Zeitschrift: Die Berner Woche
Band: 35 (1945)
Heft: 36

Rubrik: Aus der Küche

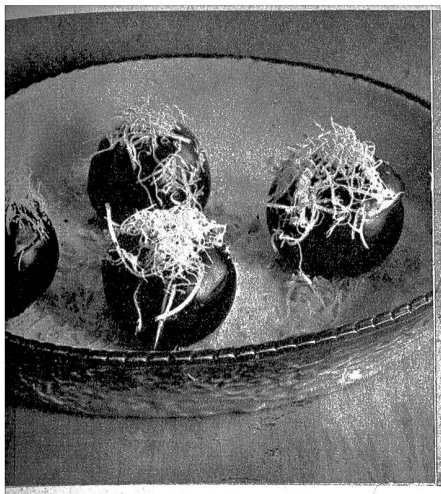
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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

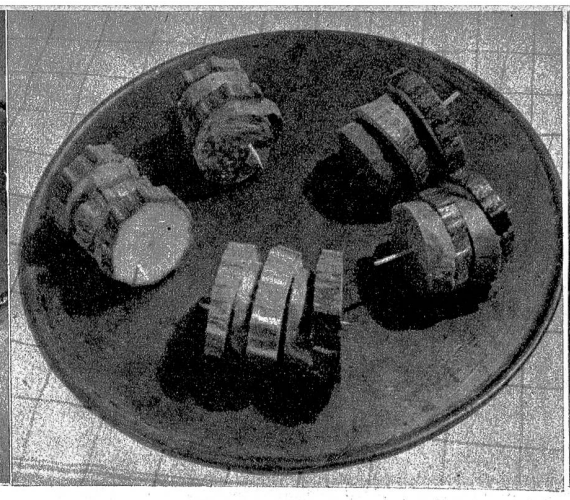
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 01.01.2026

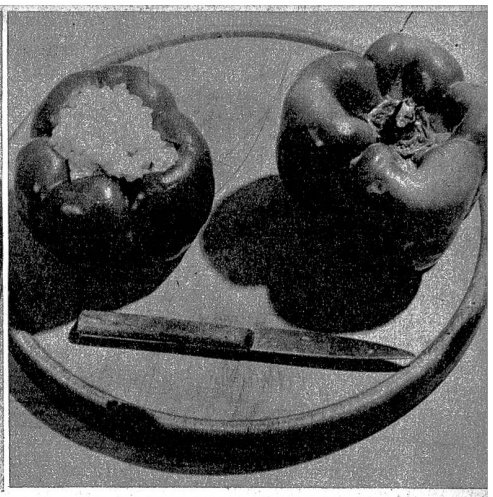
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Gefüllte Tomaten



Zucchetti-Spiessli



Gefüllte Paprika

Vom Markt in den Kochtopf

Der Einkauf. Frisches Gemüse wird nie auf Vorrat eingekauft, da die diätische Wirkung von Frischgemüse sehr rasch abnimmt und der Gehalt an Vitaminen zurückgeht. Jede Hausfrau weiss es, wie schnell z. B. grüner Salat welk wird und nicht nur der Geschmack, sondern auch der Nährwert zugrunde geht. Sollte es trotzdem nicht unumgänglich sein, dass man Gemüse aufbewahren muss, dann in kühlen, irdenen Töpfen, über die man ein feuchtes Tuch breitet. Der Einkauf selbst soll nicht mit einem Netz, sondern Korb geschehen. Das Netz drückt die zarten Gemüseblätter zusammen, es entstehen Druckstellen und Fäulnisherde. Zu Hause sofort im Keller versorgen und nicht noch lange in der Küche und Wärme herumstehen lassen.

Das Dämpfen. Gemüse darf nie gekocht, d. h. ausgelaugt werden. Schon beim Zurüsten ist darauf zu achten, dass der kleinste Nährstoffverlust entsteht, indem man sorgfältig Blatt für Blatt verliest oder nur mit dem Schälmesser arbeitet. Das Gemüse darf auch nicht unnötig lang im Wasser liegen bleiben. Möglichst unter laufendem Wasser gut waschen; oder ½ Stunde in Salzwasser geben (Blumenkohl), um kleine Würmer, Schnekken usw. herauszuholen. Im eigenen Saft, oder wenig Fett, gut zugedeckt, weichdämpfen. Kurze Kochzeit wählen. Der Eigengeschmack der Gemüse wird durch Zugabe einer Handvoll roh gewiegter Kräuter bedeutend erhöht.

Gefüllte Tomaten. *Zutaten:* Pro Person zwei Tomaten, 50 g geriebener Käse, 1 Esslöffel Trockenvollei, Muskat, Salz, Paprika, etwas Zitronensaft, gehackte Petersilie.

