

**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:** 13 (1942)

**Heft:** 6

**Artikel:** Die Kriegsküche

**Autor:** Walder, H.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-806135>

### **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:** 06.01.2026

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

geringen Betriebskosten eine schriftliche Kontrolle zu haben.

### Die baulichen Voraussetzungen und Schlußwort

Ohne näher auf die Lüftungsprobleme, die Abdichtungen der Fenster und Türen, sowie auf spez. Deckenisolationen einzutreten, möchte ich festhalten, daß Verbesserungen der Heizung nur

einen Sinn haben, wenn der bauliche Zustand in Ordnung ist.

Das Gebiet „Heizung und Kohlenrationierung“ ist außerordentlich umfangreich. Ich hoffe mit meinen Ausführungen Ihnen teilweise Aufschluß gegeben zu haben und halte mich gerne für spezielle Aufgaben zur Verfügung.

## Die Kriegsküche von H. Walder, Küchenchef, Zürich \*)

Die Wege, welche die Kriegsküche rationell, nahrhaft, mannigfaltig und gesund zu gestalten vermögen, sind so zahlreich wie die Wege nach Rom! Der erste Weg, die Einteilung, ist die Hauptstraße in diesem Straßennetz der Kriegsküche. Zur Einteilung gehört aber die Kenntnis des Nährwertgehaltes sämtlicher Nahrungsmittel. Diese Kenntnis gewährleistet die richtige Zusammenstellung von Mittag- und Abendessen. Dadurch spare und gewinne ich enorm an heute rationierten Lebensmitteln. Als Vergleich eines vollständig in Unkenntnis zusammengesetzten Menüs, diene Ihnen folgende Speisekarte:

Fleischbrühe mit Teigfideli  
Schweinebraten mit Speckbohnen und  
Kartoffelstock  
(manchmal sogar „Butternudeln“)  
Endiviensalat mit Oel zubereitet.

Die kriegstechnisch und vor allem gesundheitlich richtige Zusammenstellung ist folgende:

Fleischbrühe mit Gemüsefideli.  
Schweinebraten mit Salzkartoffeln, Dörrbohnen  
im Sud.

Weißer Rübengedämpfter, Randensalat.

Wenn also Fleischbrühe als Suppe in Frage kommt, dann soll sie nur mit Gemüsejulienne zubereitet werden, die man der heißen Brühe roh zusetzt und nur darin weichen läßt ohne zu kochen. Dadurch erhalten wir alle Nähr- und Ausscheidungsstoffe, sowie die Mineralsalze der Gemüsestreifen, einschließlich der Vitamine und der Lipide, auf die ich anschließend noch zu sprechen komme.

Den Schweinebraten braten wir auf Bier, der Bierhefe wegen, die ein Schutzstoff darstellt und Fett sparen hilft, ohne Fettmangel aufkommen zu lassen und eine schmackhafte Sauce werden läßt. Auf Wasser braten kann man auch, aber Wasser ist kein Schutzstoff; es wird beim Dampfen zur „Lauge“ und zieht das Fett des Fleisches aus, und das Fleisch ist zu starkem Schwund ausgesetzt. — Zum Schweinebraten reichen wir also Salzkartoffeln, nicht Stock. Stock braucht Butter oder Milch, und das ist eine Verschwendung im Krieg und im Frieden eine Sünde an seiner Gesundheit. Auch ohne Fett im Ofen gebratene Kartoffeln passen zum schon fetten Schweinefleisch. Im Winter reichen wir Dörrbohnen dazu, im Zwiebel- und Knoblauchsud gekocht, die man leicht mit Vollmehl stäubt und damit glänzt, so

daß die Dörrbohnen wie im Fett gewälzt aussehen.

Weil nun Fleisch und Bohne blutübersäuernd wirken, soll noch weiße Rübe dazu gereicht werden. Diese Råben dämpfen wir einfach mit etwas Fleisch oder Knochenbrühe. Statt ein Oelsalat reichen wir einen ohne Oel zubereiteten Randensalat. Denn für den Körperhaushalt haben wir im Fleisch schon genügend Fett, und wir sparen somit das Oel für eine fettärmere Mahlzeit. Grüner Salat wäre an und für sich schon auch recht zu Fleisch, aber in der Kriegszeit „verschwenden“ wir keinen Tropfen Oel! Den Randensalat würzen wir zudem mit Dill, Fenchel und Ingwer, damit die Drüsen in starke Tätigkeit kommen und fähig sind, alle Stoffe zu lösen und das Essen auch zum Genusse steigern. Obige Gewürze machen den Randensalat zur Delikatesse. Reichen wir Nudeln zum Schweinebraten, so ist dies ganz verrückt und in der Kriegs- wie in der Gesundheitsküche verwerflich!

