

<b>Zeitschrift:</b>	Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
<b>Herausgeber:</b>	Pestalozzigesellschaft Zürich
<b>Band:</b>	48 (1944-1945)
<b>Heft:</b>	12
 <b>Artikel:</b>	Für die Küche : Ratschläge zum sparsamen Kochen [Fortsetzung folgt]
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-668620">https://doi.org/10.5169/seals-668620</a>

### 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:** 21.02.2026

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

# Für die Küche

## Ratschläge zum sparsamen Kochen

(Ausgearbeitet von den hauswirtschaftl. Expertinnendes eidgenössischen Kriegs-Ernährungs-Amtes.)

### Buttermilch.

Bei der Zubereitung von Butter bleibt nach der Ausscheidung des Fettes eine ziemlich dicke Flüssigkeit zurück, die **Buttermilch**. Seit dem 1. Juni 1943 ist diese Milch der Rationierung nicht mehr unterstellt. Da die Butterproduktion ausgedehnt wurde, steht viel Buttermilch zur Verfügung.

**Nährwert:** Buttermilch steht in der Zusammensetzung und im Nährstoffgehalt der Magermilch nahe und ist preislich sehr vorteilhaft.

	1 Liter kostet in der Stadt Bern*	1 Liter enthält in g		
		Eiweiß	Fett	Kohlehydrat
Vollmilch	39 Rp.	32 g	34 g	48 g
Buttermilch	15 Rp.**	31 g	5 g	47 g
Magermilch	15 Rp.**	30 g	1 g	47 g

\* Auf dem Lande sind die Preise tiefer.

\*\* Pasteurisiert und in Flaschen abgefüllt 20—25 Rp. pro Liter.

Buttermilch enthält den größten Teil der Eiweißstoffe und des Zuckers der Vollmilch sowie noch etwas Fett. Infolge dieses hohen Nährwertes sollte sie daher weitmöglichst der menschlichen Ernährung zugeführt werden.

**Verwendung:** Die Buttermilch kommt leicht angesäuert in den Handel. Sie ist im Geschmack dem Joghurt sehr ähnlich und ist daher bei den einen sehr beliebt, bei den andern weniger geschätzt.

Für Liebhaber bedeutet sie roh genossen, jedoch gut ausgekühlt ein **erfrischendes Getränk**. Molkeri-Buttermilch kann ohne Gefahr der gesundheitlichen Schädigung roh getrunken werden, da der Rahm vor dem Verbuttern meistens pasteurisiert wird. Fruchtsäfte, die zum Bereichern beigegeben werden, ähnlich wie beim Joghurt, müssen tüchtig mit der Buttermilch vermischt werden, damit diese nicht scheidet. In **Bircher Müesli** und **Salatsaucen** schmeckt Buttermilch wie Rahm. Bei Rhabarber und Johannisbeeren bindet sie zum Teil die Oxalsäure. Beim **Kochen** scheidet sie, darum eignet sie sich nicht zu jeder Zubereitungsart.

Die Säure der Buttermilch wird als angenehm empfunden in Mischungen mit: **Früchten, Käse, Kräutern** sowie bei allen **Fleischgerichten**, bei denen ein säuerlicher Geschmack erwünscht ist. Die Buttermilch kann an Stelle einer Essig-, Most- oder Weinbeize für Sauerbraten verwendet werden.

det werden. Das Fleisch wird 5—8 Tage in Buttermilch eingelegt. Die gebrauchte Buttermilch dient zur Zubereitung der Sauce.

Beim **Anbraten** von **Rinds- und Leberplätzli** kann an Stelle von Fett Buttermilch verwendet werden; das Wasser verdampft, und es bildet sich ein brauner Satz, der mit etwas Wasser abgelöscht wird. Auf diese Weise kann eine sehr schmackhafte, dickliche, säuerliche Saucen zubereitet werden.

Buttermilch eignet sich ferner als **Eierguß auf Früchtekuchen** und in **Früchteaufläufen**, sowie als Füllung von **Käse- und Zwiebelkuchen**, in **Ramequins**, **Käseaufgräben**, **Omeletten** und in **Währenteigen** als Fettstreckmittel. In allen diesen Gerichten tritt sie an die Stelle von Milch und wird genau gleich wie diese verwendet. Aus Buttermilch kann, wie aus Voll- oder Magermilch, **Quark** hergestellt werden. Die Buttermilch wird auf 37° (handwarm) erwärmt und abgesiebt. Die Verwendung des so erhaltenen Quarks bleibt sich gleich wie die des Speisequarks.

### Frühstück-Suppen.

Nahrhaftes Frühstück trotz Brot- und Milchrationierung.

Das Frühstück ist eine der wichtigsten Mahlzeiten und darf daher nicht kurzweg geschmälerd werden. Wo die Zuteilung an Brot und Milch nicht dem früheren Konsum entspricht, serviert die gute Hausfrau ein bis zwei mal wöchentlich eine kräftige und nahrhafte **Suppe**, die eine vollwertige Mahlzeit bildet und einen guten Boden legt für den ganzen Tag.

### Wann bereite ich meine Frühstückssuppe?

Um ein langes Rüsten am Morgen zu verhüten, wird die Suppe in der Regel am Vorabend zusammengestellt, gekocht, am andern Morgen aufgewärmt und bereichert (z. B. mit Gemüse, Kräutern, Käse, etwas Milch oder Butter). Hafer- und Hirscesuppen, eventuell Kartoffel- und Gemüsesuppen können auch vor dem Frühstück zubereitet werden.

