

Zeitschrift: Bauen, Wohnen, Leben
Herausgeber: Bauen, Wohnen, Leben
Band: - (1964)
Heft: 55

Artikel: Poulet-Rezepte
Autor: P.R.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-651035>

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: 24.01.2026

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

Teenagers, Twens, Schwedisches (Fortsetzung)

nossenschaftlichen Verbraucherorganisationen auf die Notwendigkeit aufmerksam gemacht, die Erziehung des Konsumenten zum zweckmäßigen Verhalten beim Einkauf schon in der Schule zu beginnen.

Wie in andern Belangen (zum Beispiel Hausfrauenturnen) haben auch auf diesem Gebiet die schwedischen Konsumgenossenschaften bahnbrechend gewirkt, indem auf ihr Betreiben in den Lehrplänen der schwedischen Schulen auch die Erziehung der Jugend zum «konsumbewußten Verhalten» verlangt wird. Zweck dieses Unterrichts ist Waren- und Qualitätskenntnis zu vermitteln und über alle Fragen, die den Haushalt betreffen, aufzuklären. Dadurch soll schon der Jugendliche lernen, im unübersichtlichen Konsumgüterangebot eine sinnvolle Auslese und Entscheidung zu treffen und nicht einfach den suggestiven Einwirkungen der Reklame zu erliegen.

Diese Erziehung erfolgt in Schweden schon in den Volks- und Realschulen, wobei das Fach «Haushaltkunde» den einzelnen Schulformen und dem Schulalter angepaßt wird. Der Schulunterricht wird sinnvoll ergänzt durch Besuche und Studien in Lagerhäusern, auf Warenmärkten usw., damit die Verbindung zur Praxis gewahrt wird. Die schwedischen Haushalt-

schulen unterstehen der Aufsicht des Staatlichen Amtes für Berufsbildung. Sie dienen in erster Linie der Ausbildung der Mädchen, wie bei uns der Haushaltungsunterricht. Der Lehrplan ist vornehmlich auf eine umfassende Ausbildung für alle Probleme der Hausarbeit und Haushaltsführung gerichtet. Warenkundliche und marktwirtschaftliche Fragen werden im Unterricht laufend behandelt, wobei das Gewicht nicht zuletzt auf das richtige Verhalten beim Einkauf, die Kontrolle von Preis und Qualität der Waren, die Planung des Haushaltbudgets und das Führen des Haushaltsbuches gelegt wird. So wird systematisch auf eine umfassende Aufklärung und Erziehung des Verbrauchers hingearbeitet, die auch bei uns gute Früchte zeitigen würde.

Vielversprechende Ansätze für die Verbraucherbildung sind ja auch bei uns im Hauswirtschaftsunterricht und in Haushaltsschulen vorhanden. Sie müßten nur ausgebaut, unseren Verhältnissen angepaßt und besonders auf die objektive Bewertung der angebotenen Konsumgüter ausgerichtet werden. Hierbei sollten sich gerade die Berufs- und Gewerbeschulen dieser dankbaren Aufgabe unterziehen und diesen Aufklärungsunterricht nicht nur den Mädchen angedeihen lassen, denn auch die jugendlichen Verbraucher männlichen Geschlechts werden vielfach die Opfer einer skrupellosen und

kalt berechnenden Reklame, die überflüssige, nutzlose Dinge anpreist und die Jugendlichen zum sinnlosen Geldausgeben veranlaßt. Aber wie wir schon darlegten, ist die Aufgabe zwar dankbar, aber gar nicht so leicht, denn gegen die

Macht des Handels aufzustehen und im angedeuteten Sinn einzugreifen, kann nur einer vollständig unabhängigen Institution zugemutet werden. Ob das unsere Schule ist oder sein wird?

Herbert Schuhmacher

Poulet-Rezepte

I.

Pouletfleisch ist heute kein Luxus mehr. Zudem ist Poulet sehr gesund. Geflügelfleisch ist «weiß», das heißt leicht verdaulich, eiweißreich, fettarm; es enthält die wichtigsten Nährstoffe, wie Protein, Phosphor, Eisen, Thiamin, Riboflavin, Ascorbinsäure sowie Vitamine A und D. Gibt es ein idealeres Nahrungsmittel für Leute, die vielfach gegen Fettleibigkeit kämpfen?

II.

Was braucht es zu einem guten Poulet? Hier, wie überall, gilt Qualität! Das hochwertige Poulet hat eine feinkörnige, bläulichweiße Haut. Seine Brust besteht aus biegsamem Knorpel. Ein wirklich saftiges Poulet wiegt ca. 1,2 kg und sollte im Alter von 4 bis 6 Monaten geschlachtet werden. Tiere von zwei Jahren und mehr eignen sich nicht mehr zum Braten, dagegen gut für die Gewinnung von sehr aromatischer Fleischbrühe (Suppenhuhn).