Speckbohnen sind ein 100% Fleisch ersetzendes Gericht! Unter Speckbohnen verstehe ich nicht Bohnen mit Speckscheiben garniert, sondern Bohnen mit Speckwürfeln gewürzt! Diese wären als Beigabe zu einem Fleischgericht eine Verschwendung. Es gäbe noch Beispiele genug, die Hauptstraße der Kriegsküche, die „Einteilung“, zu illustrieren, müssen uns aber im Rahmen des Vortrages mit diesem einen Beispiel begnügen.

Die zweite Straße im Straßennetz der Kriegsküche führt uns zur Verwendung des Vollmehles. Richtige Anwendung dieses „Kriegsmehles“ spart viel Mehl und andere Lebensmittel. Der große Klebergehalt dieses Mehles hilft uns Fett sparen. Weil Vollmehl ein Kohlenhydrat ist, und der Körper aus Kohlenhydraten mangelndes Fett selbst gewinnt, hat Vollmehl einen ganz enormen fettausgleichenden Wert. Vollmehl findet also überall Verwendung, es macht die Speisen vollwertiger und diese sogar würziger als mit Weißmehl zubereitet. Gewisse Gerichte wie Pfannkuchen und Spätzli, die aus Vollmehl eine dunkelgraue Farbe erhalten, verbessert man durch Beigabe von selbstgemachtem Kartoffelmehl, auf dessen Herstellung ich noch ganz besonders zu sprechen komme. Vollmehl bedarf nun zu seiner Verwendung einige Aufmerksamkeit und Mühe. Vollmehl soll stets erwärmt und durchgeseiht sein vor seinem Gebrauch. Vollmehl braucht längere Vorbearbeitung als Weißmehl.

Spätzliteig, Kuchenteig, Gugelhopfteig etc. aus Vollmehl bedarf eine längere Ruhezeit vor seiner

\*) Auszug aus dem Referat an der Tagung des Schweiz. Kath. Anstaltenverbandes am 10. 2. 42 in Luzern. (Anstaltsführung 1942, Nr. 2.)

zweckdienlichen Verwendung. Ruht Vollmehlteig zu wenig lange, so ist dieser kurz und brüchig in der Verwendung und ergibt kein gutes Endprodukt. Läßt man Vollmehlteig an mäßiger Wärme 2 Stunden ruhen, so entwickelt sich dieser vortrefflich. Vollmehlteig wird durch das Ruhenlassen auch bleicher, er verliert dadurch sehr oft seine mißgraue Farbe. Vollmehlteig wird dadurch auch mit wenig Eier ein guter Pfannkuchenteig, der ohne Mühe schöne Pfannkuchen ergibt. Vollmehl, an die Gemüse gestäubt, erhöht den Kalorienwert und glänzt diese, wie schon erwähnt, wie wenn Butter oder Fett daran gegeben wäre. Ueber die Verwendung des Vollmehles zu Saucen spreche ich bei Behandlung der Saucen überhaupt.

Die dritte Straße führt uns zum Fett. Welche Freude an einem vollen Fettopf! Welche Ver zweiflung, wenn der Topf leer ist! Und doch ist gar kein Grund zu verzweifeln. Die Zuteilung von Butter, Fett und Oel beträgt z. Z. pro Person 950 gr, in kollektiven Haushaltungen pro 100 Mc 800 gr (ab 1. März 1000 gr). In der Kriegs- wie in der Gesundküche kommt das Morgenessen an Fett zu kurz, weil wir die liebe Butter weglassen müssen. Das ist aber gar kein Nachteil. Um die Jahrhundertwende war Butter nur an Festtagen auf dem Tisch. Eine gute Suppe mit Gemüse ist auch heute wieder angebracht. Eine Hafersuppe aus ganzen Haferkörnern, die man abends vorher einweicht, braucht kein Fett in der Zubereitung und ist ein gutes Frühstück!

