**Zeitschrift:** Fachblatt für schweizerisches Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers

**Herausgeber:** Schweizerischer Verein für Heimerziehung und Anstaltsleitung; Schweizerischer Hilfsverband für Schwererziehbare; Verein für Schweizerisches Anstaltswesen

**Band:** 12 (1941)

**Heft:** 11

**Artikel:** Menus für einen Krippenhaushalt

**Autor:** Geiger, Elise

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-806278

**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:** 11.01.2026

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

# Menus für einen Krippenhaushalt

von Elise Geiger, Haushaltungslehrerin (Zürich)

Hierbei wurde in Berücksichtigung gezogen:

1. Für die Zeit Ende Oktober.
2. Sparen der rationierten, sowie der knapp und teuer gewordenen Lebensmittel. (Viel Gemüse, Kartoffeln, Obst.)
3. Kochen der Speisen unter Anwendung von Spar-Maßnahmen:
   Wie Fett sparen?
   Wie Getreideprodukte sparen?
   Wie Zucker sparen?
4. Beide Menus vereinbaren. (Zeit- und Heizersparnis.) Kinder essen um 11 Uhr, die Erwachsenen um 12 Uhr. Es soll im gleichen Zubereiten gehen und die Erwachsenen erhalten das Essen ergänzt und in etwas festerer Form.

   **Beispiele:**

| für **Kinder:** | für **Erwachsene:** |
|---|---|
| Kartoffelstock | in die Form gebracht |
| Blumenkohl i. Sauce | Blumenkohl au gratin |
| Makkaroni | Makkaroni n. Mailänd. Art |
| Hirsebrei | als Gnocchi od. Schnitten. |

5. Verwenden von Hirse und nicht rationierten Mehlen und Kastanien.
6. Beliebtmachen von verschiedensten einfachsten Zubereitungen, für reichliche Abwechslung besorgt sein.

**Beispiele von Tagesverpflegungen (Okt./Nov.)**

| | **Montag:** | **Dienstag:** | **Mittwoch:** |
|---|---|---|---|
| **Mittags:** Kinder | Geröst. Hirsengrießsuppe<br>Kartoffelstock<br>Tomatengemüse | Lauchsuppe<br>Rüben in Sauce<br>oder gedämpft<br>Kartoffelbitzli | Tomatensuppe<br>Blumenkohl in Sauce<br>Kartoffelschnitze<br>im Ofen gebraten |
| **Mittags:** Erwachs. | Geröst. Hirsengrießsuppe<br>Kartoffelstock m. Fleisch<br>od. Wurst i. d. Form<br>Tomatengemüse | Lauchsuppe<br>Rindfleisch im Saft<br>Rüben i. Sauce od. gedämpft<br>Kartoffelbitzli | Tomatensuppe<br>Blumenkohl au gratin<br>Kartoffelschnitze<br>im Ofen gebraten |
| **4 Uhr:** Kinder | Brot<br>Apfelmus roh | Braune Mehlsuppe<br>Brot | Junket<br>Brot |
| **Abends:** Erwachs. | Tee, Eierdünkli<br>Apfelkompott roh od. gek. | Braune Mehlsuppe<br>Tee, Gemüsebrötli | Kaffee<br>Apfelkuchen |
| | **Donnerstag:** | **Freitag:** | **Samstag:** |
| **Mittags:** Kinder | Brotsuppe<br>Gemüsekartoffeln<br>oder Gemüsereis<br>Apfelkompott | Gemüsesuppe<br>Kartoffelküchlein<br>im Ofen<br>Lauch in Sauce | Eintopfgericht<br>Kohl oder Kabis<br>Kartoffeln, Mettwurst<br>Vanilleflammeri, Sirup |
| **Mittags:** Erwachs. | Brotsuppe<br>Gemüsereisköpfchen od.<br>Gemüsekart. i. d. Form<br>Salat, Kräutersauce<br>Apfelkompott | Gemüsesuppe<br>Kartoffelküchlein<br>im Ofen<br>Lauch in Sauce | Eintopfgericht<br>Vanilleflammeri<br>Sirup |
| **4 Uhr:** Kinder | Milch<br>Butterbrot | Haferflocken geröst.<br>Zucker und rohe oder<br>gekochte Milch, Brot | Birchermüesli<br>Brot |
| **Abends:** Erwachs. | Kaffee, Milch<br>Kartoffelrösti | Tee (Kräuter)<br>Blutwürste, Salzkartoffeln<br>Uster-Apfelstücki | Suppe (v. Eintopfgericht)<br>Kräutertee<br>Birchermüesli |