III.

Poulet rôti: Das Innere salzen und pfeffern. Ein Stück Butter hineingeben. Das Huhn leicht mit Öl bepinseln und auf jeder Seite rasch grillieren. Dann die Hitze drosseln, etwas Öl oder Butter dazugeben. Haube auflegen. Dampfzug öffnen. Alle fünf Minuten mit einem Löffel begießen und dies während etwa einer Stunde wiederholen.

Poulet farci: Zutaten: 50 g Bratwurstbrät; die feingehackte Leber des Poulets; 50 g in Würfelchen geschnittener magerer Speck; 50 g Butter; 1 Suppenlöffel gehackte Zwiebel; etwas gehackte Petersilie; etwas eingeweichtes Brot; 10 kleine Zwiebeln.

Zubereitung: In der Bratpfanne etwas gehackte Zwiebeln in der Hälfte der Butter leicht goldbraun braten. Mit Brät, Leber, Petersilie und Brot gut vermischen. Salzen, Masse füllen. Nun das Poulet mit Öl oder ausgelassener Butter be-

streichen und einige Minuten beidseitig grillieren. Auf dem Grill den Rest der Butter zergehen lassen und Speckwürfelchen und Zwiebelchen hinzufügen und weiterbacken wie Poulet rôti.

IV.

Serviert werden Poulets selbstverständlich immer mit knusprigen Zweifel Pomy-Chips und Salat. Zweifel Pomy-Chips geben keine Küchenarbeit. Man bringt sie frisch aus dem Beutel auf den Tisch. Zur Abwechslung kann man sie in einer hitzefesten Schale kurz erwärmen.

P. R.

Hallwyl-Apotheke

Neuer Inhaber: E. Rittmann

Rasche Ausführung aller Rezepte
Gut assortiertes Lager
Spezialitäten - Prompte Hauslieferung

Zürich 4

Hallwylstraße 72 Tel. (051) 23 66 55

KURHAUS BAD PASSUGG

Pensionspreis ab Fr. 18.—. Auskunft und Prospekte durch M. Maurer, Direktor Telephone (081) 2 36 66

Das Hotel-Kurhaus des Bades Passugg liegt sehr günstig: 830 m ü. M. Das ist für Kuren ideal. Das Hotel ist modernisiert und neuzeitlich gestaltet. Heilfaktoren: Trink- und Badekuren. Diät — unter Kontrolle einer Diätassistentin — für Magen-, Darm-, Nieren-, Leber-, Gallen-, Zucker- und Herzkrankheiten sowie Fettsüchtige. Stahl- und Kohlensäurebäder, Fango, Inhalationen mit modernsten Apparaturen. Heilsame Wickel, Duschen, Massagen im Hotel. Kurarzt. Großer Garten. Gepflegte Spazierwege. Liegehalle. Orchester und Unterhaltung.

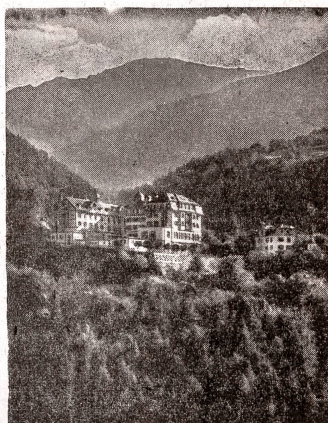
BAD PASSUGG BEI CHUR IM BÜNDNERLAND

830 m über Meer

Auskunft und Prospekte durch M. Maurer Telephone 081. 2 36 66

Wasser ist Leben

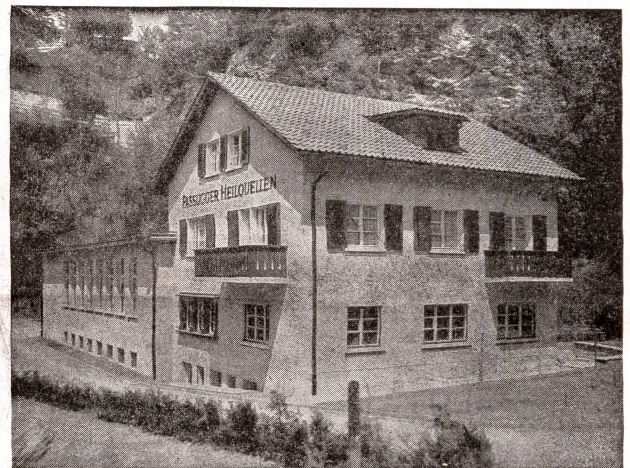
Alles Leben entstammt dem Wasser. Die Wissenschaft beweist es, wenn sie die unvorstellbaren Zeiten seiner Entstehung durchforscht. Und der Mensch ahnt es, seit je, wenn er für sein Dasein ein Sinnbild sucht. Er spricht vom Quell, vom Born des Lebens, in seinen Mythen und Märchen ruht die Erlösung am Grunde geheimnisvoller Brunnenschächte, gegen die Lasten des Alters setzt er den Traum vom befreienden Jungbrunnen, seine Gläubigen taufte er mit heiligem Wasser.



