Küche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Die Berner Woche**

Band (Jahr): **33 (1943)**

Heft 15

PDF erstellt am: **22.05.2024**

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

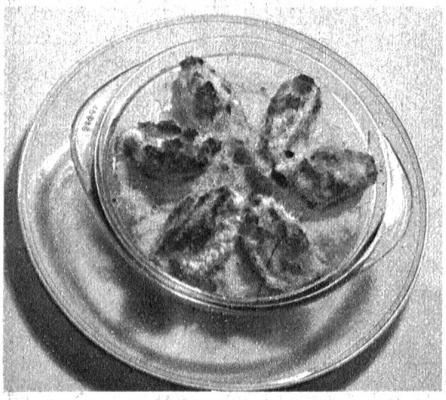
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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

http://www.e-periodica.ch

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.

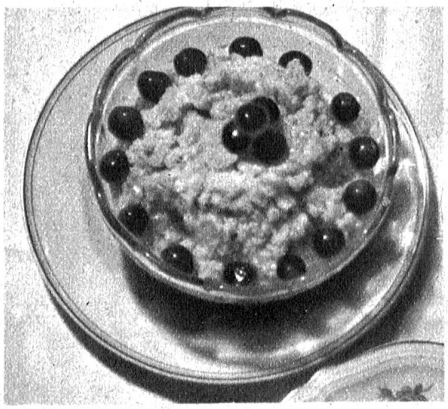
Hirse kann man auf folgende Art brauchen:

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.

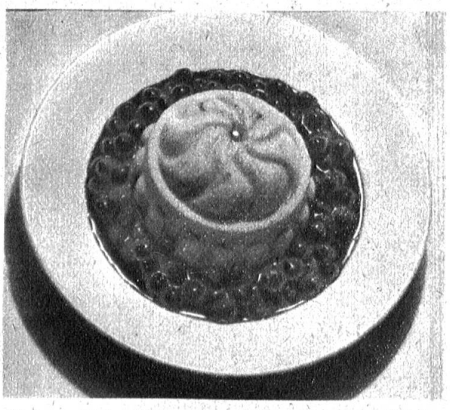


Süsse Gerstespeise, ein sehr nahrhaftes Gericht: Der weich gekochten Gerste werden 20 Minuten vor dem Anrichten rohe geraffelte Aepfel beigefügt, sowie das nötige Quantum Zucker, eventuell ein wenig Milch zum Verdünnen.

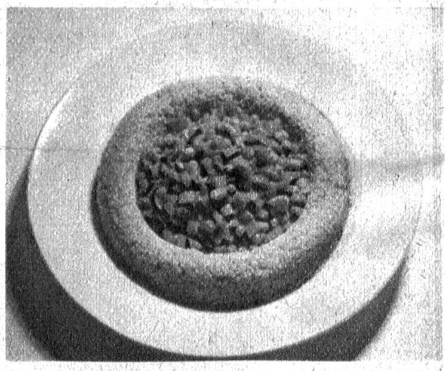
Fleischsauce ohne Fleisch zu Hirsotto und Gerstotto: Klein geschnittene Zwiebeln werden in etwas Butter angebräunt, 2—3 Löffel Mehl werden beigefügt und leicht geröstet, mit Wasser ablöschen, nun fügt man eine zerschnittene Tomate, 1 Messerspitze Liebigs Fleischextrakt, Salz und Pfeffer bei und lässt 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