Sparen wir also beim Frühstück Fett, so können wir dieses auf die anderen Mahlzeiten verwenden. — Dann helfen wir uns mit den Knochen, die wir täglich auskochen; jeden Tag die gleichen Knochen immer zuerst kalt waschen und dann wieder aufsetzen mit Suppengemüsen. Denn Knochen müssen, bis sie für unsere Ernährung wertlos geworden sind, 72 Stunden ausgekocht werden. Dadurch gewinnen wir Fett, richtiges Fett, das wir von der erkalteten Knochenbrühe täglich abschöpfen können. Bei Gas und elektrischen Kochapparaten kocht man die Knochen vor und gibt sie in die Kochkiste. Damit sparen wir Gas und Strom! Oder wer einen Dampftopf hat, kocht diese Knochen im Dampftopf. Neben dem Fettgewinn löst man auf diese Weise den Knochenleim, der wiederum Fett ersetzen hilft. Nehmen wir eine solche leimige Knochenbrühe zu einer Hafer-, Gersten-, Bohnen- oder Erbsensuppe, so haben wir beim Essen das Gefühl eine fetthaltige Suppe zu essen. Dieser gelöste Knochenleim ist ein gesunder, nicht blutversäuernder Begleitstoff unserer Nahrung vom Mund zum Darm. Dämpfen wir irgend ein Gemüse in wenig Knochenbrühe, so bedarf es keiner besonderen Fettzugabe. Das gare Gemüse stäuben wir mit Vollmehl und niemand vermißt das Fett, weil es so angenehm schneidig die Gurgel hinunter rutscht.

Beim Braten mit Fett, z. B. bei Fleischstücken, soll das Anbrate-Fett nicht mitverwendet werden, sondern man schüttet dieses in besonderen Topf ab, um es später für den gleichen Zweck wieder zu verwenden. Damit haben wir eine Rückgewin-

nung des Fettes und einen minimalen Verbrauch. Die Kriegsküche bratet Fleisch auch vielfach auf dem Rost, ebenso die Gesundküche. Rostbraten braucht wenig Fett, dafür lange gelagertes Fleisch. Wo nun ein Rost fehlt, bereitet man Schmorbraten, Ragouts, Goulasch und Voressen. Diese Bratarten bedürfen ein minimales Quantum an Fett, geben reichlich Sauce, die wiederum Fett ersetzt. Zu einem dieser Schmorgerichte genügen Salzkartoffeln, Dampfgemüse ohne jede weitere Fettzugabe, weil die Sauce Fett überhaupt nicht vermissen läßt. Rüebli, Bodenrüben, Räben, Sellerie, alles schmeckt vorzüglich aus dem Wasser gezogen, wie man landesüblich sagt, wenn eine Schmorsauce dabei ist. Da Fleisch immer einen hohen Eigenfettgehalt besitzt, können wir ohne Bedenken fettlose Gemüse dazu reichen. — Sogar das Gemüse hat fettähnliche Stoffe, die nicht als Fett angesprochen werden können, aber einen besonderen Fettwert besitzen, es sind dies den Gemüse eigenen Lipoide. Lipoide sind eine Substanzklasse wie die zu berühmten Vitamine. Es sind die Sterine, die Wissenschaft nennt sie, wenn sie tierischen Ursprungs sind, Cholesterine, diejenigen pflanzlichen Ursprungs Phosphatid-Sterine. Beide ergänzen einander, sind also wichtige Gegenspieler in unserem Körperhaushalt. Wir finden diese Phosphatide reichlich in unseren Gemüse, vor allem in den Grüngemüse. Kochen wir das Gemüse richtig, dann erhalten wir automatisch diese Lipoide und damit in zweiter Linie die Vitamine. Durch richtiges Kochen der Gemüse sparen wir ganz enorm Fett. Es würde wieder zu weit führen das richtige Kochen in diesem Rahmen darzulegen. Das müßte in einer besonderen Demonstration geschehen, um die Erhaltung der Lipoide zu illustrieren. Fett sparen helfen aber auch alle suppenfleischartigen Fleischgerichte, wie Irishstew, Pickelsteinerfleisch, Bernerplatte etc. Irishstew braucht nicht immer Schafffleisch zu sein, man mache dies ruhig einmal von Kuhfleisch. Kocht man Suppenfleisch, dann schöpft man mit dem Schöpflöffel das oben auf schwimmende Fett ab in eine Schüssel oder Tasse, läßt diese erkalten und setzt das erstarrte Fett seinem Fettopf zu. Dieses Bouillonnfett, das ich schon bei der Knochenbrühe erwähnte, ist ein ausgezeichnetes Fett für Gemüsezubereitungen, wie zu Saucen. Sie werden erstaunt sein, wenn Sie meinen Rat befolgen, wieviel Fett Sie in einem Monat auf diese Weise gewinnen.

