

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: 13 (1942)

Heft: 3

Artikel: Menu-Vorschläge für die nächsten 14 Tage

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-806125>

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>

großen Zügen ein Programm für die Neugestaltung des schweizerischen Bäderwesens aufgestellt. Es sieht neben technischen Kontrollen der Heilquellen, neben dem Erlaß einer Bädergesetzgebung und einer Modernisierung der Betriebe vor allem den Ausbau der Volkshelbäder vor. Jedem leidenden Schweizerbürger, unabhängig von seiner sozialen Stellung, soll eine Badekur ermöglicht werden. Damit diese Volkshelbäder aber die bestehenden Luxusbetriebe nicht konkurrenzieren, sollen sie nur minderbemittelten Patienten, die sich über ihr Einkommen ausweisen müssen, offenstehen. Der Patient hat einen bescheidenen, die Betriebskosten deckenden Tagesatz, für Unterkunft, Verpflegung, Bad und Arzt zu entrichten, bei völliger Mittellosigkeit auch gar nichts, muß sich dafür aber einer strengen Hausordnung unterziehen, die vor allem darauf ausgeht, eine möglichst rasche Heilung zu bewirken. Damit eine individuelle Behandlung auch in Massenbetrieben möglich bleibt,

ist nicht die Schaffung von wenigen großen Volkshelbädern, sondern diejenige vieler kleiner Betriebe in einer möglichst großen Zahl von Heilbädern geplant. Wirtschaftlich wird errechnet, daß die Volkshelbäder ihre Betriebskosten selber decken. Unmöglich wird ihnen daneben die Bestreitung von Neubauten und Erweiterungen sein. Der Verband Schweizer Badekurorte, der die Hauptziele schweizerischer Bäderpolitik soeben in einer kleinen Schrift seines Präsidenten, Generaldirektor Dr. B. Diethelm, Bad Ragaz, veröffentlicht hat, hofft daher auf die Mitwirkung des Staates, von Allgemeininstitutionen und privaten Spendern. Durch gemeinsame Anstrengungen soll versucht werden, die volksgesundheitlich so wichtigen Bäder zum Wohl aller Bevölkerungskreise weiter auszunutzen, auszubauen und auch qualitativ auf der Höhe gutschweizerischer Tradition zu halten. szv.

Menu-Vorschläge für die nächsten 14 Tage

Unter Berücksichtigung nachfolgender Richtlinien ist es möglich, trotz den bekannten Einschränkungen, einige Gerichte, die sich geschmacklich und im Nährstoffgehalt ergänzen, zu einem Essen zusammenzufügen, das selbst dem Schwerarbeiter genügt:

1. Das Menu ist stets für einige Tage zum Voraus zu bestimmen, um das Einkaufen und Kochen rationell zu gestalten.

2. Zu Fleischgerichten sind nur Kartoffeln und Gemüse zu reichen. Davon stehen uns noch zur Verfügung u. a. Weißkabis, Pfälzerrübli, Randen und Bodenkohlrabi.

3. Bei den Menus mit Fleisch gehe man äußerst sparsam um mit der Fettzugabe. Fettiges Fleisch kann im eigenen Fett gebraten oder gedämpft werden. Zu Fleisch sollen immer nur Schalen- oder Salzkartoffeln, nie in Fett gebackene Kartoffeln gegeben werden, um genügend Fett zur Verfügung zu haben für die fleischlosen Tage.

4. Für die fleischlosen Tage müssen vor allem gut sättigende Gerichte wie Hülsenfrüchte, Dörngemüse, event. Kastanien etc. als Hauptgericht gekocht werden, unter Zugabe von Käse, event. Eiern.

5. Gemüsegerichte werden durch Gratiniere nährhaft und schmackhaft, da die Kruste immer sättigender wirkt als Gemüse ohne diese. Auf diese Art zubereitet passen vor allem: Sellerie, Lauch, Kohlrabi, Weißkabis, Blumenkohl, Krautstiele und Kartoffeln. Fehlende Nährstoffe werden ergänzt durch Zugabe von Milch, geriebenem Käse, event. Eiern, Brösmeli, Butter, Fett oder Haushaltungsrahm.

6. An fleischlosen Tagen bewirkt oft ein einfaches Dessert eine größere Sättigung.

7. Sehr zu empfehlen ist zum Nachtessen öfters eine nahrhafte Suppe, da in Form von Suppe die Nahrungsmittel besonders gut ausgenutzt werden.

8. Zum Morgenessen kann außer Butter, Konfitüre und Käse auch Bircherbrei, Haferbrei, Hafersuppe oder Brotaufstrich aus Dörrobst oder Quark gereicht werden.

