

Zeitschrift: Schweizer Schule
Herausgeber: Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz
Band: 28 (1941)
Heft: 5: Das Bild im Unterricht

Rubrik: Umschau

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: 25.01.2026

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

summe von Einzelheiten sein? Sicherlich nicht. Die Seele des ideal denkenden jungen Menschen verbindet die Fülle ihrer naturwissenschaftlichen Kenntnisse mit dem reichen Wissen auf anderen Gebieten und formt sich schliesslich ein abgerundetes einheitliches Weltbild. Wer gelernt hat, zu beobachten und klar zu denken, hat das Bestreben und die Fähigkeit, die sichtbare Welt von einem höheren Standpunkt aus anzusehen. Jede tiefere Einsicht in die Wunder

der Natur, verbunden mit einer klaren Schau in die unvergleichliche Harmonie der ganzen Schöpfung, offenbart sich dem forschenden Geist mehr und mehr als treue und zuverlässige Führerin nach den lichtvollen Höhen des übernatürlichen Glaubens. Das wahre Wissen erhebt den Wissenden vom Sinnfälligen zum Uebersinnlichen, durch das Bild zur Wahrheit. —

Zug.

J. J. Herzog.

Umschau

Die Küche der Ferienkolonie in der Kriegszeit

I. Grundsätzliches über die Ernährung in Kriegszeiten.

Jeder Mensch braucht Nährstoffe zum Aufbau (Ersatz, Wärme, Kraft und Energiematerial). Es ist darum von grosser Wichtigkeit, dass unsere Ernährung auch in Kriegszeiten richtig zusammengesetzt ist.

Nährstoffe sind: Fett, Eiweiss, Kohlenhydrate, Wasser, Salze, Vitamine.

Die Fette sind Aufbaustoffe und gleichzeitig Wärmespender. Eine genügende Fettzufuhr ist heute besonders wichtig, denn Fett kann aufgespeichert werden und ist eine Reserve in kranken und Hungertagen.

Eiweisshaltige Lebensmittel sind: Milch, Käse, Eier, Fleisch, Hülsenfrüchte. Auch in den Gemüsen, in den Kartoffeln, im Salat ist Eiweiss enthalten.

Eiweissüberschuss ist dem Körper schädlich.

Die Kohlenhydrate sind die Brennstoffe für den Körper; dadurch, dass sie flammenlos zu Kohlensäure und Wasser verbrennen, erzeugen sie Wärme und Kraft.

Die Nährsalze haben eine grosse Bedeutung in bezug auf die Regulierung der Zelltätigkeit.

Die Vitamine sind für den Körper unentbehrlich, ihr Fehlen verursacht Mangelkrankheiten, Kräftezerfall und kann sogar den Tod herbeiführen (Rachitis, Mundschleimhautentzündung).

Obst und Gemüse, Milch, Milchprodukte und Rahm sind grosse Vitaminspender.

Das Wasser transportiert das Blut, reguliert die Körpertemperatur und verflüssigt die Nahrung.

Diese Kenntnisse über die Ernährung sollte jedermann besitzen, besonders derjenige, der für die Kolonie-Verpflegung verantwortlich ist.

II. Kochen in Kriegszeiten.

Die lange, anhaltende Kriegszeit greift tief in die Volksernährung ein. Nur wenn wir uns an die behördlichen Massnahmen und Erlasse halten, werden wir die schweren Zeiten überstehen.

Von allen Seiten wird die Hausfrau zum Sparen aufgefordert. Durch überlegtes Denken und mit gutem Willen wird sie aber den Neuerungen gerecht werden.

Wir suchen nach ebenbürtigem Ersatz für die rationierten Lebensmittel. Und da sind wir dann gleich schon bei den Kartoffeln angelangt. Durch ihren Stärke- und Eiweissgehalt ersetzen sie Reis, Griess, Mehl und die Teigwaren.

Ein wichtiges Gesetz aber ist — die Kartoffeln in den verschiedensten Formen auf den Tisch zu bringen. Und das kann mit etwas Mühe und Phantasie gut zustandegebracht werden. Es stehen unendlich viele Kartoffelrezepte zur Verfügung. Zum Beispiel: Kartoffelauflauf, Kartoffelcroquettli, Kartoffelknöpfli, Kartoffelkügeli, Kar-

toffel an weisser Sauce, Schweizer-Rösti, Pariser-Kartoffeln, gefüllte Kartoffeln und viele andere mehr.