### Wie wird die Suppe schmackhaft, kräftig und abwechslungsreich?

1. Durch **goldgelb trocken Rösten**, von Mehl, Grieß, Mais, Haferflocken, Haferkernen und

(Fortsetzung 3. Umschlagseite)

- andern Getreideprodukten, von Gemüse und Zwiebeln. Der Geschmack wird dadurch gehoben, und die Suppe wird sättigender.
2. Durch **Verwendung von Brühen** wie Gemüsebrühe, Kartoffel- und Teigwarenwasser, in denen wertvolle Nährstoffe enthalten sind.
  3. Durch **Binden der Suppe** mit gekochten oder roh geraffelten Kartoffeln, Hülsenfruchtmehl oder Getreideprodukten. Zu dünne Suppen können mit Julienne vervollständigt und gestreckt werden.
  4. Durch **Beigabe von Gewürzen** (kurz vor dem Anrichten). **Kräuter:** Majoran, Thymian, Basilikum, Borretsch, Dill, Bibernelle (junge Blätter), Bohnenkraut, Estragon (Blätter und Wurzeln), Kerbel, Liebstöckel, 1—2 Eßlöffel Gemüsewürze (siehe nachfolgendes Rezept).
  5. Durch **Anrichten der Suppen** über roh geraffeltes oder fein geschnittenes Gemüse, Peterli oder Schnittlauch.

**Fettarme Suppen?** Über geriebenem Käse, eine Zwiebelschweiz (in  $\frac{1}{2}$  Eßlöffel Öl geröstet) oder über etwas rohe Milch anrichten. (Fällt die Trinkmilch zum Frühstück weg, so darf ein Teil der Ration zur Frühstückssuppe verwendet werden.)

#### Rezepte. — Wichtige Angaben.

1. Sämtliche Rezepte sind für 4 Personen berechnet.
2. Pro Person  $\frac{1}{2}$  Liter Flüssigkeit. Mit den Zutaten entspricht dies  $\frac{3}{4}$  Liter Suppe.
3. Salz immer erst am Schluß der Kochzeit beifügen; diese wird dadurch verkürzt.
4. Bei Suppe mit langer Kochzeit Kochkiste verwenden (Behebung des Vitaminverlustes durch Beigabe von frischen, fein geraffelten oder geschnittenen Gemüsen, sowie Spinat, Peterli, Schnittlauch, Tomaten, Karotten oder Sellerie).

#### A. Kartoffelsuppen.

##### Grundrezept:

Zutaten: 1 kg Kartoffeln (entspricht 8—10 Stück mittleren), 2—2½ 1 Flüssigkeit, Suppenkräuter, Salz.

**Vorbereitung:** Kartoffeln roh oder gesotten rüsten, in Würfel schneiden oder roh raffeln.

**Zubereitung:** Mit der Flüssigkeit aufsetzen, weichkochen und nach Belieben passieren. Kurz vor dem Anrichten salzen und fein verwiegte Suppenkräuter beifügen.

**Kochzeit:** Bei rohen klein gewürfelten Kartoffeln ca. 30 Minuten, bei rohen geraffelten Kartoffeln 15—20 Minuten, bei gesottenen Kartoffeln einige Minuten.

**Verbesserung:** Die Suppe kann durch Mitkochen von Getreideprodukten oder Erbsmehl gebunden werden.

#### Gedämpfte Kartoffelsuppe:

1. Art:  $\frac{1}{2}$  Eßl. Öl oder Fett, 1 kg Kartoffeln (8—10 Stück mittlere), 2 Stengel Lauch, 2—2½ 1 Flüssigkeit, Salz, Kräuter.

Kartoffeln vorbereiten wie Grundrezept, Lauch in feine Streifen schneiden, beides im Fett gut durchdämpfen, Flüssigkeit beigeben und fertig kochen, salzen.

**Kochzeit:** Siehe Grundrezept.

2. Art: Wie 1. Art, ohne Fett dämpfen, 1 Zwiebel mitrösten.

#### Kartoffelsuppe mit Gemüsen:

1. Art:  $\frac{1}{2}$  Eßl. Öl oder Fett, 1 kg Kartoffeln (8 bis 10 mittlere), 1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 1 kl. Sellerie, 2 Rüben oder 1 St. Bodenkohlrabi, evtl. Wirz oder Kabis, 2—2½ 1 Flüssigkeit, Salz.

Kartoffeln und Gemüse werden in kleine Würfel oder Streifen geschnitten. Gleiche Zubereitung wie gedämpfte Kartoffelsuppe 1. und 2. Art. Ein Teil der Gemüse kann roh geraffelt in die Suppenschüssel gegeben werden.

2. Art: Statt verschiedener Gemüse kann zu den Kartoffeln auch nur eine Sorte bis zum gleichen Gewicht beigefügt werden.

(Fortsetzung folgt.)

Gottfried Keller

# Züricher Novellen

Ausgabe des Vereins für Verbreitung guter Schriften Zürich

Leinenband / 350 Seiten / mit einem Bild des

Dichters / Preis Fr. 3.50 / Zu beziehen beim

Verein Gute Schriften Zürich

Wolfbachstraße 19 / Telephon 32 55 76