Mittagessen

Mittwoch

Lauchsuppe mit Kartoffeln
Käseschnitten (im Ofen)
Gekochtes Dörrobst

Abendessen

Milchkaffee
Rösti
Salat oder Kompott

Donnerstag

Erbssuppe
Gefüllte Kartoffeln (Verwendung von Fleischresten)
Kabis in weißer Sauce
Apfelstückli od. Randensalat

Milchkaffee
Polenta
Gemüseresten vom Mittag

Freitag

Restensuppe
Weiße Böhnchen mit Rübli
Kabis oder Randensalat
Caramelcreme (ohne Ei)

Milchkaffee
Schalenkartoffeln
Kräuterquark

Samstag

Braune Kartoffelsuppe
Sauerkraut
Speck oder Wurst
Schalenkartoffeln (Rest für Kuchen vom Sonntag)

Restensuppe
Grießpudding

Sonntag

Zwiebelsuppe
Gehackte Fleischspätzchen od. Rindfilet a. d. Roost
Kartoffelschnee (a. Schal.-kart.)
Rüblisalat
Apfelmusschnitten

Milchkaffee
Kartoffelkuchen ev. Apfelmusschnitten statt am Mittag

Montag

Gebundene Gemüsesuppe event. Dörngemüse)
Spaghetti mit Käse und Tomatensauce
Kabissalat oder Kompott

Restensuppe
Käsebrei (m. Restbrot)
Kompott

Dienstag

Rüblisuppe (gebunden mit Kochwasser der Teigwaren)
Gebratene Rindsleber
Schalenkartoffeln
Lauchgemüse

Milchkaffee
Hirsegrießköpfchen
Hagebuttenmark oder Fruchtsirup

Mittwoch

Haferflockensuppe (mit Lauchbrühe)
Blutwürste
Schalenkartoffeln
Apfelstückli od. roh. Apfelmus

Tee od. Milchkaffee
Rösti
Randen od. Nüblisalat

Donnerstag

Restensuppe
Eintopfgericht aus Rüben, Kartoffeln und Rindfleisch
Kabissalat

Erbssuppe mit gerösteten Brotwürfeln
Milchkaffee

Freitag

Einlaufsuppe
Lauch od. Sellerie od. Weißkabis i. Of. geback. (gratin.)
Vanillecreme oder Kompott

Tee
Schalenkartoffeln
Käse oder Butter oder Konfitüre

Samstag

Eingerührte Hirsegrießsuppe
(Verwendung des Gemüse-
wassers vom Vortag)
Randen-, Rübli- od. Nüßlisalat
Gulasch

Braune Kartoffelsuppe
mit Gemüsen
Bratäpfel
Tee od. Milchkaffee

Sonntag

Selleriesuppe
Rindsvoressen mit Rübli
(je ca. zur Hälfte)
Kartoffelstock aus Schalenkart.
Randen- oder Nüßlisalat

Restensuppe v. Mittag
Tee oder Milchkaffee
Quarkkuchen

Montag

Gebundene Lauchsuppe
Dörrbohnen
Salzkartoffeln mit Käse
Salat oder Kompott

Milchkaffee
Kümmelkartoffeln

Dienstag

Restensuppe
Fleischküchlein (aus Kuhfleisch
u. Restbrot od. Haferflocken)
Saucenkartoffeln (ohne Fett)
mit Bodenkohlrabischeiben

Erbssuppe mit Sago
und Gemüsen
Tee oder Milchkaffee
Dörrrostwecken mit
Kartoffelteig

Einige Rezepte zu den vorstehenden Menüs

Einfache Vanillecreme.

1/2 l Milch, 3 Löffel Vanillezucker, 2 Teelöffel Kart-
toffelmehl, 1 Eigelb. Zubereitung wie gewohnt. Zum
Binden der Creme Kartoffelmehl, zum Färben das Ei-
gelb nehmen. Das Eiweiß zum Lockern und Binden
verwenden bei der Zubereitung eines Teiges, Puddings,
Auflaufs usw.

Käseschnitten. (Wenig Fettverbrauch)

Füllung 1 Tasse Milch, 3 Löffel Mehl, 1 Messer-
spitze Salz, zirka 100 g Fettkäse, 1/2—1 Ei, event.
1—2 Löffel Rahm.

Für die Füllung das Mehl im Pfännchen mit der
Milch anrühren und unter gutem Rühren zum Kochen
bringen. Käse, Salz und Rahm sofort, das Ei nach dem
Erkalten darunter mischen. Die Schnitten am Rand
in Milch tauchen, mit der Füllung bestreichen und

auf dem leicht geölten Blech oben und unten hellbraun
backen.

Brotaufstrich aus Dörrrost.

1 Teller Dörrrost gleich welcher Art wird einige
Stunden eingeweicht, weich gekocht und verstoßen oder
gemahlen. Wenig Zucker, event. einige Löffel Rahm,
darunter mischen, bis die Masse streichbar ist. In der
kühlen Jahreszeit kann der Aufstrich für einige Tage
hergestellt, der Rahm jedoch täglich vor Gebrauch
darunter gemischt werden.

Gratiniertes Gemüse.

Ca. 3/4 kg Gemüse: Weißkabis, Lauch, Sellerie, Blu-
menkohl, Krautstiele.

Sauce: 3 Löffel Mehl, 1 Tasse Milch, Salz, einige Löffel
Käse, 1 Stück Butter oder einige Löffel Haushal-
tungsrahm.

