

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: 19 (1948)

Heft: 6

Artikel: Hirserezepte

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-809514>

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

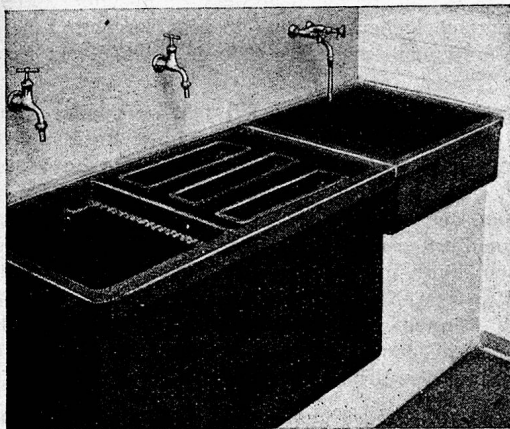
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 30.06.2025

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



Dunkelkammer-Einrichtungen Laboratoriumsbecken etc.

aus garantiert säurebeständigem **Steinzeug**
braun salzglasig, hygienisch, robust
Temperaturwechselbeständige Spezialmassen
Jahrzehntelange Erfahrung

STEINZEUGFABRIK EMBRACH AG.

für Kanalisation und chemische Industrie

Embrach / Kt. Zürich Tel. 96 23 21

Gebundene Suppen

(Mehl auf 1 l Flüssigkeit):

Mehlsuppe	50—70
Fertige Suppenmassen (Maggi, Knorr etc.)	50—80
Crèmesuppe	40—60
Tomatensuppe etc.	40—50

Getreide-Suppen: Mais, Gries,
Hirse, Haferflocken, Gerste

	40—60
--	-------

Schleimsuppen: Brot

	70—100
--	--------

Hafer

	50—80
--	-------

Gerste

	60—90
--	-------

Reis

	60—80
--	-------

Diverse Suppen:

Gemüsesuppe (Gemüse)	200—300
----------------------	---------

Geröstete Brotsuppe (Brot)

	60—80
--	-------

Kartoffelsuppe, nature

	300—350
--	---------

Hülsenfrüchte

	100—150
--	---------

Saucen

Rohgewicht pro Liter

Saucen (Mehl auf 1 l Flüssigkeit):

Helle Sauce	40—60
Geröstete Sauce	50—60
Warme Fleisch-Sauce pro Portion	1—2 dl

Fertige Tomatensauce

pro 1 kg Teigwaren	8—10 dl
--------------------	---------

Salatsauce pro Portion

	$\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ dl
--	----------------------------------

Milch pro 1 kg Kartoffeln für Stock

	3—5 dl
--	--------

Frühstück

	pro Portion
Milch	2 dl
Kaffee	2 dl
Butter	15 gr
Konfitüre	50—60 gr
Honig	40 gr
Käse	60 gr
Kaffeepulver mit Zusatz	40—50 gr pro l
Lindenblüten	4—5 gr pro l
Schwarztee	4—5 gr pro l

Hirserezepte

Hirse-Produkte helfen Reis, Gries und Mehl sparen. Wenn Goldhirse vor dem Kochen 1—3 mal mit heissem Wasser übergossen wird (abtropfen lassen), verliert sie den bitteren Geschmack.

In der Schweiz war die Hirse schon zur Zeit der Pfahlbauer das Hauptnahrungsmittel, wie diese auch heute noch in östlichen Ländern sehr geschätzt und weit verbreitet ist.

Ganz zu Unrecht wurde bei uns die Hirse durch den Reis verdrängt. Die Hirse enthält nämlich fast alle zum Körperaufbau notwendigen Bestandteile, wie Phosphor, Kali, Magnesium, und ist besonders reich an Kieselsäure.

Für Kinder ist sie eines der zuträglichsten Nahrungsmittel, denn gerade im Entwicklungsalter sind die in der Hirse enthaltenen, aufbauenden Stoffe nötig und von grosser Bedeutung.

Hirse ist ein recht schmackhaftes Nahrungsmittel und kann wie Reis, auf mancherlei Art zubereitet werden. Zudem ist sie vor allem ausgiebig und billig.