Fettverwendung zu Backzwecken muß ebenfalls eingeschränkt werden. Fett zu Kuchenteig sollte man unterlassen und mehr mit Hefeteig arbeiten. Ein weiterer Weg zum Fett sparen bietet uns die Verwendung des Knochenmarkes zu Gemüsegerichten. Belegen wir den Pfannenboden mit Markscheiben, so erübrigt sich eine Fettzugabe, da Knochenmark außerordentlich fetthaltig ist. Knochenmark enthält auch Lipoide und zwar beide Sterine, das Cholesterin und das Phosphatidsterin, und ist daher sehr wichtig in der Gesundheits- und in der Kriegsküche. In Anstalten, so wird man mir erwidern, ist das bei einer grossen Masse nicht möglich, soviel Markknochen gibt es gar nicht. Ganz gewiß nicht. Aber so-

viel gibt es, daß es reicht für den Tisch der Hausleitung und Gäste. Wenn nun auf diese Weise auch eine relativ kleine Menge Fett eingespart wird, macht dies aber das Jahr über eine ganz bedeutende Menge. Ein weiterer Punkt, der Fett sparen hilft beim Kochen, ist die Verwendung des Apfelpektins in Form von vergorenem Apfelmast. Apfelmast hinterläßt beim Verdampfen eine leimige Bodenmasse, das Pektin. Bei Goulasch, Voressen und Schmorbraten wirkt sich dieses Apfelpektin ganz bedeutend fettsparend aus. Ebenso in der Saucenküche und in der Gemüseküche.

Wenn wir nun alle fettsparenden Momente zusammenfassen, wobei wir den eigenen Fettgehalt aller Lebensmittel kennen müssen, dann finden wir uns auf der Hauptstraße der Einteilung wieder. Wenn wir uns vorstellen, daß wir auf 100 Personen im Tagesdurchschnitt ein Pfund Fett einsparen können, ohne die Gesundheit der Insassen zu gefährden, so macht das für einen Betrieb am Ende des Monats 15 kg Fettersparnis! In meiner kleinen Küche, den Verpflegungspersonen nachgerechnet, konnte ich im Laufe des Jahres 1941 15 kg Salatöl einsparen, das nun meinen Vorrat ehrt. Salat gibt es trotzdem täglich und zwar Salat mit Oel. Das Apfelpektin ist mein Oelsparer. Der arbeitende Mensch benötigt pro Tag, um gesund zu bleiben, 45 gr Fett. Nun, will das nicht heißen, daß nun pro Kopf und Tag eine Fettzuteilung von 45 gr erfolgen müsse. Zu diesen 45 gr zählen alle Fette, die wir in den Nahrungsmitteln dem Körper zuführen, auch die Umsetzungsfette, die unser Körper aus den Kohlehydraten verfertigt. Nun wird Ihnen allen klar werden, daß der Koch unbedingt die Kenntnis der Nährwert-Zusammensetzung der Lebensmittel besitzen muß. Kochen war zu allen Zeiten unbewußte intuitiv ausgeübte Kolloidchemie. Heute muß der Koch bewußte, überlegte Kolloidchemie betreiben. Das ist nichts Verrücktes, sondern die Ehrung des von Gott uns anvertrauten selbständigen Geistes.

Weil ich mich nun wieder auf der Hauptstraße der Kriegsküche der Einteilung befinde, widme ich gleich einige Worte der Einsparung rationierter Lebensmittel. Lassen wir einmal mit Mut die altgewohnten Teigwaren einen Monat lang weg. Machen wir einfach keine, sagen wir uns, wir haben keine, essen müssen wir doch. Besehen wir uns unseren Vorrat an winterharten Gemüsen. Siehe, da fault schon etwas, also sofort verwenden. Diese Fäulniserscheinung mahnt uns, unseren Vorrat an Gemüsen vor Verderb zu retten. Mein Vorratskeller beherbergt an winterharten Gemüsen folgende Sorten: Köhl (Wirsing), Weißkabis, Rotkabis, rote und gelbe Rüebli, weiße Rāben, gelbe Bodenrāben auch Bodenkohlrabi oder Kabisrāben genannt. Herbstkohlrabi, blaue, Randen, Lauch, großer Knollensellerie. Im Sande eingekellerte Schwarzwurzeln, mit den Wurzeln im Sand eingekellerte Endivien-Salat, mehrjährige Peterliwurzeln. Wer einen eigenen Garten besitzt, der hat in demselben massenhaft Rosenkohl stehen, und wer diesen Garten besitzt, hat auch eine Gemüsegrube.

