

**Zeitschrift:** Baselbieter Heimatblätter  
**Herausgeber:** Gesellschaft für Regionale Kulturgeschichte Baselland  
**Band:** 60 (1995)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Kochen wie im letzten Weltkrieg und in den ersten Jahren danach  
**Autor:** Wunderlin, Dominik  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-860200>

### **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:** 01.12.2025

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

## Kochen wie im letzten Weltkrieg und in den ersten Jahren danach

Mitgeteilt von *Dominik Wunderlin*

«Geehrte Hausfrau! Die Kriegszeit stellt heute an Sie grosse Anforderungen. Sie sollten schmackhafte Speisen von höchstem Nährwert auf den Tisch bringen, während doch die Möglichkeiten hiezu äusserst beschränkt sind.» So wie hier in das Schriftchen «Ihr Helfer – Zeitgemässe Rezepte mit Quarg» [sic!] der Genossenschaft Migros (hgg. 1943) wurde sinngemäss auch in viele andere Rezeptsammlungen der 1940er Jahre eingeleitet. Heute wäre, ist der Moment da, dass im Hinblick auf die Aktivitäten zur Erinnerung an das Ende des 2. Weltkrieges vor 50 Jahren versucht wird, einen umfassenden Überblick über die Kochliteratur (und vielleicht sogar ausgreifend auf gedruckte Haushalthilfen) zu gewinnen und auswertend zur Darstellung zu bringen. Dabei ist der Blick nicht nur auf die Bücher zu werfen, sondern auch auf die Zeitschriften, Kalender, Schreibmappen und die oft kostenlos abgegebenen Kleinschriften. Herausgeber solcher Broschüren waren u. a. Detailhandelsketten, Nahrungsmittelhersteller, Propagandazentralen von Landesprodukten («Nahrung aus unserer Scholle») und Energielieferanten wie beispielsweise das sehr rührige Gas- und Wasserwerk Basel, das viele Haushalte nicht nur in der Stadt, sondern auch im Bezirk Arlesheim, im unteren Ergolzthal (bis in den Raum Liestal) und im vorderen Fricktal (Rheinfelden und Umgebung) mit Gas belieferte.

Viele der nützlichen Schriften legten auch auffallend starken Wert auf Wegleitungen und Tips zur Überwinterung und Konservierung von Gemüse, Obst

und Früchten – Methoden und Arbeiten, die kaum mehr angewandt und ausgeführt werden, heute, wo alles das ganze Jahr frisch oder, wenn dazu Bedarf besteht, in Büchsen, als Halbkonserven im Glas, gedörnt, getrocknet oder tiefgefroren im Laden gekauft werden kann.

Kriegskochbücher, Rezepte in Broschüren und Flugschriften sowie die in anderen Medien erschienenen Kochvorschläge und Menüpläne sollten helfen, trotz Rationierung eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung in den Kriegs- und Nachkriegsjahren zu ermöglichen. Im Rahmen der vielfältigen Veranstaltungen unter dem Titel «Nach dem Krieg», die ab Mai im Städtedreieck Liestal, Lörrach und Mülhausen durchgeführt werden, findet der vielversprechende Volkshochschulkurs «Kochen in Mangelzeiten» statt. Unter der Leitung der Hauswirtschaftslehrerin Lea Tschopp und der Historikerin Irene Vonarb sollen in diesem besonderen Kochkurs die Teilnehmerinnen und Teilnehmer u. a. den folgenden Fragen nachgehen: Was heisst «kochen», wenn die meisten Lebensmittel rationiert sind? Gab es Ersatzprodukte? Wie sehen Menüvorschläge aus, die trotz Mangelzeiten eine minimale Abwechslung auf den Esstisch bringen sollen? Gibt es Gerichte von damals, die heute aus andern Gründen wieder aktuell sind? Welche Ideen aus dieser Zeit haben auch in unserem «modernen» Kochen noch Gültigkeit?

Wir sind überzeugt, dass alle, die sich

zu einer Teilnahme an diesem Kursangebot entschliessen, durch die drei Mittwochabende in der Ziefner Schulküche bereichert werden. Und für die andern

sei hier aus einem Wochenspeisezettel des COOP-ACV Basel vom Frühjahr 1942 ein Sonntagsmenü (für 3–4 Personen) samt Preiskalkulation vorgestellt:

<i>Frühstück:</i>		Betrag in Fr.	
Milch (1 l), Kaffee (1 l)		— .50	
Konfitüre (200 g), Butter (80 g)		— .92	1.42
Brot: Tagesration 1 kg			— .52
<i>Mittagessen:</i>			
Schnellsuppe	1 ½ Fleischbrühwürfel	— .30	
	1 ½ l Wasser		
	100 g Haferflocken, Grünes	— .26	— .56
Hackbraten	300 g gehacktes Fleisch	1.44	
	50 g Brot, 1 kalte geriebene gekochte Kartoffel	— .02	
	Salz, Zwiebel, Grünes	— .10	
	20 g Fett, 20 g Mehl	— .07	1.63
Dörrbohnen mit Kartoffeln	200 g Dörrbohnen	2.60	
	lauwarmes Einweichwasser, 30 g Fett, 1 Zwiebel	— .14	
	1 Zehe Knoblauch	— .02	
	1 kg Kartoffeln	— .29	3.05
Gebrannte Crème	1 l Milch	— .38	
	120 g Zucker, 1 dl Wasser	— .12	
	20 g Paidol	— .05	— .55
<i>Nachtessen:</i>			
Haferflockenkuchen mit Dörrfrüchten	200 g Haferflocken	— .32	
	1 Tasse Zucker (200 g)	— .20	
	1 Tasse Mehl (150 g)	— .08	
	1 Tasse Milch (2 ½ dl)	— .10	
	5–6 Feigen (70 g)	— .17	
	100 g Sultaninen	— .38	
	100 g Haselnüsse	— .60	
	1 KL Zimt, 1 Paket Backpulver Co-op	— .15	2.—
Milch (1 l), Kaffee (1 l)			— .50

Die Zubereitung des *Haferflockenkuchens* sei im Wortlaut wiedergegeben: Die Feigen in kleine Würfel schneiden und die Haselnüsse grob zerkleinern. Dann alle Zutaten gut mischen, so dass

ein ziemlich dickflüssiger Teig entsteht. Den Kuchen in einer mittelgrossen Backform bei schwacher Hitze in zirka 1 Stunde langsam hellbraun backen. Er bleibt ungefähr 8 Tage frisch.