rest wird dann in kleine Stücke zerschnitten und in einem Mörser mit Zucker zerstoßen, dann gesiebt. Was nicht durch das Sieb fällt, kann in einer Flasche mit Spiritus übergossen und ausgezogen werden. Will man in Speisen die schwarzen Pünktchen vermeiden, so bindet man die klein geschnittenen Stücke in ein sauberes, nicht zu grobfadiges Mullläppchen, bindet dieses oben fest zu, hängt es in die Speise, welche den Vanillegeschmack erhalten soll und läßt es langsam auskochen.

*

Naturbutter und Margarine zu unterscheiden. Verfälschung der Naturbutter mit Margarine kann man nachweisen, wenn man ein Stück reine Naturbutter in einem Glase zum Schmelzen bringt. Die über dem Bodensatz von Wasser und Salz befindliche Schicht flüssiger Butter wird dann klar und durchsichtig sein. Schmilzt man dagegen ein Stück Margarine, so ist die flüssige Schicht milchig und undurchsichtig. Ein Gemisch von Natur- und Kunstbutter muß demnach eine mehr oder weniger starke

Trübung zeigen, je nach dem Prozentsatz Margarine, den das Gemisch enthielt. Beim Schmelzen verdächtigter Butter wird eine einigermaßen empfindliche Nase überdies auch den eigentümlichen Geruch der Margarine sofort herauskennen.

*

Quittenkonfekt. Die Quitten werden in Wasser weich gekocht, geschält und gerieben. Zu einem Pfund Mark werden $\frac{3}{4}$ Pfund Zucker geläutert, sobald er Fäden spinnt, wird das Mark dazu gegeben nebst der Schale und dem Saft einer Citrone. Man läßt dies unter fortwährendem Rühren so lange auf schwachem Feuer kochen, bis es sich von der Pfanne löst, dann schüttet man es in beliebige Formen oder in eine Schüssel, wo es schnell fest wird.

*

Befüllte Kränze. Der fünfmal geschlagene Blätterteig wird messerrückendick in einen spannenbreiten viereckigen Streifen ausgerollt, am Ende des Streifens nach der ganzen Breite desselben eine kleinfingerdicke Lage von einer beliebigen Füllung aufgestrichen, der Teig von der Füllung vorwärts mit abgeschlagenem Ei bestrichen, dann das Ende des Streifens mit der Füllung eine kleine Strecke weit zu einem Würstchen vorwärts aufgerollt, dieses von dem übrigen Teigstreifen abgeschnitten, die Enden des Würstchens zu einem Ringe miteinander verbunden und das Ganze mit abgeschlagenem Ei bestrichen. Diese Kränze bestreut man nach dem Backen mit Zucker und trägt sie entweder so auf, oder glasiert sie vorher noch mit der glühenden Glasierschaufel. Man kann auch ein Zuckerreis oder irgend eine andere Verkleidung darüber legen.

*

Natron-Kuchen (vorzüglich). $\frac{1}{4}$ Pfund Butter, 2 Tassen Zucker, 4 Eigelb, 1 Tasse Milch, 5 Tassen Mehl, Saft und Schale von $\frac{1}{2}$ Zitrone, 3 Theelöffel Cremor-Tartari, 1 Theelöffel Natron, das zu Schnee geschlagene Eiweiß darunter, dann sogleich in eine gut ausgestrichene und ausgestreute Form getan und 1 Stunde bei mäßiger Hitze gebacken. Für 6—8 Personen.

*

Banabiscuits. 8 Eigelb werden mit 240 g Zucker gerührt und ein ganzes Ei und 30 g ganz frische Butter daran getan. Ferner schlägt man das Weiße von 4 Eiern zu Schnee, vermischt denselben mit der gerührten Masse und fügt 180 g Mehl hinzu. Ein Blech, das 30 cm lang und 12 cm breit ist, wird leicht mit Wachs bestrichen, der Teig in der Höhe von 30 mm darauf getan und in einen heißen Ofen gebracht, damit das Obere eine gelbe Farbe bekomme; man nimmt es nun sogleich aus dem Ofen und bringt eine Schichte gehackter Pistazien darauf; diese deckt man mit neuem Teige, legt, ohne das Blech vorher wieder

in den Ofen zu tun, eine Schichte von zerstoßener Chocolate darüber und bringt nun erst das Ganze in den Ofen. Sobald die Chocolate ein wenig geschmolzen ist, nimmt man es wieder aus dem Ofen heraus, tut neuen Teig darauf und deckt ihn mit rotem Zucker, ohne ihn jedoch in den Ofen zu tun, sondern man legt vorher noch eine Teigschichte darüber und läßt nun erst das Biscuit backen, stellt es aber im Ofen auf ein dickes Brett oder anderes Holz, damit die Hitze von unten nicht mehr wirken kann. Sowie es fertig ist, nimmt man es heraus, stürzt es auf ein Sieb, läßt es erkalten und schneidet sodann Streifen von 1½ cm Dicke daraus. Dieses Biscuit ist ebenso gut als schön, besonders wenn man ein wenig Vanille dazu nimmt und es gehörig backen läßt.

*

Bimmetröhrchen. Aus fünfmal geschlagenem Blätterteig macht man 24 Streifchen, welche 45 mm breit sind. Man bestreicht ebensoviel Säulchen aus gedrechseltem Buchenholze mit Butter; diese Säulchen haben 3 cm im Durchmesser und eine Länge von 18 cm und sind an dem einen Ende dünner, damit sie leichter vom Teig abgehen, wenn man sie aus demselben herausziehen will; denn diese Säulchen sind eine Form, um welche man das Teigstreifchen spiralförmig windet. Sind alle diese Formen gehörig umwunden, so stellt man sie auf 2 Backbleche, 6 cm weit von einander entfernt, bestreicht sie mit abgeschlagenem Ei, bringt sie in einen heißen Ofen, glasiert sie an der Flamme, streift die Form aus den gebackenen Röhrchen heraus, legt sie nach der Reihe auf ein kaltes Backblech und füllt sie mit Gelees oder Eingemachtem. Man kann sie eine Stunde nach dem Erkalten merinkeln oder auch mit einer der im Vorhergehenden schon oft angegebenen Verkleidungen belegen. Die merinkelten Röhrchen werden bloß auf einige Minuten noch einmal in den Ofen gebracht.

*

Bestoßener Käse. Man schneidet ½ Kilo Käse, der für die Tafel zu hart geworden ist, in kleine Stücke, fügt 90 g Butter und einen Kaffeelöffel voll bereiteten Senf hinzu, tut es in einen Mörser und stößt es zu Teig, preßt es in Gefäßen von Glas oder Steingut, wie man sie für Fleischterrinen hat, und benutzt es alsdann, um es auf Butterbrote oder Braten zu streuen.

*

Senf mit süßem Most (sehr haltbar). Es wird eine beliebige Portion Zuckerbirnenmost ziemlich dick eingekocht, nach dem Verköhlen rührt man einen Teil gelbes und zwei Teile braunes Senfmehl damit an, bis es recht glatt und ziemlich dick ist. Man bewahrt ihn in Häfen gut zugedeckt auf; dieser Senf wird immer besser und kann jahrelang aufbewahrt werden.