Deckel abschneiden und die Tomaten aushöhlen. Den Abfall für Suppe verwenden. Leicht mit Salz ausreiben. Käse mit aufgelöstem Trockenvollei und übrigen Zutaten vermischen, in die Tomaten einfüllen. In eine feuerfeste Form setzen, etwas Fleischbrühe zugeben und im Ofen braten lassen. Man kann aber auch die Omelettenpfanne nehmen und die Tomaten, gut zugedeckt, weichdämpfen (¼ Stunde).

Zucchetti-Spiessli. *Zutaten:* Zucchetti, Wurst, Oel.

Zucchetti gut waschen. Zarte Zucchetti brauchen nicht geschält zu werden. Die Wurst ebenfalls in Scheiben schneiden. Abwechslungsweise einen Zahnstocher durchstechen. In die Omelettenpfanne kommt wenig Oel. Die Spiessli hineinlegen und weichdämpfen. Dazu Kartoffelsalat oder Mais servieren.

Gefüllte Paprika. *Zutaten:* Paprika, Reis, Hirse oder Gerste. Gewürz, Zitronensaft.

Bei den Peperoni ist zuerst der Stil mit Inhalt zu entfernen. Nachher leicht mit Oel einpinseln (nicht salzen!). Die Füllung kann nun aus gekochtem Reis, Hirse oder Gerste (die beiden letzteren wie Risotto zubereitet) gefüllt werden. Sehr gut ist aber auch eine Pilz- oder Käsefüllung. Dann werden die gefüllten Paprika in kurzer Zeit weich gedämpft. Dazu gebackene Kartoffeln, ohne Fett gebacken, servieren.

Bohnensalat mit Thon. *Zutaten:* Bohnen, Thon, Salatsauce, Mayonnaise, Tomaten.

Bohnen wie üblich weich dünsten. Viel Zwiebeln fein wiegen sowie etwas Estragon und Bohnenkraut. Kopfsalat entblättern und gut waschen. Nun gibt man kleine Häufchen Bohnensalat in jedes Salatblatt, garniert mit einer Scheibe Thon und überzieht das Ganze mit Ersatz-Mayonnaise. Eventuell noch mit Tomatenscheiben hübsch ausgarnieren.

Neue Kalender für 1946

Schweiz. Blindenfreund-Kalender 1946

(Verlag in Bern, Preis Fr. 1.35.)

Der Blindenfreund-Kalender gemahnt dich, lieber Leser, dass es jenseits deines Werktages eine stille Welt der Nichtsehenden gibt, zu welcher dieses Familienbuch eine Brücke schlagen möchte. Interessante Einblicke in die Geistes- und Berufswelt der Blinden, aber auch viele Erzählungen, Landschaftsschilderungen und prächtige Illustrationen bieten dem Käufer den vollen Gegenwert. Er unterstützt damit zugleich eine gemeinnützige Organisation.

Schweizer Rotkreuz-Kalender 1946

Wie gewohnt bringt der Rotkreuzkalender auch dieses Jahr wieder eine gut abgewogene und ausserordentlich reiche Auswahl an unterhaltendem und belehrendem Lesestoff. Seine Anschaffung empfiehlt sich, abgesehen vom guten Zweck, für den er wirbt, also auch um dieses seines mannigfaltigen Inhaltes willen. Da der Erlös dem Schweizer Rotkreuzwerk zugute kommt, sei der Kalender um so mehr empfohlen. Für die gute Sache des Roten Kreuzes durch die Tat einzustehen, bringt jedem Käufer dieses Kalenders sicher hohe Genugtuung.

Der Schweizer Wanderkalender 1946

Die 12. Ausgabe des Schweizer Wanderkalenders enthält wiederum 8 farbige Künstlerpostkarten, wovon 7 nach Schmetterlingsvorbildern der Künstlerin Pia Roshardt. Die Wiedergabe der besten Aufnahmen aus dem Photowettbewerb 1945 geben dem Wanderkalender seine charakteristische Note. Eine Reihe flotter Zeichnungen von Jugendherbergen vermitteit dem Jungwanderer bildhafte Eindrücke von einigen der nahezu 200 billigen Unterkunftsstätten, die über das ganze Schweizerland verteilt sind.

Dieser inhaltsreiche Kalender mit wertvollen Ratschlägen für Wanderer und Naturfreunde wird in der nächsten Zeit durch die Schuljugend aller Gegenden landauf und -ab zum Preise von Fr. 2.— zugunsten des Jugendherbergenwerkes verkauft.

Schweizer Bauer Kalender 1946

Herausgegeben von der Oekonomischen und gemeinnützigen Gesellschaft des Kantons Bern, präsentiert sich der neue Schweizer Bauer Kalender in einer ansprechenden graphischen Neugestaltung. Der Inhalt umfasst wiederum eine Reihe illustrierter Fachartikel, eine illustrierte Jahresrundschau sowie etliche volkstümliche Erzählungen. Den eingebauten landwirtschaftlichen Arbeitskalender wird der praktische Landwirt besonders schätzen. Der vielseitige Inhalt und die gewohnt reichhaltige Illustrierung gestaltet die Brattig zu einem geschätzten Hausbuch der Bauernfamilie.