

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Hausfrauen-Kochbuch**

**Thoma, Frieda**

**Lahr, [1905]**

Küchen- und Haushaltungsvorschriften.

**urn:nbn:de:bsz:31-57335**

## Küchen- und Haushaltungsvorschriften.

### 1. Über Reinlichkeit in der Küche.

Eine der größten Hausfrauentugenden ist die Reinlichkeit. Wo sie waltet, da ist Gedeihen. Sie ist ein Segen in den Wohnräumen, sie ist fast noch unentbehrlicher in der Küche. Vor allem müssen die Hände oft gewaschen werden. Das Geschirr ist peinlich rein zu halten. Jeder Topf muß vor dem Gebrauch mit kaltem Wasser ausgespült werden, denn nur in ganz reingehaltenem Geschirr werden die Speisen wahrhaft wohlschmeckend. Die Herdringe nehme man beim Kochen nicht weg, man koche auf gedecktem Herd, damit die Töpfe nicht rufzig und die Küchenhandtücher nicht schmutzig werden. Man wasche die gebrauchten Küchenhandtücher jeden Tag sauber aus, das bedeutet eine Erleichterung an Wäschetagen. Schränke, Tische, Stühle, Schäfte, Anrichte, Wasserstein, Herd und Boden, alles ist sauber zu halten.

Tische, Stühle, Schäfte, Kochlöffel, alle Holzgegenstände, sofern sie weiß und nicht angestrichen sind, müssen mit weißem Sand und Seife gerieben und dann mit viel klarem Wasser abgespült werden.

Die früher auf dem Lande sehr gebräuchlichen „Strohwiße“, die man naß mit etwas Seife bestreicht, in Sand taucht, und mit denen man alles Holzgeschirr blendend weiß reiben kann, sind leider fast ganz vergessen, und an ihre Stelle ist die kostspielige und wenig vorteilhafte Bürste getreten. Sind diese Strohwiße auf dem Holz einmal weich gerieben,

dann eignen sie sich ausgezeichnet zum Ausreiben des Kochgeschirrs. Es hat doch so ziemlich jede Hausfrau einen kleinen Vorrat von Stroh in irgend einer Ecke der Behausung, um Strohwische davon zu machen; und hat sie das nicht, so läßt sich das leicht durch irgend eine Gelegenheit vom Land her beschaffen. Frisches, gutes, langes Roggenstroh ist das beste. Man nimmt davon eine Handvoll, dreht es an beiden Seiten mit beiden Händen in entgegengesetzter Richtung und verschlingt es so fest ineinander, daß es zusammenhält. Auch weiße Holzböden kann man sehr schön damit putzen.

Der Herd ist öfters etwas einzufetten und mit Schmirgelpapier zu reiben; das Wasserschiff und sonstige Messingbeschläge sind mit Schmirgelpulver glänzend zu reiben. Der Boden wird je nach dem Material, aus dem er besteht, mit Sodawasser oder klarem, heißem Wasser aufgebürstet, die zusammengesetzten Plättchen mit Sodawasser, die roten Steinplatten mit klarem Wasser, das erhält die rote Farbe.

Wenn in dieser Weise die Küche mit ihrer Einrichtung rein gehalten wird, muß auch das, was darin zubereitet wird, gelingen, und eine solche Küche wird fürs ganze Haus ein Segen werden.

Reinlichkeit ist, wie man sagt, „Appetitlichkeit“, und die ganze Küche hat es ja auf den Appetit abgesehen. Also, ihr lieben Hausfrauen, pfleget die Reinlichkeit in der Küche, und euern Hausgenossen wird es nie an Appetit fehlen.

## 2. Über Kochgeschirr.

Von großer Wichtigkeit ist das Geschirr in der Küche. Es muß in einer geordneten, gut geleiteten Küche reichhaltig sein.

Für jedes Gericht sollte womöglich ein eigenes Kochgeschirr vorhanden sein. Für die Suppe, für Braten, für süße und saure Gemüse, für süße Speisen, für Kompott, für

Tunken aller Art: weiße, braune, süße, saure, für Milch, Kaffee und Tee; jedes sollte in einem eigens dazu bestimmten Töpfchen gekocht werden. Besonders helle Speisen sollten nur in schönen, hellen, unbeschädigten Töpfen zubereitet werden.

