

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

Herausgeber: Schweizerischer Verein für Heimerziehung und Anstaltsleitung; Schweizerischer Hilfsverband für Schwererziehbare; Verein für Schweizerisches Anstaltswesen

Band: 12 (1941)

Heft: 11

Artikel: Menus für einen Krippenhaushalt

Autor: Geiger, Elise

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

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: 01.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

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.)

Mittags:
Kinder
Montag:
Geröst. Hirsengrießsuppe
Kartoffelstock
Tomatengemüse

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

4 Uhr:
Kinder
Brot
Apfelmus roh
Abends:
Erwachs.
Tee, Eierdunkli
Apfelkompott roh od. gek.

Mittags:
Kinder
Donnerstag:
Brotsuppe
Gemüsekartoffeln
oder Gemüsereis
Apfelkompott

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

4 Uhr:
Kinder
Milch
Butterbrot

Abends:
Erwachs.
Kaffee, Milch
Kartoffelrösti

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

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

Mittwoch:
Tomatensuppe
Blumenkohl in Sauce
Kartoffelschnitze
im Ofen gebraten
Tomatensuppe
Blumenkohl au gratin
Kartoffelschnitze
im Ofen gebraten
Junket
Brot
Kaffee
Apfelkuchen

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

Birchermüesli
Brot
Suppe (v. Eintopfgericht)
Kräutertee
Birchermüesli

2. Woche

Mittags:
Kinder
Montag:
Gemüsesuppe mit
Hirsengrieß
Apfelrösti

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

4 Uhr:
Kinder
Yoghurt
Brot
Abends:
Erwachs.
Schwarztee
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: Tomatenpurée, 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: Marmelade, 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, abschmecken.

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 Backpulvers 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 erkalten 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 Cervelatwürfeli,
 Gedämpft unter die Masse mischen.
 1 Eßlöffel Grünes, oder 40 gr Käse gerieben.
 Mit 2 Eßlöffeln Pfluten formen und die angerichteten mit Zwiebschweitze 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.