Gemüsegruben werden meistens sehr gleichgültig gebaut. Eine Gemüsegrube, die das eingelagerte Gemüse vor Frost und Fäulnis bewahren soll, muß 2 Meter tief, etwa 2,50 Meter breit sein, der Boden muß mit Sand belegt, die Wände müssen eine Abfütterung, die folgendermaßen aussieht besitzen: Der Erdwand nach senkrecht gestelltes Roggenstroh etwa 15 cm stark. Das Roggenstroh wird mit leichten Latten aufrecht gehalten, so müssen alle 4 Wände ausgefüttert sein. Als Dach wird ein Lattengiebel gebaut den man wieder mit Roggenstroh belegt wie bei einem Strohdach und auf das Stroh wirft man Sand. Am Giebel dem Eingang vis-à-vis muß ein verstopfbares Luftloch sein. Liegt die Grube mangels besserem Platz der Kälte ausgesetzt, so belegen wir den Boden zuerst mit zirka 25 cm Roßmist, dann Roggenstroh und darauf etwas Sand. Dieser Bodenbelag gibt der Grube regelmäßige Wärme ab und schützt das eingelagerte Gemüse vor Erfrieren. Regelmäßiges Lüften der Grube, möglichst wenn die Sonne scheint, und gleichgültig dessen, jeden Tag über Mittag, bewahrt unsere eingelagerten Gemüse vor Verderb. Dies ein Abstecher in den Anstaltsgarten, der ja meist zu wenig geschätzt wird! Der Garten ist der Wohlstand unserer Küche, er ist der Lieferant, der geduldig das ganze Jahr auf sein Geld wartet. Zu den winterharten Gemüsen zähle ich noch die eingegorenen Gemüse wie Sauerkraut, Rābenkraut, fixfertig eingemachter Randensalat im Steintopf und die Salzbohnen. Haben wir uns diesen Vorrat zurecht gelegt, dann ist fürwahr keine Not möglich, auch wenn die staatliche Rationierung uns noch mehr schmälert. Als Streckmittel gelten auch jene Gemüsegerichte, die wir mit einer kleinen Rauchfleischzugabe oder Rauchwurstzugabe würzen. Rāben, Bodenkohlrāben, Kartoffeln ergeben mit solchen Würzbeigaben ganze Fleisch ersetzende Gerichte und lassen die so „verhaßten“ Gemüse zur Delikatesse werden. Man kann ganz gut einen Bauernschüblig als Gemüsegewürz verwenden, das alle als etwas Tatsächliches empfinden und die Eßfreude steigern hilft.

Ein besonderes Wort widme ich noch der Zuckereinsparung. Apfelschalen, die wir beim Zurüsten der Äpfel erhalten, kochen wir mit Wasser weich, schütten den Saft ab, messen ihn und geben ihn mit gleichviel Zucker wieder aufs Feuer, lassen ihn aufkochen und binden, füllen ihn heiß in Büllacher Flaschen ab und verschließen sie bis zum Wiedergebrauch. In diesem Sirup kochen wir nun alle unsere Äpfel und Dörr-obst zu Kompott. Jedesmal sehen wir den Sirup wieder heiß in die Flaschen zurück und stellen ihn wieder weg bis zum Wiedergebrauch. So koche ich das Jahr über immer mit dem gleichen Zucker mein Kompott, und mein Zuckervorrat ist keinem Schwund verfallen.

Einsparung heißt also die 4. Straße in der Kriegsküche. Ein Wegweiser zu dieser Einsparung sind nun die sogenannten Notzeitsuppen und Eintopfgerichte. Erschrecken Sie nicht, diese Eintopfgerichte sind keine deutsche Erfindung. Die Notzeiten der Jahrhunderte haben diese erfunden.

Notzeiten gingen abwechselungsweise über alle Völker hinweg und daher ist das Eintopfgericht ein Gemeingut aller schicksalsgeprüften Völker. Volksgerichte sind ja meistens ein Eintopfgericht! Was ist denn die Original-Bernerplatte? Nichts anderes als ein Eintopfgericht. Oder das Irish-Stew, oder die so gerne gegessene Minestrone? Szegediner Gouljas, Spanisch Fricco, das algerische Goas-Goas (Gußguß), das türkische Pilaw, der Pot au feu, das Pickelsteinerfleisch? Alles sind Eintopfgerichte, wie international sie alle sind und wie zahlreich sie sich vorfinden. Fettsparend sind alle Eintopfgerichte fast ohne Ausnahme. Schalten wir in der Schweiz einen Notsuppentag ein, die auch die Hauptmahlzeit erfaßt! Das wird unserer Versorgung nur nützen. Es gibt in der Schweiz noch Familien genug, denen diese „Neuerung“ eine alte Gewohnheit wäre.

