

**Zeitschrift:** Die Berner Woche  
**Band:** 32 (1942)  
**Heft:** 39

**Artikel:** Mit der Lebensmittelkarte in der Hand  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-647766>

### **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:** 14.01.2026

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



## Mit der Lebensmittelkarte in der Hand

heisst es hauszuhalten. Jeder Coupon muss wohlüberlegt eingelöst werden. Heute muss die Hausfrau nicht nur mit dem Geld der Teuerung steuern können, sondern auch mit den ihr anvertrauten Lebensmittelkarten, die sie wie ein Kleinod aufbewahrt und hütet. Sie wird weise einteilen. Nicht heute, weil sie dazu Lust verspürt, einen Braten schmoren und nachher vierzehn Tage kein Stücklein Fleisch mehr auf den Tisch bringen. Sie wird nicht zweimal in der Woche Teigwaren servieren, sondern nur in einem Ausnahmefall. Den Reis wird die vorsorgliche Hausfrau ebenfalls wenn immer möglich für die Kinder im Winter aufbewahren und jetzt, der Jahreszeit entsprechend, viel Gemüse, Obst und Kartoffeln recht abwechslungsreich auf den Tisch bringen. Das Gemüse nie kochen, sondern dünsten, oder wenn immer möglich als Salat hübsch farbig auf einen Teller ordnen. Auch das Auge will sich freuen, nicht nur der Gaumen! Die Käseportionen sind ebenfalls, richtig eingeteilt, ein treuer Helfer, um an fleischlosen Tagen das sättigende Gefühl besser zur Wirkung zu bringen. Die kluge Hausfrau wird diejenige Käsesorte einlösen, die für sie am vorteilhaftesten ist, wie z. B. Parmesan. Das Trockenvollpulver dient zu Aufläufen, vielleicht sogar einmal zu einem Gugelhupf oder zu „au Gratin“-Gerichten. Dabei ist zu beachten, dass das Trockenvollpulver mindestens zwei Stunden vorher mit Wasser aufgelöst werden muss. Erst nachher verwenden, weil sonst die Gerichte leicht tangig werden.

Und wenn einmal ein Produkt nicht erhältlich ist, dann denkt sie daran, dass dies kein Grund zum Schimpfen ist, denn wir haben es ja im Vergleich zu den Kriegsländern wirklich noch sehr, sehr gut!

### Panierte Zucchini

Die Zucchini werden ungeschält der Länge nach in messerrückendicke Scheiben geschnitten, dann in roher Milch, Mehl und zuletzt in Paniermehl, welches mit geriebenem Käse vermischt wurde, gewälzt. Salzen, mit Muskat und etwas Paprika abschmecken. In rauchheissem Öl schnell durchbacken und mit Kartoffeln und Salat auftragen.

### Jetzt Zucchini essen!

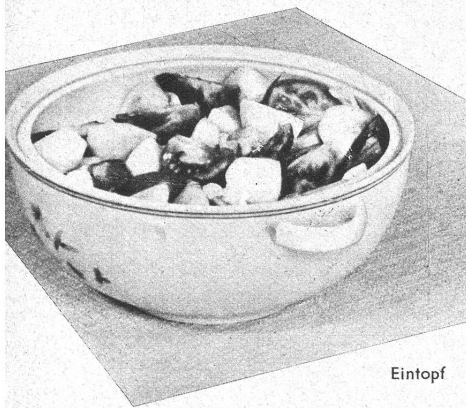


### Eintopf

2 Zwiebeln werden fein gehackt und in Fett oder ausgelassenen Speckwürfelchen hellgelb geröstet. Die Zucchini werden geschält, in kleine Würfel geschnitten, zugefügt. Fünf Minuten durchdämpfen lassen. Kartoffeln, Ka-

Diese Frucht, die jetzt auch bei uns angepflanzt wird, erfreut sich immer grösserer Beliebtheit. Die Verwendungsmöglichkeiten sind gross. Wir können sie gefüllt, als Gemüse gedämpft, als paniertes falsches Fleischgericht, als Salat oder sogar als Kuchen (heiss) zubereiten.

Essig beizufügen. Das Gericht mit geriebenem Käse bestreuen und mit Kopfsalat servieren.



Eintopf

rotten und Tomaten sind ebenfalls klein geschnitten zuzugeben. Salzen mit Muskat, viel feingewiegter Petersilie bestreuen und auf kleinem Feuer, gut zugedeckt weich schmoren lassen. Wer es liebt, kann Kohl oder Kabis in Streifen schneiden und ebenfalls mitkochen lassen. In diesem Falle ist ein Schuss guter

### Hagebutten sammeln!

Jede Hausfrau weiss heute um die Bedeutung der Hagebutten. Ihr Vitamin-C-Gehalt ist besonders im Winter, wo es oft an frischem Gemüse und Obst mangelt von grosser Wichtigkeit. Vielleicht sammeln wir sie an einem Sonntag selbst ein; die Kinder werden mit Freude mittun. Zu Hause werden die Beeren gewaschen, von den Kernen befreit und schwach mit Wasser bedeckt 30 Minuten unter ständigem Rühren gekocht. Durch die Frucht Presse treiben. Das so gewonnene Mark wird mit Zucker ( $\frac{1}{2}$  Liter Mark, 200 g Zucker) vermischt, dann nochmals durchgekocht und heiss in die Gläser abgefüllt. Die Kerne werden getrocknet und im Winter als heisses und wärmendes Getränk serviert. Wer jedoch das Heisseinfüllen, sei es infolge Gasverbrauch oder Mangel an Gläsern nicht vornehmen kann, dörre die Hagebutten, wobei ebenfalls zuerst die Kerne entfernt werden müssen. Vor Gebrauch einweichen, durch die Frucht Presse geben und als Mus zu Mais-, Gries- oder Haferflocken-Gerichten servieren.

### Was die Kinder lieben:

Süsser Reis mit Früchten ist immer eine willkommene Abwechslung. (Reis ist auf die Kinderlebensmittelkarte erhältlich.) Der Reis wird zuerst in leicht gesalzenem Wasser halbreich gekocht, 10 Minuten. Nachher die Milch zufügen und noch fünf Minuten durchkochen lassen. Mit Zucker, Zimt, Trockenzitrone und wenn vorhanden, Sultaninen vermengen. Gut zugedeckt noch 10 Minuten stehen lassen. In eine kalt ausgespülte Form füllen und nach dem Erkalten stürzen. Mit Früchten oder Obstkonzentrat auftragen. Sehr gut ist der Reis, wenn er lagenweise in eine feuerfeste Form eingeordnet, mit Aepfelschnitzen dick bedeckt, im Ofen aufgezogen wird.