Am verbreitetsten ist das Emailgeschirr, das außen rot und innen grau ist. Es ist nicht unerschwinglich teuer und hält bei vorsichtiger Behandlung recht lange. Sobald aber der Emailüberzug an verschiedenen Stellen losgebrochen ist, lassen sich helle Speisen (wie Schleimsuppen), weiße Tunken, weiße Gemüse (wie Blumenkohl u. dergl.) nicht mehr gut darin kochen; ja es wird sogar behauptet, das Emailgeschirr sei in diesem Zustand der Gesundheit geradezu schädlich. Jedenfalls sollte von allen Reparaturen am Emailgeschirr abgesehen werden, die eingefegten Blechböden z. B. rentieren gar nicht. Sie sind zu dünn, sie rosten bald, und etwas Ordentliches läßt sich doch nicht mehr darin kochen.

Das irdene Geschirr ist fast ganz außer Kurs geraten, wohl, weil es zu rasch auf dem Kohlenfeuer springt. Hingegen ist das feuerfeste Tongeschirr, das innen schön glasiert und außen ganz rauh ist, sehr zu empfehlen, aber auch teuer.

Das Gußeisen, das früher so sehr im Gebrauch war, ist ersetzt durch ein Eisengeschirr, das mit einem grauen Emailbelag überzogen ist. Dieses Geschirr darf nur mit Sodawasser ausgewaschen und nicht mit rauhen Lappen oder gar mit Sand gerieben werden. Trotz aller sorgfältigen Behandlung sieht es doch nach ganz kurzer Zeit schon sehr verbraucht aus.

Besser und schöner hält das Aluminiumgeschirr, das sich mit Silberseife und Seife blank halten läßt. Es ist wohl teuer, aber nicht so teuer als das Nickelgeschirr, das sich nur wohlhabende Leute anschaffen können. Ein mittelgroßer Nickelfleischbrühtopf kostet etwa 20 Mk.

Am wenigsten trifft man Kupfergeschirr in der Küche.

Es verlangt viel Arbeit, es muß täglich eingehend mit irgend einer Säure oder Puzpulver blank gerieben und innen öfters verzinnt werden; sonst wird es leicht grünspanig, d. h. giftig. Im übrigen aber ist es sehr haltbar und dadurch, daß es sehr dick ist, eignet es sich vorzüglich zu Speisen, die langsam und stetig kochen sollen. Wenn es schön gehalten wird, ist es zudem ein Schmuck in der Küche.

Aus allem, was wir über die Vorzüge und Nachteile der besprochenen Geschirrarten angedeutet haben, geht hervor, daß Email-, Aluminium- und feuerfestes Tongeschirr das empfehlenswerteste Kochgeschirr ist.

### 3. Über Verwendung des fettes in der Küche.

Das Fett ist in der Küche ein äußerst wichtiger Faktor, wichtiger, als die meisten Hausfrauen anzunehmen scheinen. Es ist nicht nur zu beachten, daß die Speisen nicht zu fett und nicht zu mager zubereitet sein sollen, sondern auch, daß nur gutes Fett genommen werde. Unter gutem Fett verstehen wir: 1. gute frische Butter, 2. ausgekochte Butter, 3. Schweine- oder Gänsefett, 4. Luftspeck, der an der Luft getrocknet ist, zum Spicken und zum Umwickeln von Geflügel aller Art. Alles andere Fett, die in den letzten zehn Jahren aufgekommene Pflanzenfette, sowie das Zusammenkochen von Nierenfett, Butter und Milch möchte ich nicht empfehlen. Das zu verdauen bedarf es eines guten, widerstandsfähigen Magens, den unser schwaches Geschlecht nur in den wenigsten Fällen noch besitzt.

Mit voller Begeisterung kann ich nur für das erste Fett, die Butter, eintreten; denn sie allein ist dem Magen wahrhaft zuträglich und hat eine reinigende Wirkung auf die Blutbildung. Die Butterküche zeigt sich im Aussehen aller Hausgenossen: die Gesichtsfarbe ist hell und etwas rosig angehaucht, während alles andere Fett graue, speckige Haut bei den Menschen erzeugt. Besonders Personen, die durch

ihren Beruf viel ins Zimmer und zum Sitzen verurteilt sind, sollten nur Butterküche haben und auch viel Butterbrot essen. Wohl ist die Butterküche teurer als alles andere, aber wenn der Hausmutter das Wohlbefinden ihrer Familie Gemissenssache ist, so muß sie Mittel und Wege dafür finden.