Das Gemüse nach dem Putzen in die gewohnte Form
schneiden, in wenig Salzwasser knapp weich kochen
und gut vertropfen. Das Kochwasser zu einer Suppe ver-
wenden. Aus Mehl, Milch und Salz eine eingerührte
weiße Sauce zubereiten. Das Gemüse abwechslungsweise
mit dem Käse in die leicht gefettete Form füllen, die
Sauce darüber gießen und mit Käse und Rahm belegen.
Das Gericht in Mittelhitze im Ofen hellbraun über-
backen.

Eintopfgericht.

200—300 gr Rindfleisch, 3/4 kg Rübli, 3/4 kg Kartoffeln,
1 Bratengarnitur, Wasser, Salz, 2 Löffel Mehl.

Das Fleisch in zirka 2 cm große Würfel schneiden, in
der Gußpfanne im eigenen oder wenig zugegebenen
Fett anbraten, ablöschen, salzen und zirka 1/4 Std.
schmoren. Die Kartoffelwürfel, Rübenscheiben und Ge-
würz beifügen und das Gericht weich dämpfen. (Vor-
kochzeit 1/4 Std., Kochkiste zirka 1 Std.) Die Sauce
kann mit wenig angerührtem Mehl gebunden werden.

Obige Menüs wurden von den hauswirtschaftlichen
Expertinnen des Eidg. Kriegsernährungs-
amtes begutachtet und tragen den Rationierungs-
vorschriften in jeder Beziehung Rechnung. (Mitg.
von der Propagandazentrale für Produkte der
Schweiz. Landwirtschaft).

VSA Verein für Schweizerisches Anstaltswesen (Gegründet 1844)

Präsident: Karl Bürki, Vorsteher des Bürgerlichen Waisenhauses Bern, Tel. 4 12 56

Vizepräsident und Redaktor: Emil Gossauer, Waisenvater, Regensdorferstr. 115, Zürich 10, Tel. 6 75 84

Aktuar: A. Joss, Verwalter des Bürgerheims Wädenswil, Telephon 956941

Zahlungen: Postcheck III 4749 (Bern) - Kassier: P. Niffenegger, Vorsteher, Steffisburg, Telephon 29 12

98. Jahresversammlung

Die diesjährige **Tagung** unseres VSA. findet
definitiv am 11. Mai 1942 in **Zürich** statt. Sie
steht unter dem Motto:

„Die Lage unserer Anstalten in Kriegszeiten“.

In Anbetracht der gegenwärtigen Verhältnisse
beschränken wir die Jahresversammlung auf einen
Tag. Die nächste Nummer wird das vollständige
Programm enthalten.

Wir bitten Sie heute schon, diesen Tag zu
reservieren. (Die Kosten werden zirka Fr. 7.50
pro Teilnehmer betragen.) E. G.

Frau Scherrer-Brunner †

Am 18. Februar durfte nach langem, schwerem Lei-
den Frau Lina Scherrer-Brunner in Schaff-
hausen von dieser Erde Abschied nehmen. Kaum waren
die Verwalterleute im Pfrundhaus zurückgetreten und
hatten ein freundliches Einfamilienhaus recht wohn-
lich eingerichtet, als die Krankheit die abgearbeitete
Hausmutter ergriff und sie nicht mehr aufstehen ließ,
bis der Tod als Erlöser an ihr Lager trat. Nun hat das
wackere Herz aufgehört zu schlagen, das jahrzehnte-

lang nur für die eigene und die große Anstaltsfamilie
schlug und jedem viel Liebe schenkte. Wir wünschen
der lieben Verstorbenen die ewige Ruhe und Herrn Ver-
walter Scherrer viel Mut und Glauben in diesen
schweren Tagen. Möge er in Gesundheit den wohl-
verdienten Feierabend verleben dürfen. E. G.

Neumitglieder. Wir begrüßen herzlich als neue Mit-
glieder Frl. Mina Herder, Vorsteherin im Ma-
thilde-Escherheim, Lenggstr. 60, Zürich 8. Sie ist die
Nachfolgerin der Frl. Hanna Blum, die aus Alters-
rücksichten in den Ruhestand getreten ist. Wir wün-
schen Frl. Blum einen schönen Feierabend. Schwester
Hedwig Honegger, Vorsteherin in der Martin-
stiftung Mariahalde in Erlenbach-Zürich. Sie ist an die
Stelle der verstorbenen Schwester Emma Graf getreten,
die Jahrzehntlang diese Stellung innehatte.

Den beiden neuen Mitgliedern wünschen wir eine
gesegnete, frohgemute Arbeit an den Kindern, die sie
betreuen, gute Gesundheit und täglich neue Kraft von
oben! E. G.

Gott hilft, Kinderheime. Die Hausschrift erzählt von
den wunderbaren Führungen, welche immer wieder
in den 10 Heimen dieses großen gesegneten Kinder-
werkes erlebt werden. Dieses Mal erhalten wir einen
kurzen Rückblick auf die vergangenen 25 Jahre ihres
Bestehens und eine Schilderung des Jubiläums, das