

# Menus für einen Krippenhaushalt

Autor(en): **Geiger, Elise**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **12 (1941)**

Heft 11

PDF erstellt am: **22.07.2024**

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

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# 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:

- |                     |                            |
|---------------------|----------------------------|
| <b>für Kinder:</b>  | <b>für Erwachsene:</b>     |
| 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-Apfelstücki

**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

	<b>Donnerstag:</b>	<b>Freitag:</b>	<b>Samstag:</b>
<b>Mittags:</b>	Wiringsuppe	Kräutersuppe	Gerstensuppe
Kinder	Kartoffelbrei	Rüben roh, geraff.	Kastanien in süßer Sauce
	Geschnetzelte Leber	Reis mit Aepfeln	Apfelkompott
<b>Mittags:</b>	Wiringsuppe	Kräutersuppe	Gerstensuppe
Erwachs.	Geschnetzelte Leber	Rübensalat	Kastanien
	Kartoffelbrei	Selleriesalat	Rotkraut
	Salat	Reis mit Aepfeln	Halbäpfel
<b>4 Uhr:</b>	Brot	Hirsensbrei	Hafergrütze roh
Kinder	Rohes Kompott	Zucker und Zimt	in Süßmost und Wasser
	oder später Dörrobst		Brot
<b>Abends:</b>	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: Tomaten-  
 purée, 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: Marme-  
 lade, 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, ab-  
 schmecken.

### 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 Back-  
 pulvers 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 er-  
 kalten 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 Cervelat-  
 würfeli,  
 Gedämpft unter die Masse mischen.  
 1 Eßlöffel Grünes, oder 40 gr Käse gerieben.  
 Mit 2 Eßlöffeln Pfluten formen und die angerich-  
 teten mit Zwiebelschweitze 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.