Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 9 (1933-1934)
Heft: 8

Artikel: Auch ein billiger Speisezettel kann gut ausbalanciert sein
Autor: Dank, Elisabeth
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1065987

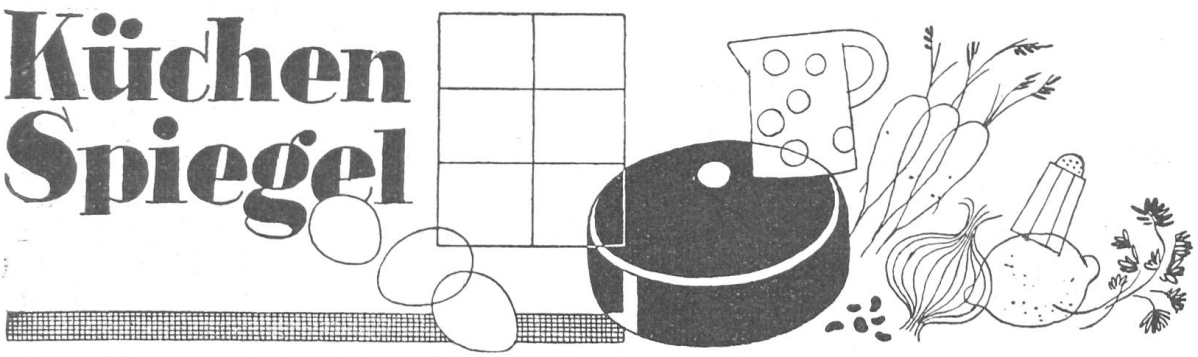
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 10.08.2025

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



AUCH EIN BILLIGER SPEISEZETTEL KANN GUT AUSBALANCIERT SEIN

Von Elisabeth Dank

Im Küchenspiegel der April-Nummer wurde gezeigt, wieviel in verschiedenen Familien fürs Essen ausgegeben wird. Die eingestreuten Menuaufstellungen waren wohl aufschlussreich, aber nicht immer vorbildlich.

Deshalb hat nun Frau Dank im folgenden Artikel einen billigen und dennoch ausbalancierten Küchenzettel für 3 Wochen aufgestellt, der aber nur eine Hauptmahlzeit des Tages angibt. *H. G.*

Ich habe an dieser Stelle seinerzeit auf moderne Menugestaltung und die Wichtigkeit eines monatlich oder zu mindest wöchentlich aufgestellten Menus hingewiesen. Abgesehen von der bessern Kalkulationsbasis hat man den Vorteil, innerhalb eines sorgfältig erwogenen Menus in richtiger Reihenfolge alle diejenigen Grundelemente aufzunehmen, die für die richtige Ernährung erforderlich sind. Denkt man erst im letzten Augenblick: « Was soll ich um Gottes willen heute kochen ? » so hat man keine Übersicht, verwendet dreimal in der gleichen Woche Teigwaren, vergisst die Notwendigkeit von Blattgemüsen usw. Auch fehlt beim unüberlegten Kochen die Anregung in den Speisen. Die ist aber das Wichtigste und lässt sich oft nur durch Kräuter oder besondere Gewürze herstellen. Aber im letzten Moment – ?

Je weniger Geld zur Verfügung steht, um so wichtiger wird die vorherige Aufstellung des Menus, nicht nur aus finanziellen, sondern aus Gründen der Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Ist das tägliche Mittagsmenu nicht gut erwogen und zusammengestellt, wird Wichtigstes dabei vergessen – und hat man genug Geld, so ist die Sache wohl bedauerlich, aber an sich nicht so furchtbar schlimm. Man kauft sich eben dann daneben Obst oder anregende Delikatessen und hilft sich auf diese Weise. Kann man das aber nicht, dann wird das tägliche Menu mit dem, was es bringt oder unterlässt, von lebenswichtigster Bedeutung. Was darin vergessen und vernachlässigt wird, kann nicht wettgemacht werden. Und in welchem Masse hängen Gesundheit, Stimmung, Lei-

"4711" Rheingold - Eau de Cologne

Eine Eau de Cologne im Duftcharakter des bezaubernden Parfums "4711" Rheingold Fr. 3.75, 5.75

Erhältlich in allen einschlägigen Geschäften

stungsfähigkeit von richtiger oder unrichtiger Nahrung ab! Gerade in beschränkten Verhältnissen muss ein Maximum von Leistung aus dem Material herausgeholt werden.

