Für die Küche : Ratschläge zum sparsamen Kochen [Fortsetzung]

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

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift**

Band (Jahr): **48 (1944-1945)**

Heft 13

PDF erstellt am: **29.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-669073

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

Für die Küche

Ratschläge zum sparsamen Kochen

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

(Fortsetzung)

B. Gemüsesuppen.

Grundrezept:

Zutaten: 500—750 g Gemüse (Rüebli, Lauch, Sellerie, Kabis, Kohlblätter, Federkohl, Spinat, Zwiebeln), 2—3 Eßl. Bindemittel (s. Einleitung), 2—2½ l Flüssigkeit, Salz.

Vorbereitung: Rüsten, Kleinschneiden der Gemüse je nach Wunsch (in Würfelchen oder Streifen).

Zubereitung: Gemüse dämpfen oder leicht rösten (mit oder ohne Fett) auf kleinem Feuer, zugedeckt. Hin und wieder schütteln, bis das Gemüse glasig ist und würzig riecht. Für gebundene Suppen das Bindemittel mitdämpfen, ablöschen mit warmer oder kalter Flüssigkeit. Ein Teil der Gemüse soll roh geraffelt am Schluß der Kochzeit beigefügt werden. Kurz vor dem Anrichten salzen.

Kochzeit: Auf Sparflamme zugedeckt ½—¾ Stunden kochen lassen.

Abarten: Die Gemüse können gemischt oder **einzeln** verwendet werden.

Gemüserestesuppe:

Reste durch ein Sieb streichen. Mit Brühe ablöschen, kurz aufkochen, würzen, über Grünes anrichten.

Verbesserungen:

1. Art: Um dem Restegeschmack abzuhelfen, wird das Gemüse vor dem Ablöschen mit einer Zwiebel aufgedämpft.

2. Art: Kurz vor dem Anrichten der Suppe eine Zwiebelschweitze beifügen.

Gemüse-Würze:

250 g Tomaten oder etwas Büchsentomatenpuree, 250 g Rüben, 250 g Lauch, 250 g Sellerie, 125 g Zwiebeln, Suppengrün, 250 g Salz. Gemüse waschen, putzen und durch die Hackmaschine geben. Das Ganze gut durcharbeiten, bis das Salz zergangen ist. Einfüllen in Sterilisier- oder Konfitürengläser. Verschlossen aufbewahren.

1—2 Eßl. dieser Würze der fertig gekochten, aber nur schwach gesalzenen Suppe beigeben. Als Verbesserung bei Restesuppen oder Kartoffelsuppe anwenden.

C. Suppen aus gedörrtem Gemüse.

Grundrezept (je Person 15—20 g gedörrtes Gemüse):

Zutaten: 1—2 Eßl. Fett oder Öl (kann auch wegfallen), 1 Zwiebel, 80 g gedörrtes Gemüse, 2—2½ Liter Flüssigkeit, Salz.

Vorbereitung: Einige Stunden vor Gebrauch gedörrtes Gemüse in warmes Wasser einlegen. Ist das Gemüse fein verschnitten, kann das Einlegen wegfallen.

Zubereitung: Gleich wie Suppen aus Frischgemüse (siehe Grundrezept).

Kochzeit: 20—30 Minuten.

Abarten: Es soll nicht stets die gleiche gemischte Julienne, sondern abwechslungsweise eine Gemüsesorte in vorwiegendem Maße verwendet werden.

D. Hülsenfrüchtesuppen.

Grundrezept (je Person 50 g):

Zutaten: 200 g Hülsenfrüchte, 2—3 Rüebli, Sellerie oder Lauch nach Belieben, 2—2½ l Flüssigkeit, Salz.

Vorbereitung: Erlesen der Bohnen, Erbsen oder Linsen (ausscheiden der wurmstichigen Ware). Gut durchwaschen, Hülsenfrüchte müssen in weiches Wasser *) 8—10 Stunden eingelegt werden, und zwar so, daß sie davon bedeckt sind.

Zubereitung: Mit dem Einweichwasser und der weiteren nötigen Flüssigkeit überdeckt auf schwachem Feuer garkochen. Das vorbereitete, in kleine Würfel geschnittene Gemüse ½ Std. vor dem Anrichten beifügen, damit es nicht verkocht.

Kochzeit: 2½ Stunden. **Kochkiste:** 20 Minuten vorkochen, 4—5 Stunden in der Kochkiste lassen.

---

*) **Einweichwasser:**

muß entkalkt und weich gemacht werden,
aber nicht durch Beigabe von Soda oder doppeltkohlensaurem Natron (zerstört die Vitamine),
sondern durch Abkochen des Wassers.
Warum? Weil der Kalk im Wasser die Poren der Hülsenfrüchte verstopft. Hülsenfrüchte können dann nicht aufquellen und bleiben hart.

(Fortsetzung 3. Umschlagseite)

Verbesserungen: Am Schluß der Kochzeit etwas frische Butter oder rohe Milch zur Verfeinerung beigeben. Diese Suppen sollten immer über rohes, fein verhacktes Gemüse oder Kräuter angerichtet werden (Vitamin C).

