Zeitschrift: Die Berner Woche
Band: 32 (1942)
Heft: 47

Artikel: Wenn alles knapp wird...
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-649382

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

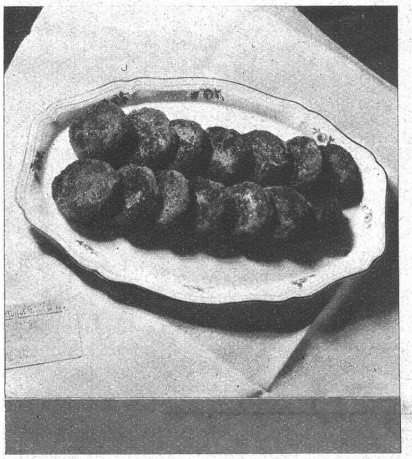
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on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

Download PDF: 09.07.2025

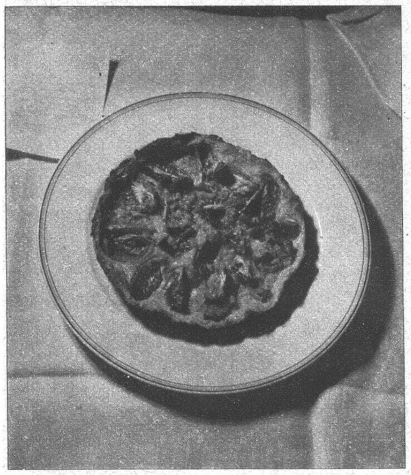
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Wenn alles knapp wird...

Die Zusammenstellung des Speisezettels verursacht den Hausfrauen heute viel Kopfzerbrechen, denn es ist nicht leicht, mit den vielen rationierten Lebensmitteln stets nahrhaft und gesund zu kochen und vor allem auch etwas Abwechslung in die Speisenfolge zu bringen. Früher, ja, da war es einfach, es hiess einfach: man nimmt. Heute ist das Nehmen zum Problem angewachsen, und es braucht viel Geist und Erfindungsgabe, stets wieder neue Möglichkeiten zu finden. Viel Liebe gehörte von jeher zum Kochen und wenn eine Speise recht appetitlich und nett aufgetragen wird, so empfindet man den Mangel der Abwechslung weniger. Also seien wir erfinderisch!

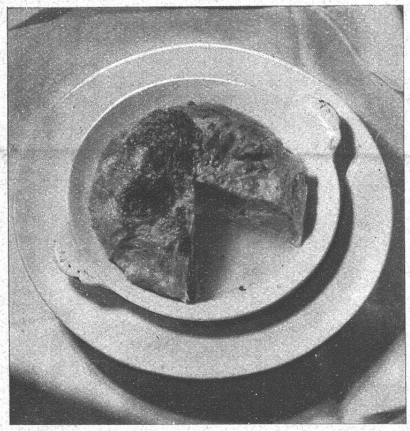


Kartoffelküchlein. 500 g gekochte Kartoffeln werden geschält und gerieben, mit 1 Löffel Soyamehl, einer Prise Salz und wenig Sellerie vermischt. Hierauf formt man runde Küchlein, wendet sie im Paniermehl und backt sie mit Oel.

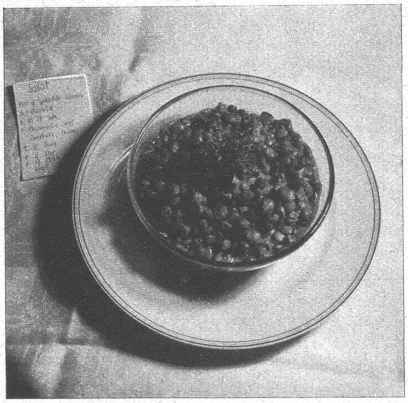


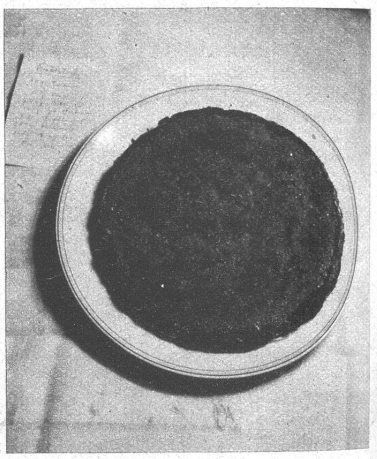
Tomatenkuchen ohne Fett und Mehl. 250 g gekochte, geschälte und geriebene Kartoffeln werden mit wenig Salz und etwas Wasser gut vermischt. Hierauf wird eine Kuchenform mit dem Teig ausgelegt, mit Tomaten und wenig gehackten Zwiebeln belegt und im Ofen gebacken.

Kabis gefüllt mit Kartoffeln (Bild unten). 1 kleiner Kabis wird gewaschen, in einzelne Blätter zertrennt und kurz abgebrüht.
Füllung: 500 g Kartoffeln werden geschält und gerieben, 200 g Zwiebeln, Kräuter und Grünes wird kurz gedämpft und den Kartoffeln beigefügt, dazu kommen 2 Löffel geriebener Käse, Salz und 1 dl Milch. Nun wird der Kabis rekonstruiert, indem man immer zwischen die Blätter Füllung gibt und dann das Ganze im Ofen gebacken.

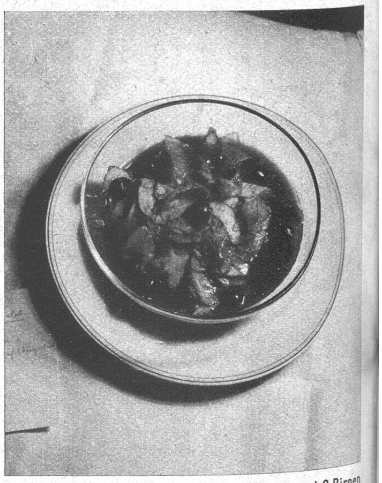


Linsensalat (Bild unten). 150 g gekochte Linsen werden mit folgender Salatsauce vermischt: 1 kleiner Löffel Salz, 1 Messerspitze Senf, Zwiebel, Grünes, 2 Löffel Essig, 1 Löffel Oel und 1 Löffel Milch.





Rüblitorte. 30 g Trockenei, 6 Löffel Wasser, 250 g Rübli, 50 g Haselnüsse, 2 dl Apfelkonzentrat, 100 g Paniermehl, 1 Löffel Backpulver und eine Prise Salz werden gut miteinander vermischt und in mässiger Hitze gebacken.



Fruchtsalat ohne Zucker. 2 Aepfel und 2 Birnen schälen und in kleine Stücke schneiden, ½ dl Apfelkonzentrat beifügen.

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

(Photos E. Thierstein)