**2. Woche**

| | **Montag:** | **Dienstag:** | **Mittwoch:** |
|---|---|---|---|
| **Mittags:** Kinder | Gemüsesuppe mit<br>Hirsengrieß<br>Apfelrösti | Goldwürfelisuppe<br>Makkaroni mit<br>Gemüsesauce<br>Kompott | Kartoffelsuppe<br>mit Gemüse<br>Hirsenköpfchen<br>Sirup oder Kompott |
| **Mittags:** Erwachs. | Gemüsesuppe mit<br>Hirsengrieß<br>Wirsingköpf., Kräutertee<br>Apfelrösti i. d. Form | Goldwürfelisuppe<br>Schmorbraten mit<br>Gemüsesauce<br>Mail. Makkaroni | Kartoffelsuppe<br>Tomaten mit Käsefüllung<br>oder Kohlrabi au gratin<br>Hirsenköpfchen, Sirup |
| **4 Uhr:** Kinder | Yoghurt<br>Brot | Lindentee<br>Quarkbrötli | Minestra<br>Brot |
| **Abends:** Erwachs. | Schwarztee<br>Kartoffelpfluten<br>Salat | Kaffee<br>Schalenkartoffeln<br>Quark mit Kräutern | Minestra<br>Brot<br>Käse, Obst |

| | Donnerstag: | Freitag: | Samstag: |
|---|---|---|---|
| **Mittags:** Kinder | Wirsingsuppe<br>Kartoffelbrei<br>Geschnetzelte Leber | Kräutersuppe<br>Rüben roh, geraff.<br>Reis mit Aepfeln | Gerstensuppe<br>Kastanien in süßer Sauce<br>Apfelkompott |
| **Mittags:** Erwachs. | Wirsingsuppe<br>Geschnetzelte Leber<br>Kartoffelbrei<br>Salat | Kräutersuppe<br>Rübensalat<br>Selleriesalat<br>Reis mit Aepfeln | Gerstensuppe<br>Kastanien<br>Rotkraut<br>Halbäpfel |
| **4 Uhr:** Kinder | Brot<br>Rohes Kompott<br>oder später Dörrobst | Hirsenbrei<br>Zucker und Zimt | Hafergrütze roh<br>in Süßmost und Wasser<br>Brot |
| **Abends:** Erwachs. | Suppe<br>Tee<br>Apfelbettelmann | Tee<br>Hirsengnocchi<br>Salat | Tee<br>Teigwaren mit Tomaten<br>Rohe Aepfel |

## Rezepte zu obigen Menus

**Quark als Brotaufstrich, gesalzen:**
100 gr Vollmilch- oder Speisequark,
½ dl Milch.
Verrühren und mischen nach Belieben mit: Tomatenpurée, Kräuter fein, Kümmel, Schabzieger gerieben, Käse gerieben.

**Quark als Brotaufstrich, gesüßt:**
100 gr Vollmilch- oder Speisequark,
½ dl Milch.
Verrühren und mischen nach Belieben mit: Marmelade, Dörrobstmassen, Zucker.