Ein weiterer Wegweiser zur Einsparung sind die Saucen. Alle Saucen, seien es Fleisch-, Gemüse-, Fischsaucen, Kaltspeisen- oder Dessertsaucen, sind Genuß-, Geschmacks- und Sättigungsfaktoren. Vielfach besteht die irriige Meinung, wenn etwas in der Sauce schwimme, dann sei das feiner, nein im Gegenteil, gröber, schlechter sieht das aus. Saucen sind Bindungen, gleichwohl ob es klare dünne Saucen, oder gebundene Saucen sind. Die Jus sind klare, dünne Saucen, leimhaltige Saucen von enormem drüsenanregendem Gehalt, nicht wässerige Saucen. Vielfach betrachtet man die klaren Saucen als wässerige, fleischbrühartige Flüssigkeit. Diese Saucen machen dann den Eindruck, als ob sie etwas Fehlendes am Essen verdecken sollten und erreichen in jeder Hinsicht, sei es materiell oder eßpsychologisch, das Gegenteil. Soll wieder mehr Gemüse gegessen werden, dann müssen gute Saucen die Begleitung dazu bilden. Vollmehl ergibt gute weiße und braune Saucen. Bei weißen Saucen empfehle ich die Zugabe von selbstgemachtem Kartoffelmehl. Für braune Saucen, wo das Mehl vorgeröstet ist, verwenden wir nur Vollmehl. Das lange Durchkochen der Saucen, die Mehl als Bindungsgrundlage haben, ist der Quellung wegen unbedingt erforderlich. Der Knochenleim behebt all diese Mängel, verwenden wir noch Most, also das Pektin mit, dann haben wir vollkommene Saucen. Saucen, die wiederum Fett sparen und in jeder Hinsicht ansprechen, auch gesundheitlich! Haben wir ein aus dem Wasser gezogenes Gemüse, so machen wir daraus ohne Fett eine Delikatesse. Saucen sollen immer separat bereitet und vor deren Gebrauch stets abgefettet werden. Das Saucenfett bewahrt man in separaten Töpfen auf und verwendet es wieder zu Saucen oder Gemüsegerichten. Saucen müssen auch in Friedenszeiten abgefettet werden, wird aber in der einfachen Küche meist nicht als notwendig empfunden. In der Hotelküche ist die Beherrschung der Saucenküche die Plattform zum Aufstieg als Endziel einer Berufslaufbahn, die denjenigen, der sie beherrscht, zum Chef de Cuisine, zum vollendeten Fachmann stempelt. Gerade die Kriegsküche braucht Fachleute, die diese letzte Plattform beruflichen Könnens beherrschen.

Die fünfte Straße in diesem Netz ist die Anlegung einer unverderblichen Vorratsreserve. Allem voran steht das Dörrgut, die gesunde und billigste Nahrungsreserve. Dörren spart auch Brennstoffe. Bohnen, Wirz, Sellerieblätter, Karotten, Zwetschgen, Aprikosen, Krauskohl und Kartoffeln stehen als Dörrgut an erster Stelle. Unbekannt ist bei uns das Dörren von Kohlrabi- und Randerblättern, überhaupt von nicht vollentwickelten Gemüsen, die wir kurzerhand als minderwertig halten und meistens auch minderwertig verwenden. Trocknen wir diese unentwickelten Gemüse, pulverisieren wir sie, dann haben wir ein Küchengewürzpulver par excellence, für Saucen und Suppen. Spinat, Kresse, Brennessel, Mangold, alles sind Gemüse, die wir für Gewürzzwecke dörren können. Es gibt noch sehr viele Arten Früchte und Gemüse, die uns fremd sind, die wir aber für die Ernährung in Notzeiten hochhalten wollen. Ich möchte nur noch an eine im Orient, in Bulgarien, in Rumänien und in der Türkei gebräuchliche Konservierung aufmerksam machen, an das dort übliche Einlegen des Vorratsgutes in ganz gewöhnliche Kalkmilch. Man schreibt bei uns sehr oft, wenn es geschäftlichen Zwecken dient, das hohe gesunde Alter dem Yoghurt- und Kefirgenuß zu, vergißt aber, daß diese Orientalen den Kalkhaushalt ihres Körpers mit obenerwähnten Konservierungsmethoden willkürlich steuern. Dabei ist diese Erscheinung nur der gottgewollten, naturtreuen Ernährung dieser Völker zuzuschreiben. Konservierung in Gläsern und Blechdosen ist für uns, besonders in Kriegszeit, sehr wichtig. Solche Konserven bedürfen der Reaktivierung durch frische Grüngewürzkräuter. Ich rate solche Konserven und Dörrgut als Vorrat anzulegen, damit wird die Kriegsküche reich an Abwechslung. Ein besonderes Wort widme ich noch den Gemüseabfällen, die sehr oft verderben oder doch in Gärung übergehen und dann für Futterzwecke einen zweifelhaften Wert besitzen. Bei Kleintierhaltung, die ich empfehle, rate ich alle Gemüseabfälle fortlaufend zu dörren. Kaninchen fressen dürre Kartoffelschalen, Karottenabfälle, überhaupt alles mit sichtlichem Behagen und zeigen bei solchem Futter eine auffallende Lebendigkeit.

