

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

**Herausgeber:** Schweizerischer Verein für Heimerziehung und Anstaltsleitung; Schweizerischer Hilfsverband für Schwerverziehbare; 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:** 10.04.2026

**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 erhal-

ten 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. Beliebtmachen von verschiedensten einfachsten Zubereitungen, für reichliche Abwechslung besorgt sein.

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

**Mittags:**  
Kinder  
**Montag:**  
Geröst. Hirsengrießsuppe  
Kartoffelstock  
Tomatengemüse

**Mittags:**  
Erwachs.  
Geröst. Hirsengrießsuppe  
Kartoffelstock m. Fleisch  
od. Wurst i. d. Form  
Tomatengemüse

**4 Uhr:**  
Kinder  
Brot  
Apfelmus roh  
**Abends:**  
Erwachs.  
Tee, Eierdunkli  
Apfelkompott roh od. gek.

**Mittags:**  
Kinder  
**Donnerstag:**  
Brotsuppe  
Gemüsekartoffeln  
oder Gemüsereis  
Apfelkompott  
**Mittags:**  
Erwachs.  
Brotsuppe  
Gemüsereisköpfchen od.  
Gemüsekart. i. d. Form  
Salat, Kräutersauce  
Apfelkompott

**4 Uhr:**  
Kinder  
Milch  
Butterbrot  
**Abends:**  
Erwachs.  
Kaffee, Milch  
Kartoffelrösti

**Dienstag:**  
Lauchsuppe  
Rüben in Sauce  
oder gedämpft  
Kartoffelbitzli  
Lauchsuppe  
Rindfleisch im Saft  
Rüben i. Sauce od. gedämpft  
Kartoffelbitzli  
Braune Mehlsuppe  
Brot  
Braune Mehlsuppe  
Tee, Gemüsebrötli

**Freitag:**  
Gemüsesuppe  
Kartoffelküchlein  
im Ofen  
Lauch in Sauce  
Gemüsesuppe  
Kartoffelküchlein  
im Ofen  
Lauch in Sauce  
Haferflocken geröst.  
Zucker und rohe oder  
gekochte Milch, Brot  
Tee (Kräuter)  
Blutwürste, Salzkartoffeln  
Uster-Apfelstückli

**Mittwoch:**  
Tomatensuppe  
Blumenkohl in Sauce  
Kartoffelschnitze  
im Ofen gebraten  
Tomatensuppe  
Blumenkohl au gratin  
Kartoffelschnitze  
im Ofen gebraten  
Junket  
Brot  
Kaffee  
Apfelkuchen

**Samstag:**  
Eintopfgericht  
Kohl oder Kabis  
Kartoffeln, Mettwurst  
Vanilleflammeri, Sirup  
Eintopfgericht  
Vanilleflammeri  
Sirup

Birchermüesli  
Brot  
Suppe (v. Eintopfgericht)  
Kräutertee  
Birchermüesli

## 2. Woche

**Mittags:**  
Kinder  
**Montag:**  
Gemüsesuppe mit  
Hirsengrieß  
Apfelrösti  
**Mittags:**  
Erwachs.  
Gemüsesuppe mit  
Hirsengrieß  
Wirsingköpf., Kräutertee  
Apfelrösti i. d. Form  
**4 Uhr:**  
Kinder  
Yoghurt  
Brot  
**Abends:**  
Erwachs.  
Schwarztee  
Kartoffelpfluten  
Salat

**Dienstag:**  
Goldwürfelisuppe  
Makkaroni mit  
Gemüsesauce  
Kompott  
Goldwürfelisuppe  
Schmorbraten mit  
Gemüsesauce  
Mail. Makkaroni  
Lindentee  
Quarkbrötli  
Kaffee  
Schalenkartoffeln  
Quark mit Kräutern

**Mittwoch:**  
Kartoffelsuppe  
mit Gemüse  
Hirsenköpfchen  
Sirup oder Kompott  
Kartoffelsuppe  
Tomaten mit Käsefüllung  
oder Kohlrabi au gratin  
Hirsenköpfchen, Sirup  
Minestra  
Brot  
Minestra  
Brot  
Käse, Obst

	<b>Donnerstag:</b>	<b>Freitag:</b>	<b>Samstag:</b>
<b>Mittags:</b> Kinder	Wiringsuppe Kartoffelbrei Geschnetzelte Leber	Kräutersuppe Rüben roh, geraff. Reis mit Aepfeln	Gerstensuppe Kastanien in süßer Sauce Apfelkompott
<b>Mittags:</b> Erwachs.	Wiringsuppe Geschnetzelte Leber Kartoffelbrei Salat	Kräutersuppe Rübensalat Selleriesalat Reis mit Aepfeln	Gerstensuppe Kastanien Rotkraut Halbäpfel
<b>4 Uhr:</b> Kinder	Brot Rohes Kompott oder später Dörrobst	Hirsensuppe Zucker und Zimt	Hafergrütze roh in Süßmost und Wasser Brot
<b>Abends:</b> Erwachs.	Suppe Tee Apfelbettelmann	Tee Hirsengnocchi Salat	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 Fruchtmas 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.

### Kartoffelkuchlein:

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.

### Kartoffelkuchlein 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 mehlig 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 Zwiebelschweitze 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.