

Menus für einen Krippenhaushalt

Autor(en): **Geiger, Elise**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Fachblatt für schweizerisches Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers**

Band (Jahr): **12 (1941)**

Heft 11

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-806278>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Menus für einen Krippenhaushalt von Elise Geiger, Haushaltungslehrerin (Zürich)

Hierbei wurde in Berücksichtigung gezogen:

1. Für die Zeit Ende Oktober.
2. Sparen der rationierten, sowie der knapp und teuer gewordenen Lebensmittel. (Viel Gemüse, Kartoffeln, Obst.)
3. Kochen der Speisen unter Anwendung von Spar-Maßnahmen:
Wie Fett sparen?
Wie Getreideprodukte sparen?
Wie Zucker sparen?
4. Beide Menus vereinbaren. (Zeit- und Heizersparnis.) Kinder essen um 11 Uhr, die Erwachsenen um 12 Uhr. Es soll im gleichen Zubereiten gehen und die Erwachsenen erhal-

ten das Essen ergänzt und in etwas festerer Form.

Beispiele:

- | | |
|---------------------|----------------------------|
| für Kinder: | für Erwachsene: |
| Kartoffelstock | in die Form gebracht |
| Blumenkohl i. Sauce | Blumenkohl au gratin |
| Makkaroni | Makkaroni n. Mailänd. Art |
| Hirsebrei | als Gnocchi od. Schnitten. |
5. Verwenden von Hirse und nicht rationierten Mehlen und Kastanien.
 6. Beliebtmachen von verschiedensten einfachsten Zubereitungen, für reichliche Abwechslung besorgt sein.

Beispiele von Tagesverpflegungen (Okt./Nov.)

Montag:
Mittags: Geröst. Hirsengrießsuppe
Kinder Kartoffelstock
Tomatengemüse

Mittags: Geröst. Hirsengrießsuppe
Erwachs. Kartoffelstock m. Fleisch
od. Wurst i. d. Form
Tomatengemüse

4 Uhr: Brot
Kinder Apfelmus roh

Abends: Tee, Eierdunkli
Erwachs. Apfelkompott roh od. gek.

Dienstag:
Lauchsuppe
Rüben in Sauce
oder gedämpft
Kartoffelbitzli

Lauchsuppe
Rindfleisch im Saft
Rüben i. Sauce od. gedämpft
Kartoffelbitzli

Braune Mehlsuppe
Brot

Braune Mehlsuppe
Tee, Gemüsebrötli

Mittwoch:
Tomatensuppe
Blumenkohl in Sauce
Kartoffelschnitze
im Ofen gebraten

Tomatensuppe
Blumenkohl au gratin
Kartoffelschnitze
im Ofen gebraten

Junket
Brot

Kaffee
Apfelkuchen

Donnerstag:
Mittags: Brotsuppe
Kinder Gemüsekartoffeln
oder Gemüserais
Apfelkompott

Mittags: Brotsuppe
Erwachs. Gemüseraisköpfchen od.
Gemüsekart. i. d. Form
Salat, Kräutersauce
Apfelkompott

4 Uhr: Milch
Kinder Butterbrot

Abends: Kaffee, Milch
Erwachs. Kartoffelrösti

Freitag:
Gemüsesuppe
Kartoffelküchlein
im Ofen
Lauch in Sauce

Gemüsesuppe
Kartoffelküchlein
im Ofen
Lauch in Sauce

Haferflocken geröst.
Zucker und rohe oder
gekochte Milch, Brot

Tee (Kräuter)
Blutwürste, Salzkartoffeln
Uster-Apfelstückli

Samstag:
Eintopfgericht
Kohl oder Kabis
Kartoffeln, Mettwurst
Vanilleflammeri, Sirup

Eintopfgericht
Vanilleflammeri
Sirup

Birchermüesli
Brot

Suppe (v. Eintopfgericht)
Kräutertee
Birchermüesli

2. Woche

Montag:
Mittags: Gemüsesuppe mit
Kinder Hirsengrieß
Apfelrösti

Mittags: Gemüsesuppe mit
Erwachs. Hirsengrieß
Wirsingköpf., Kräutertee
Apfelrösti i. d. Form

4 Uhr: Yoghurt
Kinder Brot

Abends: Schwarztee
Erwachs. Kartoffelpfluten
Salat

Dienstag:
Goldwürfelisuppe
Makkaroni mit
Gemüsesauce
Kompott

Goldwürfelisuppe
Schmorbraten mit
Gemüsesauce
Mail. Makkaroni

Lindentee
Quarkbrötli

Kaffee
Schalenkartoffeln
Quark mit Kräutern

Mittwoch:
Kartoffelsuppe
mit Gemüse
Hirsenköpfchen
Sirup oder Kompott

Kartoffelsuppe
Tomaten mit Käsefüllung
oder Kohlrabi au gratin
Hirsenköpfchen, Sirup

Minestra
Brot

Minestra
Brot
Käse, Obst

	Donnerstag:	Freitag:	Samstag:
Mittags:	Wiringsuppe	Kräutersuppe	Gerstensuppe
Kinder	Kartoffelbrei	Rüben roh, geraff.	Kastanien in süßer Sauce
	Geschnetzelte Leber	Reis mit Aepfeln	Apfelkompott
Mittags:	Wiringsuppe	Kräutersuppe	Gerstensuppe
Erwachs.	Geschnetzelte Leber	Rübensalat	Kastanien
	Kartoffelbrei	Selleriesalat	Rotkraut
	Salat	Reis mit Aepfeln	Halbäpfel
4 Uhr:	Brot	Hirsensbrei	Hafergrütze roh
Kinder	Rohes Kompott	Zucker und Zimt	in Süßmost und Wasser
	oder später Dörrobst		Brot
Abends:	Suppe	Tee	Tee
Erwachs.	Tee	Hirsengnocchi	Teigwaren mit Tomaten
	Apfelbettelmann	Salat	Rohe Aepfel