Einen Fingerzeig zur Behebung der Kaffeesorgen möchte ich Ihnen heute auf den Heimweg geben, die Anwendung wird Ihnen allerdings erst im kommenden Herbst möglich sein. Pflanz nun dieses Jahr Wegerichwurzeln, Cichorienwurzeln an. Diese werden Ihnen ein willkommenes Streckmittel des Kaffees werden. Die reifen Wurzeln, die im Herbst geerntet werden, schneidet man in kaffeebohnen große Würfel, dörst diese und gibt sie in einem Papiersack an trockenem Orte beiseite. Ich verfare folgendermaßen damit: Jeden Monat nach Eingang meiner mir zustehenden Kaffeezuteilung, röste ich doppelt soviel dürre Wegerichwurzeln als ich Kaffeebohnen erhalte. Die Wurzeln röste ich dunkelbraun, gebe dann die echten Kaffeebohnen zu den gerösteten Wurzeln in die Rösttrommel und drehe noch einigemal rundum, daß die Kaffeebohnen warm werden. Sind sie warm, dann entwickeln sie Aroma, das

sie den gerösteten Wegerichwurzeln abgeben und ihnen einen Kaffeegeruch verleihen. Dann lasse ich die Wurzel- und Bohnenmischung auf dem Tisch auf sauberem Papier etwas verkühlen und mahle sie dann gemeinsam, solange diese noch warm sind. Ich mische sofort das übrige Surrogat, in meinem Fall Frank Aroma bei und fülle in Büchsen, die gut zu verschließen sind. Mit diesem Kaffeemischpulver erhalte ich einen ganz ausgezeichneten Kaffee, der die Vorzüge eines echten Kaffees in sich vereinigt. Dieser Kaffee bleibt verdauungsanregend, aromatisch und genüßreich. Der Bitterstoff des Wegerich wirkt drüsenanregend. Dieser Bitterstoff erhält beim Rösten ein angenehmes Aroma, das sich mit den wenigen echten Bohnen gut vereint. Diese Kaffeemischung regt den Körper und Nerven nur an und wird vom Herzen gut vertragen, ohne die bekannten Störungen bei starkem echten Kaffee. Bei mir zu Hause mische ich wie folgt: 200 gr echten Bohnenkaffee, 200 gr Frank Aroma und 400 gr dünne Wegerichwurzeln.

Ganz besondere Aufmerksamkeit soll vom Februar ab dem Kartoffelvorrat geschenkt werden. Jetzt müssen die Kartoffeln in den Hurden verlesen, faule entfernt und angesteckte getrennt werden. Allen angesteckten Kartoffeln schneidet man das noch gute daran ab, schält sie, schneidet in ca. 3 mm starke Scheiben und erweilt sie (blanchiert) sofort. Sobald die Kartoffelscheiben zu kochen beginnen, muß man sie abschütten, erkalten lassen und auf dem Dörrapparat dörren. Enorme Verluste an sonst verderbenden Kartoffeln verhüten wir auf diese Weise. Und was das ganz wichtige dabei ist: Durch dieses Dörren verschaffe ich mir das selbstgemachte Kartoffelmehl. Die gedörrten Kartoffeln helfen uns aber auch die kartoffelarme Zeit, die jedes Jahr im Frühsommer uns entgegen steht, überbrücken.

