Zeitschrift: Die Berner Woche
Band: 33 (1943)
Heft: 13

Rubrik: Wir kochen in der Kochkiste

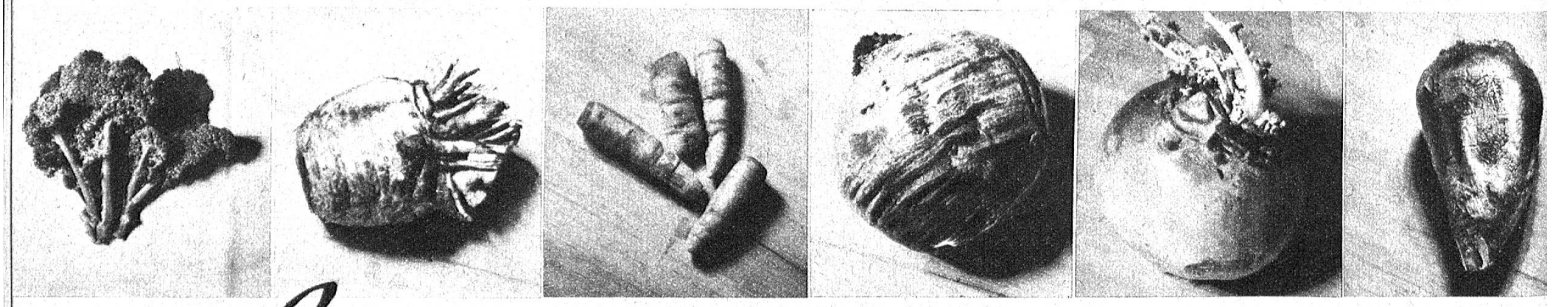
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

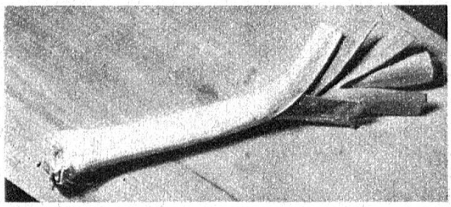
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Federkohl Sellerie Rüebli Randen Weisse Rübe Gelbe Rübe

Salate auch im Vorfrühling

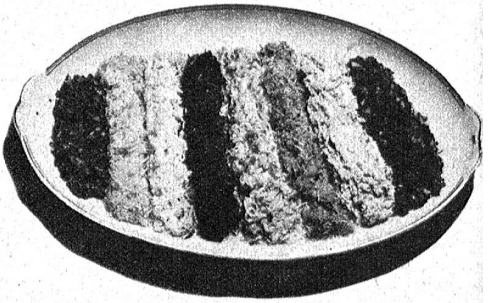
Auch in der Zeit, wo Kopf- und Endiviensalate rar sind, haben wir das Bedürfnis nach frischen, rohen Gemüsen und dies um so mehr, als gerade in diesem Zeitpunkt die Früchte in geringerer Menge erhältlich sind. Eine billige, schmackhafte, farbenfrohe Salatplatte kann man zusammenstellen aus folgenden Salaten:



Federkohlsalat mit gewöhnlicher Salatsauce,
Selleriesalat mit Quarksauce,
Rüblisalat mit gewöhnlicher Salatsauce,
Lauchsalat mit Quarksalatsauce,
roher Randensalat mit gewöhnlicher Salatsauce,
weisser Rübensalat m. gew. Sauce,
gelber Rübensalat do.
event. auch Schwarzwurzelsalat.

Quarksalatsauce: 50—100 g Quark mit ein wenig Milch schaumig rühren, mit Salz, Senf, Essig oder Zitronensaft würzen. Selleriesalat wird direkt in die Sauce geraffelt.

Die Rezepte wurden uns in liebenswürdiger Weise von der Haushaltungsschule Bern, Fischerweg 3, zur Verfügung gestellt.