Wie manch ein armer Magenleidender könnte von seinem Leiden befreit werden, wenn er, ehe das Übel zu sehr vorgeschritten ist, die Butterküche zu genießen hätte. Darum ist es eine der allerwichtigsten Pflichten jeder Hausfrau, daß sie kein Mittel unversucht läßt, eine gute, fettreiche Landbutter aufzutreiben. Die jetzt in den Molkereien zubereitete Süßrahmbutter eignet sich doch nur zu Butterbrot; zum Kochen ist sie nicht schmackhaft und nicht fettreich genug. Gemüse aller Art, Ochsen- und Kalbsbraten (Hammel- und Schweinefleisch brät sich im eigenen Fett), weiße und braune Tunken, Wasserjuppen und vor allen Dingen das Gebäck sollten nur mit guter, frischer Butter bereitet sein.

Die ausgekochte Butter ist sehr dienlich zum Schmalzgebäckenen. Die Butter wird in eine dazu taugliche Pfanne aus Eisen oder Email gelegt, auf schwaches Feuer gestellt und unter öfterem Umrühren so lange gesotten, bis der Bodensatz dunkelgelb aussieht. Sofort wird sie vom Feuer genommen und kaltgestellt. Noch flüssig wird das klare Fett in einen dazu bereitstehenden Steintopf gegossen, der Bodensatz aber zum Kartoffelrösten, wer es liebt, verwendet.

Schöner jedoch als in Butter bäckt sich alles in Schweinefett. Aber auch da wird jede Hausfrau einen Unterschied finden in dem Fett, das sie selbst bereitet, und in dem, das sie ausgekocht kauft. Der Schmer in kleine Würfel geschnitten und so lange langsam gekocht, bis die Grieben gelb sind: das gibt ein gutes, reines Schweineschmalz, das sich verwenden läßt.

Mit Überlegung und richtiger Einteilung muß es jeder Hausfrau gelingen, die Hauptspeisen mit frischer Butter zu

bereiten, und wenn mein Buch auf diesem Gebiet fördernd, belehrend und bessernd auf unsere Hausfrauen einzuwirken vermöchte, so wäre es schon dieses einen Kapitels wegen nicht umsonst geschrieben.

#### 4. Über Einkauf, Verwendung und Aufbewahrung der Eier.

Im Frühjahr, von März an, wo die Eier billig und frisch sind und das Stück 4 und 5 Pfg. kostet, muß die Hausfrau für ihren Eievorrat für Herbst und Winter sorgen. Den Bedarf für den täglichen Gebrauch deckt sie in der Weise, daß sie billigere Eier zum Kochen und frische, die etwas teurer sind, zum Sieden, zu feinem Gebäck und zu feinen Speisen einkauft. Das gute Ei läßt sich vom schlechten nicht ohne weiteres unterscheiden. Wenn wir die Eier an einem dunkeln Ort vor ein brennendes Licht halten, erkennen wir, was gut und schlecht ist.

Eier, über die man Suppen anrichtet, dürfen klein sein, zumal auch die kleinen feiner schmecken, als die großen. Die Suppe wird sehr leicht durch ein geringeres Ei verdorben. Man bewahrt die Eier entweder in Wasserglas auf oder in Kaltwasser.

Zur Aufbewahrung der Eier bedarf es eines großen Blechgefäßes, einer großen irdenen Schüssel oder auch eines verbrauchten Fäßchens, an dem man den einen Boden herausnimmt. Zuerst werden die Eier in das dazu bestimmte Gefäß gesetzt. Will man die Eier in Wasserglas aufbewahren, so mische man 8 l frisches Wasser und 1 l Wasserglas und gieße das über die Eier. Will man die Eier in Kaltwasser, das billiger ist, aufbewahren, so nehme man 1½ Kilo abgelöschten Kalk, rühre ihn mit 16—17 l Wasser durch und gieße ihn über die Eier.

