

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 48 (1944-1945)
Heft: 13

Artikel: Für die Küche : Ratschläge zum sparsamen Kochen [Fortsetzung]
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-669073>

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>

Für die Küche

Ratschläge zum sparsamen Kochen

(Ausgearbeitet von den hauswirtschaftl. Expertinnen des eidgenössischen Kriegs-Ernährungs-Amtes.)

(Fortsetzung)

B. Gemüsesuppen.

Grundrezept:

Zutaten: 500—750 g Gemüse (Rüebli, Lauch, Sellerie, Kabis, Kohlblätter, Federkohl, Spinat, Zwiebeln), 2—3 EBl. Bindemittel (s. Einleitung), 2—2¹/₂ l Flüssigkeit, Salz.

Vorbereitung: Rüsten, Kleinschneiden der Gemüse je nach Wunsch (in Würfelchen oder Streifen).

Zubereitung: Gemüse dämpfen oder leicht rösten (mit oder ohne Fett) auf kleinem Feuer, zugedeckt. Hin und wieder schütteln, bis das Gemüse glasig ist und würzig riecht. Für gebundene Suppen das Bindemittel mitdämpfen, ablöschen mit warmer oder kalter Flüssigkeit. Ein Teil der Gemüse soll roh geraffelt am Schluß der Kochzeit beigefügt werden. Kurz vor dem Anrichten salzen.

Kochzeit: Auf Sparflamme zugedeckt $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ Stunden kochen lassen.

Abarten: Die Gemüse können gemischt oder **einzeln** verwendet werden.

Gemüserestesuppe:

Reste durch ein Sieb streichen. Mit Brühe ablöschen, kurz aufkochen, würzen, über Grünes anrichten.

Verbesserungen:

1. Art: Um dem Restegeschmack abzuweichen, wird das Gemüse vor dem Ablöschen mit einer Zwiebel aufgedämpft.

2. Art: Kurz vor dem Anrichten der Suppe eine Zwiebelschweitze beifügen.

Gemüse-Würze:

250 g Tomaten oder etwas Büchsentomatensuppe, 250 g Rüben, 250 g Lauch, 250 g Sellerie, 125 g Zwiebeln, Suppengrün, 250 g Salz. Gemüse waschen, putzen und durch die Hackmaschine geben. Das Ganze gut durcharbeiten, bis das Salz zergangen ist. Einfüllen in Sterilisier- oder Konfitürengläser. Verschlossen aufbewahren.

1—2 EBl. dieser Würze der fertig gekochten, aber nur schwach gesalzenen Suppe begeben. Als Verbesserung bei Restesuppen oder Kartoffelsuppe anwenden.

C. Suppen aus gedörrtem Gemüse.

Grundrezept (je Person 15—20 g gedörrtes Gemüse):

Zutaten: 1—2 EBl. Fett oder Öl (kann auch wegfallen), 1 Zwiebel, 80 g gedörrtes Gemüse, 2—2¹/₂ Liter Flüssigkeit, Salz.

Vorbereitung: Einige Stunden vor Gebrauch gedörrtes Gemüse in warmes Wasser einlegen. Ist das Gemüse fein verschnitten, kann das Einlegen wegfallen.

Zubereitung: Gleich wie Suppen aus Frischgemüse (siehe Grundrezept).

Kochzeit: 20—30 Minuten.

Abarten: Es soll nicht stets die gleiche gemischte Julienne, sondern abwechslungsweise eine Gemüsesorte in vorwiegendem Maße verwendet werden.

D. Hülsenfrüchtesuppen.

Grundrezept (je Person 50 g):

Zutaten: 200 g Hülsenfrüchte, 2—3 Rüebli, Sellerie oder Lauch nach Belieben, 2—2¹/₂ l Flüssigkeit, Salz.

Vorbereitung: Erlesen der Bohnen, Erbsen oder Linsen (ausscheiden der wurmstichigen Ware). Gut durchwaschen, Hülsenfrüchte müssen in weiches Wasser *) 8—10 Stunden eingelegt werden, und zwar so, daß sie davon bedeckt sind.

Zubereitung: Mit dem Einweichwasser und der weiteren nötigen Flüssigkeit überdeckt auf schwachem Feuer garkochen. Das vorbereitete, in kleine Würfel geschnittene Gemüse $\frac{1}{2}$ Std. vor dem Anrichten beifügen, damit es nicht verkocht.

Kochzeit: 2¹/₂ Stunden. **Kochkiste:** 20 Minuten vorkochen, 4—5 Stunden in der Kochkiste lassen.

*) Einweichwasser:

muß entkalkt und weich gemacht werden, aber nicht durch Beigabe von Soda oder doppeltkohlensaurem Natron (zerstört die Vitamine),

sondern durch Abkochen des Wassers.

Warum? Weil der Kalk im Wasser die Poren der Hülsenfrüchte verstopft. Hülsenfrüchte können dann nicht aufquellen und bleiben hart.

(Fortsetzung 3. Umschlagseite)

Verbesserungen: Am Schluß der Kochzeit etwas frische Butter oder rohe Milch zur Verfeinerung begeben. Diese Suppen sollten immer über rohes, fein verhacktes Gemüse oder Kräuter angerichtet werden (Vitamin C).