Die heutigen Menuaufstellungen zeigen, wie man auch bei sehr geringen Herstellungskosten sämtliche wichtigen Ernährungsstoffe in genügend häufiger Wiederkehr bieten kann und wie die Nahrung bei aller Billigkeit doch anregend und abwechslungsreich gestaltet ist. Viel Obst, besonders viel Zitronen, werden wegen ihres hohen Vitamingehaltes verwendet. Kräuter, Gewürzgurken, Meerrettich usw. verschaffen ohne nennenswerte Kosten Anregung und Abwechslung. Und so fort.

Selbstverständlich müssen in jeder einzelnen Küche die rationelle Restenverwendung, und Gemüse und Obst der entsprechenden Jahreszeit mitberücksichtigt werden.

Wer nun die Menuzusammenstellungen aufmerksam liest und erprobt, wird selbst am besten herausfinden, auf welchen Prinzipien sie beruhen.

Sie sollen ein Weg sein, den jede Frau nach individuellen Gegebenheiten ausgestalten kann.

Vorschläge für einen dreiwöchigen Küchenzettel

1. Woche:

Montag:
- *Spinatsuppe*
- *Provençalische Kartoffeln*
- *Gewürzgurke*
- *Frisches Obst*

Dienstag:
- *Hafergrützsuppe*
- *Reisfleisch*
- *Rüben mit Pfefferminzkraut*
- *Obstsalat*

Mittwoch:
- *Lauchsuppe*
- *Knöpfli mit Fleischeinlage*
- *Kapernsauce*
- *Gebratene Äpfel*

Donnerstag:
- *Griessuppe*
- *Salzkartoffeln*
- *Zehn Minuten-Kohl*
- *Schokoladecreme*

H. Vogt-Gut AG. Arbon

bürgt für **Qualitätsprodukte**

Voga-Gasherde

sind geschätzt in der

sparsamen und gepflegten Küche

GÜTERMANNS NÄHSEIDEN AG., ZÜRICH
Fabrikation in Buochs am Vierwaldstättersee. Einzige schweiz. Nähseidenfabrik mit eigener Spinnerei.

Freitag :
Schleimsuppe
Napolitanische Makkaroni
Bohnensalat und grüner Salat
Kompott

Samstag :
Kräutersuppe
Gulasch mit gebratenen Kartoffeln
Griessbrei mit Zucker und Zimt

2. Woche :

Montag :
Reissuppe
Kabisschnitzel
Grüner Salat
Feigen, Nüsse

Dienstag :
Fidelisuppe
Erbsen mit Speck und Salzkartoffeln
Frisches Obst

Mittwoch :
Brotsuppe
Gemüserisotto
Rübengemüse in einfacher Mayonnaise
Datteln und Nüsse

Donnerstag :
Spinatsuppe
Kartoffelbrei mit Auflage von gehacktem Fleisch und Zwiebeln
Sauerkraut
Kompott

Freitag :
Grünkernsuppe
Gebackene Brotscheiben
Grüner Salat
Vanillecreme

Samstag :
Linsensuppe
Bauern-Makkaroni
Spinat
Kompott

3. Woche :

Montag :
Bohnensuppe
Knöpfli mit Tomatensauce
Gewürzgurke
Apfelschaum

Dienstag :
Hafergrützsuppe
Hackbraten

Nudeln
Rote Randen
Obst

Mittwoch :

Rübensuppe
Kartoffelkroquettes
Meerrettichsauce mit Rahm
Gedörrte Pflaumen und Nüsse

Donnerstag :

Brotsuppe
Fischgulasch mit gebratenen Kartoffeln
Spinat
Halbierte Orangen

Freitag :

Selleriewurzelsuppe
Tomatenrisotto
Grüner Salat
Kompott aus getrocknetem Obst

Samstag :

Zwiebelsuppe
Rösti mit Fleischauflage
Gefüllte Äpfel.