Rezepte zu obigen Menus

Quark als Brotaufstrich, gesalzen:

100 gr Vollmilch- oder Speisequark,
 $\frac{1}{2}$ dl Milch.
 Verrühren und mischen nach Belieben mit: Tomaten-
 purée, Kräuter fein, Kümmel, Schabzieger gerieben,
 Käse gerieben.

Quark als Brotaufstrich, gesüßt:

100 gr Vollmilch- oder Speisequark,
 $\frac{1}{2}$ dl Milch.
 Verrühren und mischen nach Belieben mit: Marme-
 lade, Dörrobstmassen, Zucker.

Fruchtcrème:

500 gr durchgestrichene Früchte, oder 200 gr
 Dörrobst, Aprikosen, Zwetschgen oder Aepfel.
 Einweichen, aufkochen, passieren.
 100 gr Speisequark,
 1 dl Milch,
 Zucker, Zitronensaft.
 Mischen und das Fruchtmas darunter nehmen, ab-
 schmecken.

Junket: 4 Tassen.

$\frac{1}{2}$ l Milch, Vanille, Zitronenschale.
 Erwärmen im Krug auf 36°.
 40 gr Zucker, $\frac{1}{2}$ Junkettablette,
 3 Eßlöffel Wasser.
 Auflösen, unter sofortigem Umrühren beifügen und
 sofort abfüllen.

Kuchenteig:

150 gr Mehl,
 1 Messerspitze Backpulver,
 25 gr Fett oder 40 gr Butter.
 Zusammen verreiben.
 1). 150 gr Schalenkartoffeln, kalt.
 Reiben und unter Mehl mit Butter mischen.
 1 Teelöffel Salz, 3—4 Eßlöffel Milch.
 Den Teig damit gut durchkneten, nicht ruhen lassen.
 2). Gleiche Zutaten wie 1). An Stelle des Back-
 pulvers 15 gr Hefe mit den 3—4 Eßlöffeln
 Milch angerührt.

Gemüsereis:

10 gr Fett,
 250 gr Gemüse nach Jahreszeit, klein würfelig.
 Dämpfen und 10 Min. kochen lassen.
 6 dl Brühe, Salz, 200 gr Reis erl.
 Zugeben und auf kleinem Feuer gar kochen.
 20—40 gr Käse gerieben.
 Beim Anrichten zugeben.

Kartoffelküchlein:

750 gr Schalenkartoffeln, kalt,
 An Raffel reiben.

20 gr Fett oder 30 gr Butter oder 1 Ei,
 Mischen, eine Rolle formen, Plätzli abschneiden.
 20—40 gr Mehl, Salz, Muskat.
 Auflegen auf befettetes Ofenblech, bepinseln mit
 Fett oben und backen in guter Hitze.

Kartoffelküchlein mit Sellerie:

750 gr Schalenkartoffeln, kalt,
 Fein reiben.
 500 gr Sellerie, roh,
 1—2 Eßlöffel Mehl,
 1—2 Eßlöffel Grünes, fein, Salz, Muskat.
 Sellerie zu den Kartoffeln reiben, alles gut mischen
 und abschmecken.
 Plätzli formen und eventuell panieren, braten im Ofen
 oder in der Omelettenpfanne.

Vanilleflammeri:

$\frac{1}{2}$ l Milch, Vanille,
 Zum Kochen bringen.
 75 gr Maispuder,
 Einlaufen lassen, 6 Min. kochen.
 ev. 1 Trockenei mit 2 Eßlöff. Milch angerührt
 Beifügen und in ausgespülte Form gießen und er-
 kalten lassen.
 $\frac{1}{4}$ l Wasser, 80 gr Zucker,

Eintopfgericht:

200 gr Mettwurst oder andere fettige Wurst
 geschält in Scheiben geschnitten,
 Lagenweise einschichten
 1 kg Wirsing in Vorlegestücke,
 1 kg Kartoff. i. Scheiben, $\frac{1}{4}$ l heiß. Wasser.
 Darüber gießen und $\frac{1}{4}$ Stunde schmoren lassen.

Kartoffelpfluten:

1 kg mehligte Kartoffeln,
 Weichkochen, verdampfen, sofort durchpressen.
 50—80 gr Magerspeckwürfeli oder Cervelat-
 würfeli,
 Gedämpft unter die Masse mischen.
 1 Eßlöffel Grünes, oder 40 gr Käse gerieben.
 Mit 2 Eßlöffeln Pfluten formen und die angerich-
 teten mit Zwiebelschweitze auftragen.

Hirseköpfchen:

250 gr Goldhirse,
 Mit $\frac{1}{2}$ l Wasser blanchieren, abgießen.
 1 l Milchwasser,
 Beifügen und den Brei 15—20 Min. kochen.
 40 gr Haselnüsse geröstet, gemahlen,
 60 gr Zucker, $\frac{1}{2}$ Zitronenschale.
 Dem Brei beifügen und in ausgespülte Form gießen
 zum Erkalten.