Zeitschrift: Die Berner Woche
Band: 33 (1943)
Heft: 15

Rubrik: Küche

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

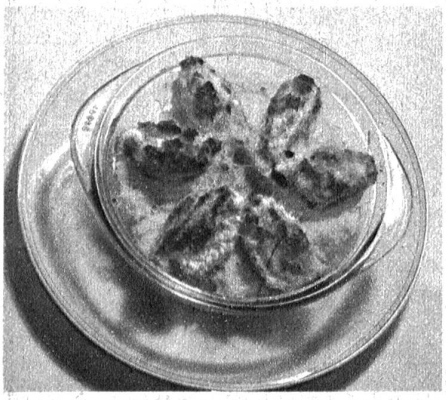
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

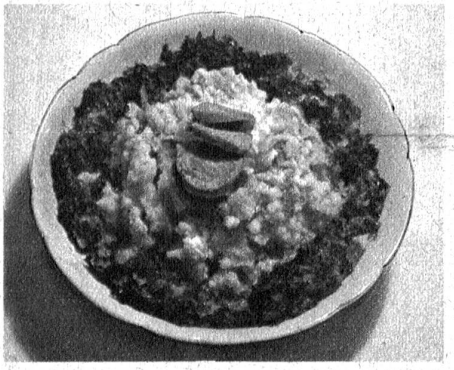
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Hirse und Gerste

Die Hirse ist bis vor kurzem noch recht wenig bekannt gewesen und fand in der bürgerlichen Küche fast keine Verwendung. Erst die Rationierung und die Suche nach weiteren Nahrungsmitteln hat uns die vielfachen Verwendungsmöglichkeiten der Hirse wieder in Erinnerung gebracht und uns deren Nährwert von neuem schätzen gelernt.



Hirsegnocchis: Auf 1 Liter Flüssigkeit (½ Ltr. Milch und ½ Ltr. Wasser) gibt man 160 gr Hirsegries, ein wenig Salz und kocht einen dicken Brei. Daraus formt man mit 2 Löffeln Klösse und gibt sie sternförmig, lagenweise mit Käse in eine befettete Gratinform und bräunt im Ofen 20—30 Min.



Gerstotto: Gerste mit 3½ bis 4mal mehr Wasser aufs Feuer setzen und weich kochen (zirka 15—20 Min.). Vor dem Anrichten kleine Cervelatswürfeli und geriebenen Käse darunter mischen.

Hirse ist besonders wertvoll durch ihren Gehalt an Kieselsäure, die in keinem anderen Nahrungsmittel in so reichem Masse enthalten ist. Kieselsäure vermeidet Haarausfall und brüchige Fingernägel und sorgt für den schönen Glanz der Haare. Deshalb ist es ratsam, jede Woche wenigstens einmal ein Hirsegericht in den Speisezettel aufzunehmen.

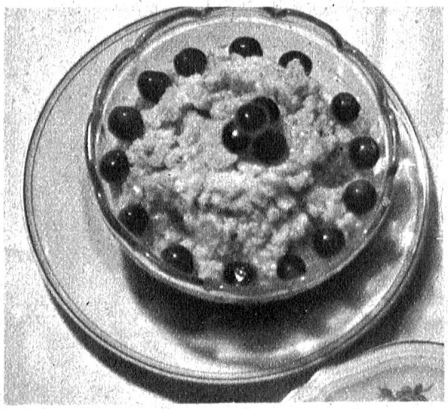
Hirse kann man auf folgende Art brauchen:

Hirseflocken — wie Haferflocken für Suppen;

Goldhirse — wie Reis für Hirsotto, Breie und Köpfli;

Hirsegries — wie Gries für Suppen, Breie und Köpfli;

Hirsemehl — zum Strecken von gewöhnlichem Mehl.

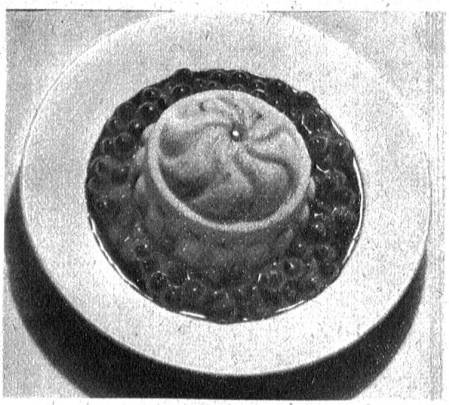


Süsse Gerstespeise, ein sehr nahrhaftes Gericht: Der weich gekochten Gerste werden 20 Minuten vor dem Anrichten rohe geraffelte Aepfel beigefügt, sowie das nötige Quantum Zucker, eventuell ein wenig Milch zum Verdünnen.

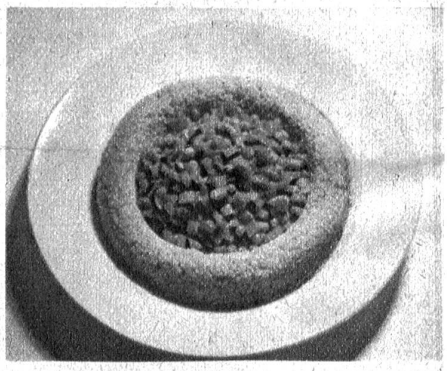
Fleischsauce ohne Fleisch zu Hirsotto und Gerstotto: Klein geschnittene Zwiebeln werden in etwas Butter angebräunt, 2—3 Löffel Mehl werden beigefügt und leicht geröstet, mit Wasser ablöschen, nun fügt man eine zerschnittene Tomate, 1 Messerspitze Liebigs Fleischextrakt, Salz und Pfeffer bei und lässt einige Zeit kochen. Vor dem Anrichten 1 Löffel Madère daruntermischen und, wenn man hat, 2—3 Löffel Haushaltrahm.

Die Gerste andererseits lässt sich nicht nur zu Suppen, sondern auch an Stelle von Reis verwenden und ist zudem noch nahrhafter.

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



Hirseköpfli: Der Masse für Hirsegnocchi fügt man 100 gr Rosinen od. Sultaninen bei, würzt mit Zitronenschale u. süsst nach Belieben. Der Brei wird in eine kalt ausgespülte Puddingform eingefüllt und nach dem Erkalten gestürzt. Dazu wird Kompott oder Sirup serviert.



Hirsotto: Goldhirse wird in gleicher Weise zubereitet wie Risotto, mit Käse, Gemüsewürfeli oder Kräutern. Hirsotto kann auch als Ring serviert werden mit Fleisch, Pilzen, Gemüse usw.

Gereimte Rätsel

Er kam mir entgegen mit Weinen,
Und war doch ganz wohlgemut;
Er wollte gar gern mir schenken,
Doch sollt' ich's bezahlen gut.
(K. Enslin) (Lösung: Kellner)

Wie heisst das Ding, das Wen'ge schätzen?
Doch ziert's des grössten Kaisers Hand;
Es ist gemacht, um zu verletzen;
Am nächsten ist's dem Schwert verwandt.
Kein Blut vergiesst's und macht doch Wunden,
Niemand beraubt's und macht doch reich;
Es hat den Erdkreis überwunden;
Es macht das Leben sanft und gleich.
Die grössten Reiche hat's gegründet,
Die ält'sten Städte hat's erbaut;
Doch niemals hat es Krieg entzündet,
Und Heil dem Volk, das ihm vertraut.
Schiller (Lösung: Der Pflug)

Chapeaux
Haute Mode
Emmy Horner
Berne
Marktgasse 31
Ier Et. Tél. 3 41 82