Hotel-Kurhaus Bad Passugg

Hotel und Kurhaus

Das Hotel und Kurhaus Bad Passugg ist mit allen Einrichtungen eines modernen Bade- und Kurhotels ausgestattet und bietet seinen Gästen in den heimeligen Räumen einen behaglichen Aufenthalt. Alle Zimmer mit fließendem Kalt- und Warmwasser, Zimmer mit Privat-WC und -Bad. Großer, gepflegter Garten mit Liegehalle und Terrasse, eigener Parkplatz. «Ruhe und Erholung» ist unsere Devise. Individuelle Regime-Verpflegung unter Aufsicht des Kurarztes und einer diplomierten Diätassistentin. Heilfaktoren: Trink- und Badekuren. Diät für Magen-, Darm-, Leber-, Nieren-, Gallen-, Zucker- und Herzkrankheiten. Kohlensäurestahlbäder. Massagen. Unterwasserstrahlmassagen, Fango, diverse Wickel, Darmbad, Inhalationen.



Dieses in die Landschaft eingebettete Haus steht im Dienste der Passugger Heilquellen

Vier Jahrhunderte Passugger

Es ist eine Chronik aus dem Jahre 1582 erhalten, die den uralten Ruhm der Passugger Quellen belegt. Von bärenstarken Männern berichtet sie, die Tag für Tag ihren Krug von diesen Wassern tranken. Doch es ist die Zeit des Hexenglaubens. Wer ihre Heilkraft öffentlich bezeugte, dem drohte der Scheiterhaufen. So gerieten die Quellen in Vergessenheit, als ein Erdbeben sie verschüttete.

Erst im Jahre 1863 wurden sie wiederentdeckt. Ein Sattlermeister namens Sprecher aus Chur, ein seltsamer, aber gläubiger Mann, der lieber als Schürfer und Strahler seiner Berge durchstreifte, hörte in Passugg von einer verschütteten Quelle. Rastlos begann er die Gegend abzusuchen, wobei er es sogar wahrhaben wollte, daß ihm ein Hündchen im Traum die Stelle in der Schlucht der Rabiosa gezeigt habe, wo er kurz darauf auf die erste der Quellen stieß.

1896 gingen das Kurhaus und die Quellen in den Besitz einer Aktiengesellschaft über. Heute, rund 100 Jahre nach der Wiederentdeckung, finden wir in Passugg ein blühendes Unternehmen, dessen Hauptprodukt, das «Passugger Theophil», als das beste Schweizer Mineraltafelwasser gilt und weltweit bekannt ist. Die Nachfrage nach diesem Produkt ist heute derart, daß sie die Kapazität der Quellen weit übersteigt. Trotz Erstellung eines neuen Abfüllgebäudes mit modernsten Maschinen, Verbesserung der Quellauffassungen und Erstellung von Reservoirs konnte die Produktion nicht so gesteigert werden, um der heutigen Nachfrage gerecht zu werden. Nicht ein Rückgang der Quelleleistungen, sondern die ständig steigende Nachfrage hat das «Passugger Theophil» zu einem Mangelprodukt gemacht.

Passugger Mineralquellen

5 Naturquellen von einzigartiger Heilwirkung

Tafelwasser

Passugger-Theophil das beste Schweizer Tafelwasser (einzige Quelle mit großem Ehrenpreis und goldener Medaille an der ZIKA 1930)

Neu:

Rhätischer Natur Überall erhältlich in der Haushaltsflasche

Süßgetränke

Rhätischer-Citro
-Bergamotte
-Himbe
-Orange
-Grisen Grape

die Bündner Süßgetränke aus reinem Rhätischer Mineralwasser

Medizinalwasser

Ulricus bei Krankheiten der Verdauungsorgane, der Leber, der Gallenwege und speziell bei Zuckerkrankheiten

Helene speziell bei Krankheiten der Nieren und Blase

Fortunatus bei Adernverkalkung, Drüsenanschwellungen

Belvedra bewährt sich gegen Blutarmut und allgemeine Schwäche