Nun wenden wir uns auch allen anderen Vorräten zu! Was wir in Säckli und Säcken aufbewahren, muß umgeschüttet werden; es muß in Bewegung kommen, event. sogar durchgeseiht werden. Mehl, Grieß, Flocken, Kerne sollen immer in schmalen Säcken aufbewahrt werden. Bei dicken Säcken mag die Luft nicht durch den Inhalt auf Brustwärme und es entstehen Mehl-

würmer, Maden und Milben. Solche Vorräte müssen in trockenen, luftkursierenden Räumen aufbewahrt werden. Sie sollen stets auf einem nicht zu niederen Lattenrost stehen oder wenn es sich um kleinere Säcke handelt, aufgehängt werden. Hat man Müllersäcke, so müssen diese im Monat ein-, noch besser zweimal umgestellt werden, indem man diese Säcke mit dem Teil zu Boden stellt, der vorher oben war. Diese Bewegung erhält das Mehl gesund. Aber auch Müllersäcke sollen schmal sein, sonst kommt die Luft nicht durch. Dann dürfen Vorratsräume nie zu warm sein. Eine Temperatur von 6—9 Grad möglichst bei wenig Schwankung, ist das Richtige. Haben wir im Grieß etc. Milben festgestellt, dann siebt man den ganzen Vorrat durch und breitet ihn auf passenden Hürden aus, dadurch sterben vorhandene Milben ab, denn sie vertragen keine Zugluft. Kühle Vorratsräume, die trocken sind, bieten die beste Gewähr gegen Milbengefahr etc. Und dazu kommt das schon erwähnte zeitbedingene Umstellen der Vorräte. Auch Konserven soll man umstellen. Konserven in Büchsen wie in Gläsern sollen nicht in hellen Räumen stehen, sondern in dunklen oder abgedunkelten. Konservenbüchsen prüft man zudem durch beidseitiges Drücken der Böden. Lassen sich die Böden drücken, müssen diese Büchsen sofort geöffnet werden und vor dem Gebrauch nochmals gekocht und wenn man sie wieder zum Vorrat stellen will, in die Büchse neu eingefüllt und nochmals konserviert werden. Alle Vorräte vertragen keine Feuchtigkeit, auch die in Gläsern und Büchsen gehaltenen Konserven nicht.

Wie sie sehen ist die Kriegsküche kein Rätsel, sie bietet keine unlösbare Schwierigkeit, aber sie bringt eine nicht zu unterschätzende Mehrarbeit. In dieser Mehrarbeit sehen ja die meisten die unüberwindbare Schwierigkeit. Man hat sich vielerorts schon daran gewöhnt, der Küche nicht mehr die ihr zustehende Zeit zu widmen. Wenige Verantwortliche sehen in der Küche das Laboratorium der Gesundheit oder der Krankheit. Die Kriegsküche hat einen ganz besonderen Segen in sich, sie zwingt die Menschen zur Mäßigkeit auf der ganzen Linie.

## Tagung der Spitalverwalter

Eine anlässlich der Mustermesse in Basel am 28. April durchgeführte Tagung der Spitalverwalter, nahm eine Reihe von Kurzreferaten über die Versorgungslage und die dadurch bedingten kriegswirtschaftlichen Maßnahmen entgegen. Bei aller Anerkennung eines gewissen Verständnisses der verschiedenen kriegswirtschaftlichen Ämter für die unerlässlichsten Notwendigkeiten der Krankenanstalten wurden dennoch zwei Resolutionen gefaßt, welchen folgende Gedanken und Beweggründe zu Grunde liegen: Von der eidgenössischen Preiskontrollstelle wird erwartet, daß sie sich der Notwendigkeit einer allgemeinen Erhöhung der Spitaltaxen um 20 Prozent nicht mehr länger verschließen werde, insbesondere den Krankenkassentaxen gegenüber, welche schon vor dem Krieg (vornehmlich im Kanton Zürich) kaum die Hälfte der Selbstkosten auch der einfachsten Krankenanstalten nicht zu decken vermochten. In der Anwendung dieser Erhöhung soll den

Krankenanstalten immerhin freie Hand gelassen werden, um je nach Umständen große Härten zu vermeiden. Der Sektion für Kraft und Wärme wird bedeutet, daß bei allen Einschränkungen in der Brennstoffversorgung die Quote der bisherigen Zuteilungen das Minimum dessen darstelle, das die Krankenanstalten zur Erfüllung der in der Gesundheitswirtschaft an sie gestellten Anforderungen benötigen. Die Krankenanstalten müssen fordern, daß die ihnen zugeordneten Mengen ohne Schwierigkeiten von ihren Lieferanten bezogen werden können. Es wird verlangt, daß für die Spitäler eine besondere Bezügerkategorie bei der „Carbo“ in Basel geschaffen werde. Die Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektoren wird von der schwierigen Situation verständigt und um ihre Mitwirkung bei der Behebung offensichtlicher Mängel ersucht werden.

F.