Böhnlisuppe mit Gerste:

100 g Böhnli, 100 g Gerste, 2—2½ l Flüssigkeit, Salz.
Zubereitung wie Grundrezept. Die Gerste wird nicht eingeweicht. In die Suppe geben, wenn das Wasser lauwarm ist. Würzen, wenn die Böhnli weich sind.

Gedämpfte Erbs-, Böhnli- oder Linsensuppe:

200 g Hülsenfrüchte, ½ Eßl. Fett oder Öl, 1 Zwiebel, 2½ l Flüssigkeit, Salz.
Einweichen der Hülsenfrüchte wie Grundrezept. Absieben der Hülsenfrüchte, Einweichwasser aufheben. Die Hülsenfrüchte werden nun mit einer fein verhackten Zwiebel gut durchdämpft. Mit dem Einweichwasser und der weitern nötigen Flüssigkeit (Wurstwasser eignet sich besonders gut) fertig kochen wie Grundrezept.

Abarten:

1. Art: Mit Kartoffeln (100 g Hülsenfrüchte, 4 mittlere Kartoffeln).

2. Art: Mit Dörrgemüse (100 g Hülsenfrüchte, 20 g Julienne, Kräuter).

3. Art: Mit frischem Gemüse (100 g Hülsenfrüchte, 250—350 g Frischgemüse sowie Rüebli, Lauch, Sellerie, Kohl, Zwiebeln).
Frischgemüse erst 30 Minuten vor dem Anrichten zugeben.

Erbsmehlsuppen:

100 g Erbsmehl, ½ l Wasser zum Anrühren, 2 l Flüssigkeit (Milchwasser, Fleischbrühe oder Knochenbrühe), Salz, nach Belieben etwas Milch zum Abschmecken, Grünes.

1. Art: Erbsmehl in ½ l Flüssigkeit anrühren und wenn möglich eine zeitlang stehen lassen. Übrige Flüssigkeit zum Kochen bringen. Einrühren des Erbsteigleins. Kurz vor dem Anrichten würzen.

Kochzeit: 30 Minuten. **Kochkiste:** 5 Minuten vorkochen. 1 Stunde in der Kiste lassen.

2. Art: Die Hülsenfruchtmehle können auch sehr gut trocken geröstet oder in Fett gedämpft werden. Flüssigkeit beigeben und fertig kochen.

Restesuppen:

Alle Reste von Hülsenfrüchten finden in der Suppe sehr gute Verwendung. Zur Geschmacksverbesserung sollten die Reste mit einer fein geschnittenen Zwiebel gedämpft und mit Flüssigkeit abgelöscht werden.

Hülsenfruchtreste dürfen nie länger als zwei Tage aufgehoben werden.

E. Suppen aus Getreideprodukten.

Haferflockensuppe (geht als Grundrezept):

1. Art:

Zutaten: 100—125 g Haferflocken, 2—2½ l Flüssigkeit, Salz.

Zubereitung: Haferflocken trocken rösten (goldgelb). Ablöschen, kochen, salzen.

Kochzeit. 30 Minuten. **Kochkiste:** 5 Minuten vorkochen. 1 Stunde in der Kiste lassen.

Abarten: Beigabe von Gemüse (Rüebli, Lauch, Sellerie usw.), mitrösten.

2. Art: Haferflocken nicht rösten, sondern mit der Flüssigkeit aufsetzen. Die Flocken quellen besser auf. Am Schluß der Kochzeit Zwiebelschweitze zugeben.

3. Art: Für Krankensuppe wie 2. Art, aber keine Zwiebeln beifügen, sieben.

4. Art: Haferkerne: An Stelle von Haferflocken, Suppe aus Haferkernen zubereiten.

Kochzeit: 1 Stunde. Gleiche Zubereitung wie Haferflockensuppe.

Hirsesuppe:

1. Art: 100—125 g Hirse, Mais oder Grieß, 2 bis 2½ l Flüssigkeit, Salz, Grünes.

Flüssigkeit zum Kochen bringen. Hirse unter gutem Rühren langsam beifügen. Würzen, Über reichlich Grünes anrichten.

Kochzeit: 20 Minuten. **Kochkiste:** 5 Minuten vorkochen. ¾—1 Stunde in der Kiste lassen.
½ Eßl. Öl, 100 g Hirse, 1 Zwiebel, 2—4 Tomaten oder 250 g Rosenkohl, 2—2½ l Flüssigkeit, Salz.

Alle Zutaten dämpfen. Ablöschen mit der Flüssigkeit. Würzen.

Gerstensuppe:

100—200 g Gerste, 1 Rübe, 1 Lauch, 1 Sellerie, 2—2½ l Flüssigkeit, Salz, etwas Milch, Muskat, Grünes.
Einweichen wie Hülsenfrüchte (s. Grundrezept). Gerste mit dem Einweichwasser und der Flüssigkeit aufsetzen, die gerüsteten Gemüse in der Suppe während der letzten halben Stunde weichkochen. Salzen. Der fertigen Suppe Milch, Muskat, Grünes beifügen.

Kochzeit: 2 Stunden 30 Minuten. **Kochkiste:** 30 Minuten vorkochen, 4—5 Stunden in der Kiste lassen.