

**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:** 22.02.2026

**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:

- |                     |                            |
|---------------------|----------------------------|
| <b>für Kinder:</b>  | <b>für Erwachsene:</b>     |
| 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. Beliebtemachen von verschiedensten einfachsten Zubereitungen, für reichliche Abwechslung besorgt sein.

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

<b>Montag:</b>		<b>Dienstag:</b>	<b>Mittwoch:</b>
<b>Mittags:</b>	Geröst. Hirsengrießsuppe	Lauchsuppe	Tomatensuppe
Kinder	Kartoffelstock	Rüben in Sauce	Blumenkohl in Sauce
	Tomatengemüse	oder gedämpft	Kartoffelschnitze
		Kartoffelbitzli	im Ofen gebraten
<b>Mittags:</b>	Geröst. Hirsengrießsuppe	Lauchsuppe	Tomatensuppe
Erwachs.	Kartoffelstock m. Fleisch	Rindfleisch im Saft	Blumenkohl au gratin
	od. Wurst i. d. Form	Rüben i. Sauce od. gedämpft	Kartoffelschnitze
	Tomatengemüse	Kartoffelbitzli	im Ofen gebraten
<b>4 Uhr:</b>	Brot	Braune Mehlsuppe	Junket
Kinder	Apfelmus roh	Brot	Brot
<b>Abends:</b>	Tee, Eierdunkli	Braune Mehlsuppe	Kaffee
Erwachs.	Apfelkompott roh od. gek.	Tee, Gemüsebrötli	Apfelkuchen
<b>Donnerstag:</b>		<b>Freitag:</b>	<b>Samstag:</b>
<b>Mittags:</b>	Brotsuppe	Gemüsesuppe	Eintopfgericht
Kinder	Gemüsekartoffeln	Kartoffelküchlein	Kohl oder Kabis
	oder Gemüserais	im Ofen	Kartoffeln, Mettwurst
	Apfelkompott	Lauch in Sauce	Vanilleflammeri, Sirup
<b>Mittags:</b>	Brotsuppe	Gemüsesuppe	Eintopfgericht
Erwachs.	Gemüseraisköpfchen od.	Kartoffelküchlein	Vanilleflammeri
	Gemüsekart. i. d. Form	im Ofen	Sirup
	Salat, Kräutersauce	Lauch in Sauce	
	Apfelkompott		
<b>4 Uhr:</b>	Milch	Haferflocken geröst.	Birchermüesli
Kinder	Butterbrot	Zucker und rohe oder	Brot
		gekochte Milch, Brot	
<b>Abends:</b>	Kaffee, Milch	Tee (Kräuter)	Suppe (v. Eintopfgericht)
Erwachs.	Kartoffelrösti	Blutwürste, Salzkartoffeln	Kräutertee
		Uster-Apfelstücki	Birchermüesli
<b>2. Woche</b>			
<b>Montag:</b>		<b>Dienstag:</b>	<b>Mittwoch:</b>
<b>Mittags:</b>	Gemüsesuppe mit	Goldwürfelisuppe	Kartoffelsuppe
Kinder	Hirsengrieß	Makkaroni mit	mit Gemüse
	Apfelrösti	Gemüsesauce	Hirsenköpfchen
		Kompott	Sirup oder Kompott
<b>Mittags:</b>	Gemüsesuppe mit	Goldwürfelisuppe	Kartoffelsuppe
Erwachs.	Hirsengrieß	Schmorbraten mit	Tomaten mit Käsefüllung
	Wirsingköpf., Kräutertee	Gemüsesauce	oder Kohlrabi au gratin
	Apfelrösti i. d. Form	Mail. Makkaroni	Hirsenköpfchen, Sirup
<b>4 Uhr:</b>	Yoghurt	Lindentee	Minestra
Kinder	Brot	Quarkbrötli	Brot
<b>Abends:</b>	Schwarztee	Kaffee	Minestra
Erwachs.	Kartoffelpfluten	Schalenskartoffeln	Brot
	Salat	Quark mit Kräutern	Käse, Obst

**Donnerstag:**

**Mittags:** Wirsingsuppe  
Kinder Kartoffelbrei  
Geschnetzelte Leber

**Mittags:** Wirsingsuppe  
Erwachs. Geschnetzelte Leber  
Kartoffelbrei  
Salat

**4 Uhr:** Brot  
Kinder Rohes Kompott  
oder später Dörrobst

**Abends:** Suppe  
Erwachs. Tee  
Apfelbettelmann

**Freitag:**

Kräutersuppe  
Rüben roh, gerafft.  
Reis mit Aepfeln

Kräutersuppe  
Rübensalat  
Selleriesalat  
Reis mit Aepfeln  
Hirsensbrei  
Zucker und Zimt

Tee  
Hirsengnocchi  
Salat

**Samstag:**

Gerstensuppe  
Kastanien in süßer Sauce  
Apfelkompott

Gerstensuppe  
Kastanien  
Rotkraut  
Halbäpfel  
Hafergrütze roh  
in Süßmost und Wasser  
Brot

Tee  
Teigwaren mit Tomaten  
Rohe Aepfel

## Rezepte zu obigen Menus

### Quark als Brotaufstrich, gesalzen:

100 gr Vollmilch- oder Speisequark,  
1/2 dl Milch.  
Verrühren und mischen nach Belieben mit: Tomaten-  
purée, Kräuter fein, Kümmel, Schabzieger gerieben,  
Käse gerieben.

### Quark als Brotaufstrich, gesüßt:

100 gr Vollmilch- oder Speisequark,  
1/2 dl Milch.  
Verrühren und mischen nach Belieben mit: Marme-  
lade, 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, ab-  
schmecken.

### Junket: 4 Tassen.

1/2 l Milch, Vanille, Zitronenschale.  
Erwärmen im Krug auf 36°.  
40 gr Zucker, 1/2 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 Back-  
pulvers 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:

1/2 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 er-  
kalten lassen.  
1/4 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, 1/4 l heiß. Wasser.  
Darüber gießen und 1/4 Stunde schmoren lassen.

### Kartoffelpfluten:

1 kg mehliges Kartoffeln,  
Weichkochen, verdampfen, sofort durchpressen.  
50—80 gr Magerspeckwürfeli oder Cervelat-  
würfeli,  
Gedämpft unter die Masse mischen.  
1 Eßlöffel Grünes, oder 40 gr Käse gerieben.  
Mit 2 Eßlöffeln Pfluten formen und die angerich-  
teten mit Zwiebschweitze auftragen.

### Hirseköpfchen:

250 gr Goldhirse,  
Mit 1/2 l Wasser blanchieren, abgießen.  
1 l Milchwasser,  
Beifügen und den Brei 15—20 Min. kochen.  
40 gr Haselnüsse geröstet, gemahlen,  
60 gr Zucker, 1/2 Zitronenschale.  
Dem Brei beifügen und in ausgespülte Form gießen  
zum Erkalten.