Besondere Beachtung soll den Kartoffelrestengerichten geschenkt werden. Es braucht am Abend nicht derselbe, aufgewärmte Kartoffelstock wie am Mittag auf den Tisch zu kommen. Daraus lassen sich hübsche andere Gerichte machen. Z. B.: *Wurstwecken, Vogelnestli, Kartoffel-Schenkeli, Kartoffel-Auflauf usw.* Zu empfehlen wäre das Heftchen: *150 mal Kartoffeln* (erhältlich bei der Propagandazentrale für Erzeugnisse der schweiz. Landwirtschaft, Zürich).

Das *Fleisch* ist ebenfalls ein teurer Artikel geworden, zudem nicht einmal mehr jeden Tag erhältlich. So nehmen wir unsere Zuflucht zum *Gemüse*. Es wird uns das Eiweiss des Fleisches ersetzen und liefert nebenbei reichlich Vitamine und Nährsalze. Besonders die Hülsenfrüchte sind das Ergänzungsgericht zu stärkehaltigen Speisen an fleischlosen Tagen. Eine richtige Behandlung der Gemüse muss aber vorausgesetzt werden; sonst gehen die wertvollsten Nährstoffe verloren. Alles junge Gemüse soll man nur dämpfen, schwach salzen und auf schwachem Feuer ziehen lassen. Auf keinen Fall darf Gemüsewasser in den Schüttstein geleert werden. Es findet Verwendung zu Suppen und Saucen.

Brot und Milch sind zwei lebensnotwendige Nahrungsmittel, die uns die tägliche Ernährungsfrage erleichtern. Auch sie lassen wiederum alle möglichen, feinschmeckenden Gerichte zu und dürften etwas mehr auf dem Speisezettel figrieren als bisher. Wenn wir bedenken, dass die Milch ein vollwertiges Nahrungsmittel ist, so soll es uns gar nicht leid tun, wenn der Kaffee rationiert ist. Von der Milch wurde noch niemand „nervös“, wohl aber vom Kaffee.

Joghurt ist besonders empfehlenswert, sehr gesund, hilft gegen Magen- und Darmkrankheiten und schmeckt mit etwas Zucker ausgezeichnet und erfrischend.

An *Fett* und *Oel* muss wohl am meisten eingespart werden. Deswegen brauchen wir den Salat nicht aus dem Speisezettel zu streichen. Wir behelfen uns mit Ersatzmitteln, so z. B. machen wir eine gute Kriegsmayonnaise wie folgt: 1 Löffel Butter und 1 Löffel Mehl dämpfen, mit Wasser oder Fleischbrühe ablöschen, 5 Min. ko-

chen, 1 Eigelb, $\frac{1}{2}$ —1 dl Oel, 2 Löffel Essig, Salz, etwas Maggi, gut miteinander verrühren und unter die Sauce mischen. Ist im Geschmack wie Mayonnaise, sehr ausgiebig und nahrhaft. Sie lässt sich für fast alle rohen Salate verwenden.

Ein Rübchen-Salat, auch nur mit Essig oder Zitronen und Milch angemacht, schmeckt ganz vorzüglich.

Haben wir noch etwas Speck im Vorrat, so verwenden wir ihn für einen feinen Speksalat. Etwas Oel wäre auch zu gewinnen von Konserven, z. B. Sardinen, Ton.

Rahm kann von der Hausmilch abgenommen werden und ersetzt das Oel. Wer die Kosten nicht scheut, schafft sich eine fertige Salatsauce an und verwendet das Oel zum Kochen.

Um Fett zu sparen empfiehlt es sich, Mehl auf einem Blech im Ofen zu rösten, das dann aufbewahrt und für Suppen und Saucen verwendet werden kann.

Vollmehl soll überall beim Kochen, auch beim Backen verwendet werden. Es ist vollwertiger, kräftiger und beeinflusst das Gelingen des Backwerkes nicht.

