Mit der Lebensmittelkarte in der Hand

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Die Berner Woche**

Band (Jahr): **32 (1942)**

Heft 39

PDF erstellt am: **22.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-647766

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Mit der Lebensmittelkarte in der Hand

heisst es hauszuhalten. Jeder Coupon muss wohlüberlegt eingelöst werden. Heute muss die Hausfrau nicht nur mit dem Geld der Teuerung steuern können, sondern auch mit den ihr anvertrauten Lebensmittelkarten, die sie wie ein Kleinod aufbewahrt und hütet. Sie wird weise einteilen. Nicht heute, weil sie dazu Lust verspürt, einen Braten schmoren und nachher vierzehn Tage kein Stücklein Fleisch mehr auf den Tisch bringen. Sie wird nicht zweimal in der Woche Teigwaren servieren, sondern nur in einem Ausnahmefall. Den Reis wird die vorsorgliche Hausfrau ebenfalls wenn immer möglich für die Kinder im Winter aufbewahren und jetzt, der Jahreszeit entsprechend, viel Gemüse, Obst und Kartoffeln recht abwechslungsreich auf den Tisch bringen. Das Gemüse nie kochen, sondern dünsten, oder wenn immer möglich als Salat hübsch farbig auf einen Teller ordnen. Auch das Auge will sich freuen, nicht nur der Gaumen! Die Käseportionen sind ebenfalls, richtig eingeteilt, ein treuer Helfer, um an fleischlosen Tagen das sättigende Gefühl besser zur Wirkung zu bringen. Die kluge Hausfrau wird diejenige Käsesorte einlösen, die für sie am vorteilhaftesten ist, wie z. B. Parmesan. Das Trockenvolleipulver dient zu Aufläufen, vielleicht sogar einmal zu einem Gugelhopf oder zu „au Gratin"-Gerichten. Dabei ist zu beachten, dass das Trockenvollei mindestens zwei Stunden vorher mit Wasser aufgelöst werden muss. Erst nachher verwenden, weil sonst die Gerichte leicht tangig werden.

Und wenn einmal ein Produkt nicht erhältlich ist, dann denkt sie daran, dass dies kein Grund zum Schimpfen ist, denn wir haben es ja im Vergleich zu den Kriegsländern wirklich noch sehr, sehr gut!

Jetzt Zucchetti essen!

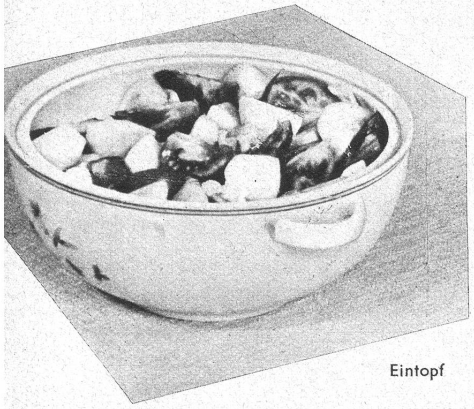
Diese Frucht, die jetzt auch bei uns angepflanzt wird, erfreut sich immer grösserer Beliebtheit. Die Verwendungsmöglichkeiten sind gross. Wir können sie gefüllt, als Gemüse gedämpft, als paniertes falsches Fleischgericht, als Salat oder sogar als Kuchen (heiss) zubereiten.

Panierte Zucchetti

Die Zucchetti werden ungeschält der Länge nach in messerrückendicke Scheiben geschnitten, dann in roher Milch, Mehl und zuletzt in Paniermehl, welches mit geriebenem Käse vermischt wurde, gewälzt. Salzen, mit Muskat und etwas Paprika abschmecken. In rauchheissem Oel schnell durchbacken und mit Kartoffeln und Salat auftragen.

Eintopf

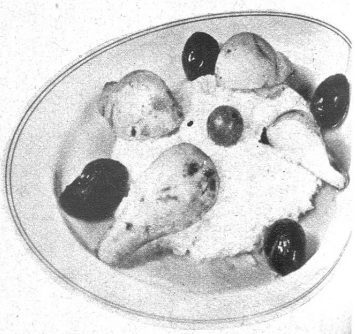
2 Zwiebeln werden fein gehackt und in Fett oder ausgelassenen Speckwürfelchen hellgelb geröstet. Die Zucchetti werden geschält, in kleine Würfel geschnitten, zugefügt. Fünf Minuten durchdämpfen lassen. Kartoffeln, Karotten und Tomaten sind ebenfalls klein geschnitten zuzugeben. Salzen mit Muskat, viel feingewiegter Pertersilie bestreuen und auf kleinem Feuer, gut zugedeckt weich schmoren lassen. Wer es liebt, kann Kohl oder Kabis in Streifen schneiden und ebenfalls mitkochen lassen. In diesem Falle ist ein Schuss guter Essig beizufügen. Das Gericht mit geriebenem Käse bestreuen und mit Kopfsalat servieren.



Eintopf

Hagebutten sammeln!

Jede Hausfrau weiss heute um die Bedeutung der Hagebutten. Ihr Vitamin-C-Gehalt ist besonders im Winter, wo es oft an frischem Gemüse und Obst mangelt von grosser Wichtigkeit. Vielleicht sammeln wir sie an einem Sonntag selbst ein; die Kinder werden mit Freude mittun. Zu Hause werden die Beeren gewaschen, von den Kernen befreit und schwach mit Wasser bedeckt 30 Minuten unter ständigem Rühren gekocht. Durch die Fruchtpresse treiben. Das so gewonnene Mark wird mit Zucker (½ Liter Mark, 200 g Zucker) vermischt, dann nochmals durchgekocht und heiss in die Gläser abgefüllt. Die Kerne werden getrocknet und im Winter als heisses und wärmendes Getränk serviert. Wer jedoch das Heisseinfüllen, sei es infolge Gasverbrauch oder Mangel an Gläsern nicht vornehmen kann, dörre die Hagebutten, wobei ebenfalls zuerst die Kerne entfernt werden müssen. Vor Gebrauch einweichen, durch die Fruchtpresse geben und als Mus zu Mais-, Gries- oder Haferflocken-Gerichten servieren.

Was die Kinder lieben:

Süsser Reis mit Früchten ist immer eine willkommene Abwechslung. (Reis ist auf die Kinderlebensmittelkarte erhältlich.) Der Reis wird zuerst in leicht gesalzenem Wasser halbweich gekocht, 10 Minuten. Nachher die Milch zufügen und noch fünf Minuten durchkochen lassen. Mit Zucker, Zimt, Trockenzitrone und wenn vorhanden, Sultaninen vermengen. Gut zugedeckt noch 10 Minuten stehen lassen. In eine kalt ausgespülte Form füllen und nach dem Erkalten stürzen. Mit Früchten oder Obstkonzentrat auftragen. Sehr gut ist der Reis, wenn er lagenweise in eine feuerfeste Form eingeordnet, mit Aepfelschnitzen dick bedeckt, im Ofen aufgezogen wird.