Durch den lebhaften Handelsverkehr zwischen Deutschland und Italien stehen uns auch im Winter annähernd

frische und verhältnismäßig billige Eier zur Verfügung, die wir zum Sieden und Kochen benutzen können. Wir sind also nicht absolut gezwungen, Eier einzufalten.

Bei richtiger Behandlung bedeuten aber die Kalteier immerhin eine Ersparnis.

### 5. Über Gewürze.

Alle Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskatnuß, Nelken, Vanille, Kümmel, Anis, Ingwer, Zucker u. müssen mit großer Vorsicht verwendet werden.

Feines Salz ist dem groben in der Küche vorzuziehen, weil es leichter in die Speisen eindringt. Das Salz macht im allgemeinen die Speisen rau, wenn gleich zu Anfang des Kochens der ganze Bedarf eingestreut wird. Man salze deshalb die Speisen, wenn man sie beistellt, nur ganz leicht und füge erst beim Auskochen hinzu, was noch nötig ist. Sauerkraut mache man nur mit wenig Salz ein, Rotkraut stelle man ohne Salz bei und salze es erst beim Auskochen. Alle Gemüse, die in Salzwasser abgekocht werden, salze man leicht. Auch das Fleisch darf nicht zu scharf gesalzen werden, besonders das Kochfleisch. Die Fleischbrühe, die uns für den kommenden Tag übrig bleibt, hält sich besser, wenn sie leicht gesalzen ist. Auch die Braten werden, wenn sie zu reichlich gesalzen sind, leicht rau. Man salze sie mäßig und salze sie beim Ausbraten etwas nach.

Pfeffer nehme man äußerst wenig oder gar nicht, er erhitzt das Blut. Ein altes Sprichwort sagt: „Er bringt den Mann aufs Pferd und die Frau unter die Erd.“

Auch Muskat nehme man wenig. Nelken können ganz wegbleiben, denn sie parfümieren die Speisen; Zimt und alle andern Gewürze nehme man nur nach Vorschrift. Auch mit Vanille muß man vorsichtig sein. Am besten und gleichmäßigsten verteilt sie sich im Vanillezucker. Derselbe wird mit Vanille gestoßen.

Anders als mit den vorstehenden Gewürzen verhält es sich mit dem Zucker. Währenddem alle Gewürze und Reizmittel, in großen Mengen an Speisen verwendet, der Gesundheit schädlich sind, gilt der Zucker als ein gutes Nahrungsmittel. Dennoch aber können die Speisen durch Zusatz von zu viel Zucker ungenießbar werden.

Also Maß halten mit allen Gewürzen!

### 6. Wasser.

Das Wasser ist in der Küche der unentbehrlichste Stoff. Es darf daran nicht gespart werden, und es sollte stets heißes und auch siedendes Wasser vorhanden sein, damit man nie in die Lage kommt, warten zu müssen, bis es heiß ist. Die Küchenarbeit erleichtert man sich wesentlich dadurch, daß man während des Kochens stets das gebrauchte Geschirr wegspült. Eine Nachlässigkeit, die man in vielen Küchen trifft, ist das, wenn auch nur vorübergehende, Stehenlassen des benutzten Geschirrs; aber es ist auch ein Nachteil für dieses selbst; denn es wird dadurch hart und krustig und ist dann sehr schwer zu reinigen. Sobald es morgens heißes Wasser gibt, spült man das Kaffeegeschirr, und hat sich durch das Beistellen der Speisen abermals eine Anzahl gebrauchtes Geschirr angesammelt, dann findet sich immer wieder eine Viertel- oder eine halbe Stunde, die man zum Ausspülen benutzen kann. In einer geordneten, gut geleiteten Küche dürfen keine Stöße von ungespültem Geschirr herumstehen; sie erschweren die Vorbereitungen und das Kochen selber, weil sie den Platz versperren. Das Eßgeschirr muß sehr pünktlich gespült und ganz trocken und glänzend gerieben werden.

Beim Kochen selbst ist häufig warmes und heißes Wasser nötig, und wenn, wie es an vielen Orten der Fall ist, das Wasser hart und sehr kalkhaltig ist, läßt man es gerne vor dem Gebrauch einige Minuten aufkochen, damit sich der Kalk etwas vom Wasser scheidet und abgenommen werden kann.