Goldhirse

Hirseschleim-Suppe. 125 g Goldhirse, $1\frac{1}{2}$ l Wasser, Salz, Kalbsknochen. — Hirse kalt aufstellen und mit Knochen und Salz auf schwachem Feuer ca. 1 Std. kochen, durch ein Sieb pressen und nach Belieben über einem verquirlten Eigelb anrichten.

Hirse-Suppe. 100 g Goldhirse, 1 Löffel Butter, Fleischbrühe oder Salzwasser, 1 kleine Selleriewurzel, einige Löffel Rahm zum Verfeinern. — Die Goldhirse in süsser But-

Achtung! Neu!

Zur Wäsche-DESINFEKTION

Zur Sterilisation von Wäsche, Instrumenten, Geschirr und Sputum, ferner zur Händedesinfektion

TEBEZID

leichtlösliches Pulver in
Lösungen, unbeschränkt
haltbar

Alkalisches Sterilisierungsmittel von hoher Keimtötungskraft und ohne Gewebsschädigung. — Kaum merklicher Chlorgeruch.

Anwendung:

In $\frac{1}{2}$ —1 %iger Lösung.

In $\frac{1}{2}$ %iger Lösung ist gewöhnliche Krankenwäsche nach 2 Stunden, Tbc-Wäsche nach 8 Stunden steril.

Preise:

Kleinpackung à 250 g Fr. 4.—, à 1000 g Fr. 8.40.
In Postcolis zu 4,5 kg Fr. 37.35 u. zu 9,5 kg Fr. 77.90.

Lieferung nur direkt vom

LABORATORIUM CHIMA S. A., St. Gallen 6

Jetzt wieder

für Kranke und Genesende unsern
Kunsthonig mit feinstem Aroma dick-
flüssig bestellen als Brotaufstrich für
Frühstück und Kaffee Marke

«Lenz» (gesetzlich geschützt) Kein Obstkonzentrat
2 1/2 kg Kesseli Fr. 9.50
5 kg Kesseli Fr. 18.50
10 kg Kesseli Fr. 36.—

Bei Bestellungen von 25—100 kg Er-
mässigung. Direkt ab Fabrik per Nach-
nahme. Schweißerfabrikat.

Honig-Lenz

Zürich-Altstetten

Inhaber: R. Bachofen, Freihofstrasse 1, Telefon 25 40 25

Sämtliche *Stoffe* für

Bettwäsche Küchenwäsche
Hemden Berufskleider
Herrenkleider - Wolldecken

liefert die Firma

Egger, Eisenhut & Co. Aarwangen (Bern)

(Verlangen Sie bemusterte Offerte)

Zu vorteilhaften Preisen ab Lager
abzugeben

fabrikneue Kochgeschirre

(Koch-, Brat- und Backgeschirre,
Milch- und Kaffeekocher etc.)
mit Böden für Elektro- und Platten-
Herde.

Detaillierte Liste mit Preisen erhal-
ten Sie auf Anfrage an Chiffre 748
des Fachblattes f. Schweiz. Anstalts-
wesen, Wädenswil

**Schmierseife
Flüssige Seife
Handreinigungspaste
Bodenwischse „Hochglanz“**

direkt vom Fachmann

Max Blattmann, Stäfa

Zürich, St. Jakobstrasse 7

Telephon (051) 25 87 06

ter leicht rösten, mit heisser Flüssigkeit ablöschen, 1 kleine Selleriewurzel begeben und 30—40 Min. kochen. Flüssigkeit nach und nach zugießen. Suppe über etwas Rahm anrichten.

Hirsebrei. 250 g Goldhirse, 1 1/4 l Wasser oder Milch, Salz, nach Belieben Zucker, Zitronenschale, Rosinen, oder eingeweichtes Dörrobst. — Die Goldhirse wird im Wasser oder in der Milch weichgekocht und gewürzt. Nach Belieben kann der Hirsebrei süß zubereitet werden durch Zugabe von Zucker und dem Abgeriebenem einer Zitrone, ev. Rosinen, kann mit Zucker und Zimt bestreut werden und wird so von Kindern sehr gerne gegessen. Zur Abwechslung können auch eingeweichte gedörrte Früchte mitgedämpft werden, oder man mischt fertig gekochtes Obstmus unter den Brei.