III. Kolonie-Ernährungsfragen.

Wenn wir nun oben Gesagtes wirklich nach Möglichkeit durchführen, kann trotz der Kriegszeit wieder an die Kolonie gedacht werden und an deren Zustandekommen.

Einige weitere Ratschläge mögen die grosse Kolonie-Arbeit etwas erleichtern.

Zweckmässiges Einkaufen gehört zu den Vorarbeiten der Kolonie und muss gut überdacht werden. Es ist anzuraten, nur dann im Tale einzukaufen, wenn wirklich ein finanzieller Vorteil herausschaut oder gewisse Lebensmittel am Ferienort nicht bekömmlich sind.

Im andern Fall aber ist es vorteilhafter, den Bedarf im Bergdorf zu kaufen (vielleicht in grösseren Quanten), denn man kann nicht immer genau ausrechnen, wieviel von diesem und jenem anzuschaffen ist.

Der aufgestellte Speisezettel muss oft ab- und umgeändert werden, man geht viel auf Wanderungen, macht Picknick usw.

Ist aber ein grosser Vorrat vom Tal mitgeschleppt worden, dann sind wir unbedingt darauf

angewiesen, diesen zu verzehren, sonst hat man am Ende der Kolonie noch einen Vorrat, mit dem gerade nochmals begonnen werden könnte.

Nicht jedes Geschäft nimmt dann die Waren wieder zurück. Es sollte also alles aufgebraucht werden, und das ist gut möglich, wenn nur vorweg eingekauft wird.

Frisches Gemüse ist für die Kolonie unentbehrlich. Laut Abmachung mit einem Geschäft sollte wöchentlich zweimal frische Ware eintreffen. Oft liefern aber auch die Bergbewohner gerne schönes Gemüse und sind den Abnehmern recht dankbar.

Die ersten zwei Kolonie-Wochen sind wohl immer etwas kritisch, da unsere einheimischen Gemüse und Früchte noch nicht zur Vollreife gelangt sind. (Die guten Tanten und Onkel spenden gewöhnlich erst gegen Schluss, und dann ist Gefahr, dass die langersehnten Sendungen nicht mehr bewältigt werden können!)

Zum Seifesparen sollen die Kinder in der Kolonie auch angehalten werden, denn wir wissen, dass die Einfuhr von Rohprodukten für die Seifenfabrikation gänzlich ausbleibt.

Somit sind wir gezwungen, den Bedarf noch zu schmälern. Um Seite einzusparen, muss das Wasser mit etwas Soda weichgemacht werden. Auf je 1 l Wasser 2 g Soda, sonst verbindet sich der Kalk des Wassers mit der Seife und es gehen bis 30 Prozent der Seife verloren.

Also könnte man ganz gut ins Wasser, mit dem sich die Kinder waschen, etwas Soda beifügen. Schmutzige Küchenwäsche ebenfalls sofort ins Sodawasser einlegen. Ueberhaupt Küchentücher sparen. Geschirr mit dem Lappen abreiben und an der Sonne trocknen, so gut dies möglich ist.

Die Küchenschürze, deren es in der Kolonie so viele braucht, vertausche man ungeniert mit einer Gummischürze.

Wochenspeisezettel mit Kostenberechnung (24 Kinder 3 Wochen mit Selbstverpflegung; 2—3 Leitpersonen inbegriffen)

	Morgen	Fr.	Mittag	Fr.	Abend	Fr.	Total
Mo.	Milch-Kaffee 10 l à —.35 Kaffee Schwarzbröt 6 kg Konfitüre 2½ kg	3.50 —.20 3.15 3.25	Geröstete Hafergrützsuppe Teigwaren mit Käse 2 kg Spinat 3 kg Fett, Zwiebeln, Gewürz	—.25 3.90 2.40 —.50	Milch Eierbrot Fett	10 l 5.60 —.20	3.70 5.60 —.20
		10.10		7.05			9.50
							26.65
Di.	Hafermus Brot	3.60 3.15	Erbssuppe Gebratener Mais Bohnen 5 kg	2.— 3.— 3.50	Birchermus Milchkaffee Schwarzbröt 3 kg	6.90 3.70 1.60	12.20
		6.75		8.50			27.45
Mi.	Milch-Kaffee Käse Brot	3.70 5.60 3.15	Rollgerstensuppe Käseschnitten Salat	1.05 5.25 1.60	Rösti Milchkaffee	3.80 3.70	7.50
		12.45		7.90			27.85
Do.	Kaaba Rahmquarkbrot	4.30 4.90	Ged. Gemüse- suppe Geschwellte Kar- toffeln Chefen	1.50 2.70 4.50	Milchreis Zwetschgen Zucker	5.20 3.60 —.30	9.10
		9.20		8.70			27.—
					Uebertrag		108.95