### 7. Feuerung und Brennstoffe.

Die Hausfrau muß schon am Abend vorher überlegt haben, was am folgenden Morgen zu kochen ist, damit sie genau weiß, wie früh oder wie spät das Herdfeuer angezündet sein und sie mit Kochen und Backen beginnen muß.

Soll ein Kuchen gebacken oder irgend ein größerer Braten im Backofen gebraten werden, so läßt man das Feuer früher anzünden, damit der Backofen zeitig die nötige Hitze haben kann, etwa um 8 oder 8 $\frac{1}{2}$  Uhr. Aber diese Hitze erhält er nur, wenn der Herd rußfrei und das Brennmaterial gut ist.

Das Anfeuerholz muß trocken und klein gespalten sein. Hartholz ist dem Tannenholz vorzuziehen, weil es langamer brennt und mehr Glutkohlen hinterläßt, als das rasch verflackernde Tannenholz.

Rußkohlen geben mehr Hitze als Griefskohlen, und Koks haben bei aller Hitze, die sie geben, den Nachteil, daß sie den Herd sehr leicht ruinieren.

Eine große Wohlthat ist neben dem Kohlenherd der Gasherd, besonders im Sommer. Mit einem Streichholz ist er in Brand gesetzt, aber er verlangt beständige Aufsicht. Wenn diese geübt werden kann, so werden die Speisen über diesem gleichmäßigen Feuer vortrefflich. Natürlich muß das Feuer reguliert werden, die Flamme darf nicht zu groß sein, und man kann sich kaum entfernen, wenn Speisen mit wenig Flüssigkeit aufgestellt sind, denn gar leicht brennen sie an. Braten, besonders Dschenbraten, lassen sich vorzüglich auf Gas zubereiten, aber nur in Eisen- und Emailtöpfen. Das Tongeschirr ist unbrauchbar auf dem Gasherd, es zerspringt leicht und nimmt den Gasgeruch an. Der Gasherd muß mit großer Überlegung gebraucht werden, sonst wird der Gasverbrauch zu groß. Unnötig läßt man nie Wasser kochen, wie das auf dem Kohlenherd ohne großen Schaden geschehen kann; aber das überkochende Wasser schadet auch

dem Kohlenherd sehr und sollte möglichst vermieden werden. Man nimmt für den Gasherd warmes oder angewärmtes Wasser, wenn solches in der Küche vorhanden ist, zum Kochen oder auch, um es zum Sieden zu bringen; das bedeutet eine Ersparnis an Gas. Die Flamme soll nie an den Töpfen hinausschlagen, das ist eine Verschwendung an Gas. Man reguliere das Gas nach der Größe der Töpfe. Im ganzen ist das Kochen auf Gas teurer, als das Kochen auf dem Kohlenherd, weil das Spülwasser erst nach Beendigung des Kochens gemacht werden kann. In großen, den Kohlenherden ähnlichen Gasherden ist das anders, darin befinden sich Heißwasserbehälter. Die jetzt sehr gebräuchlichen kleinen Herde haben das nicht.

### 8. Mannigfaltigkeit und Abwechslung der Speisen.

Wenn die Hausfrau auch alle einzelnen Speisen gut zubereiten kann, ist sie immer noch nicht auf der Höhe ihrer Aufgabe angekommen; wiederum muß sie in der Zusammenstellung der Speisen wohl überlegen, wie sie am besten zusammen passen und schmecken und wie sie am besten nähren und bekommen. Denn nur Mannigfaltigkeit in der Kost ist dem Menschen zuträglich, wie die Küchenchemie lehrt: man kann sich mit lauter Fleisch und Ei zu Tode hungern.

Die Speisen dürfen also nicht einseitig zusammengestellt sein, nicht zu viel Fleisch, nicht zu wenig Gemüse, nicht zu viel Kartoffeln, sehr oft Kompott, nicht zu wenig Milch- und Mehlspeisen, die besonders der Jugend gut bekommen und die auch mehr von den Älteren genossen werden sollten; denn einseitige Fleischkost erhitzt und stört die Verdauungsorgane. Anregung zu Milch- und Mehlspeisen findet sich reichlich in den nachfolgenden Rezepten.