Böhnlisuppe mit Gerste:

100 g Böhnli, 100 g Gerste, 2—2½ l Flüssigkeit, Salz.

Zubereitung wie Grundrezept. Die Gerste wird nicht eingeweicht. In die Suppe geben, wenn das Wasser lauwarm ist. Würzen, wenn die Böhnli weich sind.

Gedämpfte Erbs-, Böhnli- oder Linsensuppe:

200 g Hülsenfrüchte, ½ EBl. Fett oder Öl, 1 Zwiebel, 2½ l Flüssigkeit, Salz.

Einweichen der Hülsenfrüchte wie Grundrezept. Absieben der Hülsenfrüchte, Einweichwasser aufheben. Die Hülsenfrüchte werden nun mit einer fein verhackten Zwiebel gut durchdämpft. Mit dem Einweichwasser und der weitem nötigen Flüssigkeit (Wurstwasser eignet sich besonders gut) fertig kochen wie Grundrezept.

Abarten:

1. Art: Mit Kartoffeln (100 g Hülsenfrüchte, 4 mittlere Kartoffeln).

2. Art: Mit Dörrgemüse (100 g Hülsenfrüchte, 20 g Julienne, Kräuter).

3. Art: Mit frischem Gemüse (100 g Hülsenfrüchte, 250—350 g Frischgemüse sowie Rüebli, Lauch, Sellerie, Kohl, Zwiebeln).

Frischgemüse erst 30 Minuten vor dem Anrichten zugeben.

Erbsmehlsuppen:

100 g Erbsmehl, ½ l Wasser zum Anrühren, 2 l Flüssigkeit (Milchwasser, Fleischbrühe oder Knochenbrühe), Salz, nach Belieben etwas Milch zum Abschmecken, Grünes.

1. Art: Erbsmehl in ½ l Flüssigkeit anrühren und wenn möglich eine zeitlang stehen lassen. Übrige Flüssigkeit zum Kochen bringen. Einrühren des Erbsteigleins. Kurz vor dem Anrichten würzen.

Kochzeit: 30 Minuten. **Kochkiste:** 5 Minuten vorkochen, 1 Stunde in der Kiste lassen.

2. Art: Die Hülsenfruchtmehle können auch sehr gut trocken geröstet oder in Fett gedämpft werden. Flüssigkeit begeben und fertig kochen.

Restesuppen:

Alle Reste von Hülsenfrüchten finden in der Suppe sehr gute Verwendung. Zur Geschmacksverbesserung sollten die Reste mit einer fein geschnittenen Zwiebel gedämpft und mit Flüssigkeit abgelöscht werden.

Hülsenfruchtreste dürfen nie länger als zwei Tage aufgehoben werden.

E. Suppen aus Getreideprodukten.

Haferflockensuppe (geht als Grundrezept):

1. Art:

Zutaten: 100—125 g Haferflocken, 2—2½ l Flüssigkeit, Salz.

Zubereitung: Haferflocken trocken rösten (goldgelb). Ablöschen, kochen, salzen.

Kochzeit: 30 Minuten. **Kochkiste:** 5 Minuten vorkochen, 1 Stunde in der Kiste lassen.

Abarten: Beigabe von Gemüse (Rüebli, Lauch, Sellerie usw.), mitrösten.

2. Art: Haferflocken nicht rösten, sondern mit der Flüssigkeit aufsetzen. Die Flocken quellen besser auf. Am Schluß der Kochzeit Zwiebel-schweitze zugeben.

3. Art: Für Krankensuppe wie 2. Art, aber keine Zwiebeln beifügen, sieben.

4. Art: Haierkerne: An Stelle von Haferflocken, Suppe aus Haferkernen zubereiten.

Kochzeit: 1 Stunde. Gleiche Zubereitung wie Haferflockensuppe.

Hirsesuppe:

1. Art: 100—125 g Hirse, Mais oder Grieß, 2 bis 2½ l Flüssigkeit, Salz, Grünes.

Flüssigkeit zum Kochen bringen. Hirse unter gutem Rühren langsam beifügen. Würzen, Über reichlich Grünes anrichten.

Kochzeit: 20 Minuten. **Kochkiste:** 5 Minuten vorkochen, ¾—1 Stunde in der Kiste lassen.

½ EBl. Öl, 100 g Hirse, 1 Zwiebel, 2—4 Tomaten oder 250 g Rosenkohl, 2—2½ l Flüssigkeit, Salz.

Alle Zutaten dämpfen. Ablöschen mit der Flüssigkeit. Würzen.

Gerstensuppe:

100—200 g Gerste, 1 Rübe, 1 Lauch, 1 Sellerie, 2—2½ l Flüssigkeit, Salz, etwas Milch, Muskat, Grünes.

Einweichen wie Hülsenfrüchte (s. Grundrezept). Gerste mit dem Einweichwasser und der Flüssigkeit aufsetzen, die gerüsteten Gemüse in der Suppe während der letzten halben Stunde weichkochen. Salzen. Der fertigen Suppe Milch, Muskat, Grünes beifügen.

Kochzeit: 2 Stunden 30 Minuten. **Kochkiste:** 30 Minuten vorkochen, 4—5 Stunden in der Kiste lassen.