	Morgen	Fr.	Mittag	Fr.	Abend	Fr.	Total
Fr.	Gleich wie Mo.	11.10	Kartoffelsuppe Knöpfli mit Käse Dampfäpfel	1.10 6.50 3.—	Uebertrag Milchkaffee Geschwellte Kartoffeln Käse u. Zieger	3.70 2.70 4.50	108.95
		11.10		10.60		10.90	32.60
Sa.	Gleich wie Di.	6.75	Rüblisuppe Kartoffel-Klössle Lauch-Gemüse	1.10 3.70 1.40	Eier-Haber Milchkaffee	5.85 3.70	
		6.75		6.20		9.55	22.50
So.	Gleich wie Do. Kaaba	9.20	Maggisuppe Hörnli Servelats à —.30 Ged. Rüбли-Salat Schokolade-Crème	1.50 3.30 8.80 4.60 6.30	Griessbrei Kompott	5.20 1.80	
		9.20		24.50		7.—	40.70
In 1 Woche						Total	204.75
In 3 Wochen							614.25
Durchschnitt pro Kind im Tag							1.22
Ein Teil des Gemüses dürfte ruhig abgerechnet werden, da doch viele Schenkungen eingehen.							

Spreitenbach (Aarg.)

B. Muntwyler, Haushaltungslehrerin

Bücher

Kleine illustrierte Schweizer-Geographie von Mau-
rus Waser. Verlag Benziger. Preis Fr. 2.80.

Die Neubearbeitung der 14. Auflage (93.—98. Tau-
send) durch Johann Schöbi, den Redaktor unserer
„Volksschule“, ist eine wertvolle Bereicherung der
Schulbuchliteratur. Ein bloss flüchtiges Blättern in
dem schmucken Büchlein verrät, dass hier mit weiser
Umsicht aus der Ueberfülle schweizerischer Land-
schaftsbilder das ausgewählt wurde, was für den be-
treffenden Abschnitt besonders typisch ist. Man
könnte das an vielen Beispielen im einzelnen nach-
weisen. Erwähnt seien bloss: Wildbachverbauung,
Heilige Wasser, Rossberg-Abbruchstelle, Montage-
halle, Rheinhafen, Taminaschlucht, Bremgarten,
Doubs-Landschaft. Wer den Wert guter Landschafts-
bilder zu schätzen und auszuwerten weiß, der wird
sofort erkennen, worin die Vorzüge der erwähnten
Aufnahmen bestehen. Gerade im Hinblick auf die

vornehme Illustrationstechnik und gute Papierwahl
darf dem Verlag Benziger volle Anerkennung ge-
zollt werden. — Es verrät auch die textliche Neuge-
staltung den Methodiker heutiger Zeit. Das darf
ruhig gesagt werden, selbst dann, wenn man um
eine gewisse Zwiespältigkeit unter den Geographie-
lehrern weiß, indem die einen den Sinn der Erar-
beitung so eng fassen, dass von einem Geogra-
phiebuch im Sinne Wasers nicht mehr die Rede
sein kann. Nun gibt es aber entschieden in allen
Kantonen Schulverhältnisse, vielleicht gerade in den
jetzigen, durch Mobilisationen und Stellvertretungen
gestörten Schulzeiten, wo eine ganze oder teilweise
Benutzung des Schöbi-Büchleins nur von Vorteil sein
könnte. Das besonders auch im Hinblick auf die
wirklich fadellose Bearbeitung des Textes und die
vielen Tabellen und Wirtschaftskärtchen und unter
Berücksichtigung jener Lehranweisung, die Kollege