Dabei ist noch zu beachten: nicht jeder Mensch ist in seinen Bedürfnissen dem andern gleich; das Geschlecht, das Alter und die Individualität bedingen eine große Ver-

chiedenheit, und da in jeder Familie verschiedenartige Personen die Tischgesellschaft bilden, so ist eigentlich bei jeder Mahlzeit auf verschiedene Bedürfnisse Rücksicht zu nehmen. Gerade diese Rücksicht auf die individuellen Neigungen und Bedürfnisse zeichnet die Hausmannskost, auch die einfachste, vor allen Wirtshaus- und Anstaltsmahlzeiten aus.

Neben der richtigen Zusammenstellung des täglichen Küchenzettels ist aber auch auf gehörige Abwechslung in der Aufeinanderfolge der Speisezettel in mehreren Tagen oder einer ganzen Woche zu achten. Die leckersten Speisen munden nicht mehr, wenn sie sich zu häufig wiederholen. Daher sind einige Vorschläge und Ratschläge über Küchenzettel in den verschiedenen Jahreszeiten im Anhang gegeben.

So muß die Hausfrau für die Ausgestaltung ihrer täglichen und wöchentlichen Mahlzeiten gar vieles überlegen und berücksichtigen: die Bedürfnisse ihrer Tischgenossen, die Jahreszeit und ihr „Monatsgeld.“ Darum soll jede Hausfrau sich einen Kochplan für die Woche machen und immer tags zuvor den Speisezettel im einzelnen überlegen. Sie braucht sich dann doch nicht peinlich daran zu binden, sondern kann gute Einfälle und allerlei unerwartete Zufälle dennoch gut berücksichtigen.

### 9. Anrichten und Aufstellen der Speisen.

Sind die Speisen nun mit Sorgfalt zubereitet, dann muß der Geschmack, das Schönheitsgefühl der Hausfrau das Werk ihrer Hände krönen. Sie muß die Speisen schön, gefällig auf die Schüsseln ordnen, muß da und dort eine Abwechslung, eine kleine Überraschung für ihre Tischgenossen eintreten lassen: sie kann mit einer Blume, mit einem grünen Zweiglein, selbst mit hübsch angebrachter Petersilie eine gewisse Feierlichkeit hervorrufen, die angenehm überrascht.

Und ferner ist der Tisch pünktlich und hübsch zu decken, auch wenn keine Gäste da sind. Kleine Sträußchen, in der

Blumenzeit, Schneeglöckchen und Veilchen im Frühling und Rosen im Sommer erfreuen Herz und Auge der Hausgenossen, wenn sie hungrig und ermüdet und abgesspannt von der Arbeit am Familientisch sich niederlassen, um sich für neue Arbeit, neue Aufgaben zu stärken und zu erquicken. Das Sprichwort sagt: „Schön gedeckt ist halb gegessen.“

Wir sorgen für ein wenig geheiztes, gut gelüftetes Zimmer; denn die leiblichen und geistigen Genüsse: Essen, Trinken, Gespräche erhitzen das Blut. Dagegen müssen die Speisen möglichst heiß auf den Tisch kommen und die Teller und Schüsseln gewärmt werden, was im heißen Wasser geschieht, nicht im Backofen, weil sie sonst zerspringen.

Werden Gäste erwartet, nun, dann holt die Hausfrau an Tischzeug, Silber, Besteck, Glas u. s. w. ihr Schönstes und Bestes hervor, das sie blink und blank aufbewahrt haben muß, wenn sie es schön auflegen und aufstellen will. Wer versteht, Servietten (Tellertücher) in allerlei hübsche Formen zu legen, stelle diese Kunst in den Dienst des Gesellschaftstisches, den wir noch reichhaltiger mit Blumen schmücken als den Familientisch. Wir stellen in die Mitte des Tisches einen Blumenstrauß und schmücken jeden Teller mit einem Sträußchen.

Ist so alles hübsch und einladend geordnet, erscheinen die Dienerinnen in sauberem Gewande und weiß die Hausfrau freundlich zuzusprechen, so gilt von den Gästen das alte Homerische Wort: „Und sie strecken die Hände zum Lecker bereiteten Mahle.“