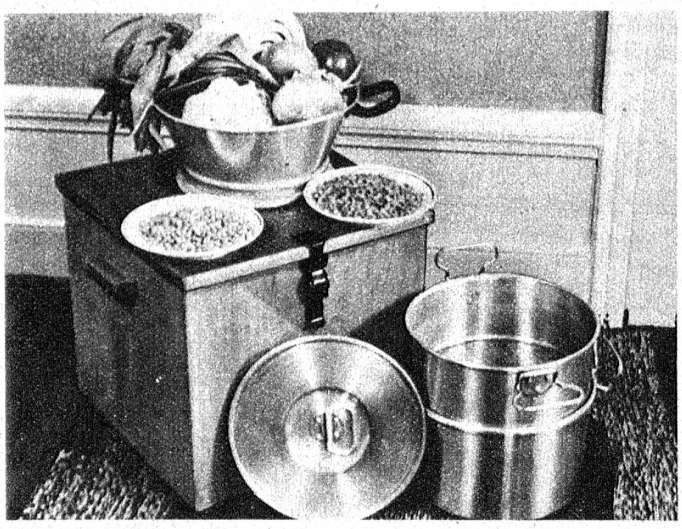


Von links nach rechts: Federkohl, gelbe Rübe, weisse Rübe, Randen, Lauch, Rübli, Sellerie.

Wir kochen in der Kochkiste

Wer sich den Kauf einer Kochkiste nicht leisten kann, greife zur Selbstbastelei, wie sie bereits aus den Jahren 1914—1918 bekannt ist:

Die Wände einer festgefügten Kiste werden mit einigen Lagen Zeitungspapier oder Wellkarton und einem Bogen Packpapier ausgeschlagen, dann wird der Boden zirka 10 cm hoch mit Holzwolle bedeckt. Die Kiste muss einen gut passenden Deckel haben und so gross sein, dass 1—2 gut verschliessbare Kochtöpfe in einem Abstand von 5 cm vom Rande nebeneinander oder zwei Töpfe aufeinander Platz haben. Dann stellt man die Töpfe mit etwas Abstand hinein und füllt alle Zwischenräume mit Holzwolle möglichst dicht aus. Die so entstandenen Vertiefungen für die Kochtöpfe werden mit Papier, das leicht erneuert werden kann, ausgekleidet. Die fest verschlossenen Töpfe werden mit einem mit Holzwolle gefüllten Kissen zugedeckt und die Kiste wird mit einem Kistendeckel fest verschlossen. Die Vorkochzeiten müssen richtig eingehalten werden und die Gerichte dampfend heiss und fest verschlossen in die Kochkiste kommen.



Hülsenfrüchtesuppe

300 g Erbsen, Bohnen oder Linsen werden über Nacht mit 1½ Liter Wasser eingeweicht. Am Morgen sind Lauch, Sellerie und Rübli klein zu schneiden, in wenig Fett zu dünsten, mit einem Kaffeelöffel Mehl zu binden, die Hülsenfrüchte mit dem Einweichwasser zuzufügen und 20 Minuten zu kochen. Kochkiste = 3 Stunden.

Haustopf

350 g Kartoffeln werden geschält und in Stücke geschnitten, ebenso 250 g Rüben. Einen kleinen Kohlkopf waschen und grob hacken. 2 Lauchstengel in kleine Stücke schneiden. 1 Pfund Kutteln. In die Pfanne kommt Fett, dann die Kutteln, mit Mehl bestäuben und mit heissem Wasser ablöschen. Das Gemüse lagenweise zufügen, salzen, mit Muskat abschmecken und 15 Minuten vorkochen. Kochkiste = 2 Stunden.

Noch einige Angaben über die Vorkochzeit verschiedener Gerichte:

	Vorkochzeit	Kochkiste
Sauerkraut mit Fleischeinlage	30 Min.	3 Std.
Gulasch	20 »	3 »
Bodenkohlrabi m. Speck u. Kartoffeln	25 »	2 »
Dörrobst (immer einweichen)	5 »	2—4 »
Maissuppe	10 »	1½ »
Weisse Bohnen	30 »	4 »
Erbsbrei	15 »	3 »

L. L.

Sauerkraut ohne Fleisch und Speck

In Butter oder gutem Fett eine halbe, kleine, geschnetzelte Zwiebel glasig werden lassen, ein Kilo Sauerkraut dazu zetten, halbhoch mit heissem Wasser auffüllen, oben auf das Sauerkraut einen guten Gabelspitz voll Liebig-Fleischextrakt verstreichen. Deckel aufsetzen und wenn es kocht, das Gas ganz klein schrauben und 2—3 Stunden köcheln lassen (kann auch in der Kochkiste zubereitet werden), je länger je besser. Bei kleinster Flamme ist der Gasverbrauch ganz gering. Wenn möglich ein Markbein mitkochen und zuletzt das Mark mit dem Kraut verrühren. — Auf diese Weise zubereitet, wird das Sauerkraut so schmackhaft und so verdaulich, wie wenn Fleisch mitgekocht worden wäre. Al. S.