**Fruchtcrème:**
500 gr durchgestrichene Früchte, oder 200 gr Dörrobst, Aprikosen, Zwetschgen oder Aepfel.
Einweichen, aufkochen, passieren.
100 gr Speisequark,
1 dl Milch,
Zucker, Zitronensaft.
Mischen und das Fruchtmus darunter nehmen, abschmecken.

**Junket:** 4 Tassen.
½ l Milch, Vanille, Zitronenschale.
Erwärmen im Krug auf 36°.
40 gr Zucker, ½ Junkettablette,
3 Eßlöffel Wasser.
Auflösen, unter sofortigem Umrühren beifügen und sofort abfüllen.

**Kuchenteig:**
150 gr Mehl,
1 Messerspitze Backpulver,
25 gr Fett oder 40 gr Butter.
Zusammen verreiben.
1). 150 gr Schalenkartoffeln, kalt.
Reiben und unter Mehl mit Butter mischen.
1 Teelöffel Salz, 3—4 Eßlöffel Milch.
Den Teig damit gut durchkneten, nicht ruhen lassen.
2). Gleiche Zutaten wie 1). An Stelle des Backpulvers 15 gr Hefe mit den 3—4 Eßlöffeln Milch angerührt.

**Gemüsereis:**
10 gr Fett,
250 gr Gemüse nach Jahreszeit, klein würfelig.
Dämpfen und 10 Min. kochen lassen.
6 dl Brühe, Salz, 200 gr Reis erl.
Zugeben und auf kleinem Feuer gar kochen.
20—40 gr Käse gerieben.
Beim Anrichten zugeben.

**Kartoffelküchlein:**
750 gr Schalenkartoffeln, kalt,
An Raffel reiben.
20 gr Fett oder 30 gr Butter oder 1 Ei,
Mischen, eine Rolle formen, Plätzli abschneiden.
20—40 gr Mehl, Salz, Muskat.
Auflegen auf befettetes Ofenblech, bepinseln mit Fett oben und backen in guter Hitze.

**Kartoffelküchlein mit Sellerie:**
750 gr Schalenkartoffeln, kalt,
Fein reiben.
500 gr Sellerie, roh,
1—2 Eßlöffel Mehl,
1—2 Eßlöffel Grünes, fein, Salz, Muskat.
Sellerie zu den Kartoffeln reiben, alles gut mischen und abschmecken.
Plätzli formen und eventuell panieren, braten im Ofen oder in der Omelettenpfanne.

**Vanilleflammeri:**
½ l Milch, Vanille,
Zum Kochen bringen.
75 gr Maispuder,
Einlaufen lassen, 6 Min. kochen.
ev. 1 Trockenei mit 2 Eßlöff. Milch angerührt
Beifügen und in ausgespülte Form gießen und erkalten lassen.
¼ l Wasser, 80 gr Zucker,

**Eintopfgericht:**
200 gr Mettwurst oder andere fettige Wurst geschält in Scheiben geschnitten,
Lagenweise einschichten
1 kg Wirsing in Vorlegestücke,
1 kg Kartoff. i. Scheiben, ¼ l heiß. Wasser.
Darüber gießen und ¼ Stunde schmoren lassen.

**Kartoffelpfluten:**
1 kg mehlige Kartoffeln,
Weichkochen, verdampfen, sofort durchpressen.
50—80 gr Magerspeckwürfeli oder Cervelatwürfeli,
Gedämpft unter die Masse mischen.
1 Eßlöffel Grünes, oder 40 gr Käse gerieben.
Mit 2 Eßlöffeln Pfluten formen und die angerichteten mit Zwiebelschweitze auftragen.

**Hirseköpfchen:**
250 gr Goldhirse,
Mit ½ l Wasser blanchieren, abgießen.
1 l Milchwasser,
Beifügen und den Brei 15—20 Min. kochen.
40 gr Haselnüsse geröstet, gemahlen,
60 gr Zucker, ½ Zitronenschale.
Dem Brei beifügen und in ausgespülte Form gießen zum Erkalten.