Hirse-Auflauf. 200 g Goldhirse, 3/4 l Milch, 1 Prise Salz, 2—3 Eier, Zucker, Abgeriebenes einer Zitrone, gemahlene Nüsse, Butter. — Die Goldhirse wird mit dem Salz in der Milch zu einem steifen Brei gekocht. Der erkalteten Masse fügt man Eigelb, Zucker, Zitronenschale und gemahlene Nüsse bei und zieht den steifgeschlagenen Eierschnee darunter. Dann füllt man die Masse in eine gut ausgestrichene Auflaufform, bestreut sie mit wenig Zucker, gibt einige Butterstückchen darauf und bäckt den Auflauf bei guter Hitze 30—40 Minuten. Zur Abwechslung kann lagenweise Obstmus dazwischen gegeben werden.

Hirse-Pudding. 300 g Hirse, 1/2 l Milch, 50 g Sultaninen eingeweicht, 100 g geriebene Haselnüsse, 1 Prise Salz, geriebene Zitronenschale nach Belieben.

300 g Hirse werden auf dem Siebe 2—3 mal mit heissem Wasser abgerührt und dann trocknen gelassen. Etwa 1/2 l Milch aufkochen lassen und die Hirse dazugeben, gewürzt mit etwas Salz. Die Hirse auf kleinem Feuer aufquellen lassen und öfters umrühren. Von Zeit zu Zeit etwas Milch nachgießen. Sultaninen beifügen. Zuletzt die geriebenen Haselnüsse begeben. Der Brei muss ziemlich fest sein. Man presst ihn in eine mit geriebenen Haselnüssen ausgestreute Form und stürzt ihn. Der Pudding wird mit Kompott serviert.

Hirsotto mit Tomaten. 2 Zwiebeln, 30 g Nussella oder Butter, 250 g Hirse, 1 l Wasser, Salz, 2 Bouillonwürfel, 1 Zweiglein Rosmarin, 8 mittelgrosse Tomaten, 8 Löffel, geriebenes Brot (keine Brösmeli verwenden), 8 Löffel Ementalerkäse, 8 Löffel sauren Rahm.

Die Zwiebeln in Nussella leicht andämpfen, Hirse beifügen, leicht rösten, mit Wasser ablöschen, Salz, Bouillonwürfel und Rosmarin beifügen und auf schwachem Feuer zugedeckt in 20 Minuten weichdämpfen. Die Hirse in eine glatte Köpfchenform füllen, stürzen und ringsum mit den Tomaten garnieren. Die Tomaten querüber halbieren, leicht salzen, in eine ausgebutterte, feuerfeste Platte setzen, geriebenes Brot und Käse mischen, je einen Löffel voll auf jede Tomate geben, ebenso 1/2 Löffel Rahm, und die Tomaten garnieren. Die Tomaten querüber halbieren, leicht salzen, in eine ausgebutterte, feuerfeste Platte setzen, geriebenes Brot und Käse mischen, je einen Löffel voll auf jede Tomate geben, ebenso 1/2 Löffel Rahm, und die Tomaten im Ofen weichdämpfen.

Hirsegrüss

Hirsegrüss-Suppe. 5 Esslöffel Hirsegrüss, 1 Löffel Butter oder Fett, Salz, Muskatnuss, Suppengrün, 1 Zwiebel.

Den Hirsegrüss in der Butter mit einer halbierten Zwiebel leicht anrösten, mit 1 Tasse kaltem Wasser ablöschen und gut durchrühren, damit es keine Knollen gibt. Circa 1 l Fleischbrühe oder Wasser nachfüllen, salzen und ca. 15—20 Minuten kochen lassen. Der Suppe kann beim Anrichten etwas Milch oder Rahm beigegeben werden zum verfeinern, eventuell mit Schnittlauch servieren.

Gnocchi. 1/2 l Milch, 1/2 l Wasser, 1 kl. Esslöffel Olivenöl, 250 gr Hirsegrüss, 65 g Butter, Salz.