Rezepte zu einigen im Speisezettel angegebenen Speisen

Bauern-Makkaroni

500 g Makkaroni werden in Salzwasser gekocht. 2 Knoblauchzehen, 1 kleines Büschelchen Petersilie und etwas Basilikum werden fein gehackt. Das Gehackte wird mit 4 Esslöffeln Oel ans Feuer gesetzt. Sobald der Knoblauch rötlich wird, gibt man 6–7 Stücke geschnittene, gesalzene und gepfefferte Tomaten hinein. Wenn alles gut verkocht ist, wird der Saft passiert, mit Parmesan vermischt und kommt über die aus dem Wasser genommenen Makkaroni.

Kapernsauce

½ Zwiebel wird gehackt. Man lässt sie in Butter anlaufen, giesst mit etwas Wasser auf und lässt sie 10 Minuten kochen. Man bräunt 2 Esslöffel Mehl in 1½ Esslöffeln Butter und giesst mit dem Zwiebelwasser auf, gibt 30 g grobgeschnittene Kapern, das nötige Salz sowie 1 Löffel Rahm dazu und lässt die Sauce gut aufkochen.

Meerrettichsauce mit Rahm

½ l Rahm wird nach und nach mit

Man ahnt es ...
sie tragen
cosy

Alles ist praktisch an den Cosy-Unterkleidchen: Der Schnitt, das unverwüstliche Tricotgewebe u. die Waschbarkeit. Langweilige Stopferei bleibt erspart.

Korpulent?
Nehmen Sie
Fucabohnen aus der Apotheke.

Schweizerische Teppichfabrik Ennenda

liefert

Bettvorlagen **Bettumrandungen**
Waschtischmatten **Badematten**
Spiel- (Jass-) Decken **Salon-Milieux**
Läuferstoffe **Spannteppiche**
Kirchenteppiche

Verkauf ausschliesslich nur an Wiederverkäufer

Wir weisen gerne Firmen nach, die unsere Fabrikate führen

Gute Schweizer Kochbücher

Sophie Wermuth

Die junge Köchin

28.—31. Tausend. Mit 14 Kunstdrucktafeln und vielen Bildern. Kunstleder Fr. 6.50. Am 1. Mai erscheint ganz neu bearbeitet dieses best bekannte Lehrbuch für Koch- und Haushaltungsschulen. Es ist seit zwei Generationen der zuverlässigste Ratgeber der schweiz. Hausfrauen

L. Faesch und W. Roth

Was koche ich Neues?

11 Tafeln und viele Bilder, Fr. 3.50. Der Band enthält **über 500** zum guten Teil neue Rezepte

Beide Bücher sind in jeder Buchhandlung vorrätig, wir schicken Ihnen dieselben gerne auch kostenlos zur Einsicht

FRIEDRICH REINHARDT
Verlag **Basel 12**

1½ Esslöffeln Mehl glatt verrührt und und unter fortwährendem Rühren zum Kochen gebracht. Nach einmaligem Aufkochen kommt ½ Teelöffel Salz und 1 Esslöffel Zucker, zum Schlusse 3 Esslöffel geriebener Meerrettich dazu. Falls die Sauce zu dick ist, kann man beliebig mit heissem Rahm verdünnen.

Apfelschaum

Man schlägt 1–2 Eiweiss mit 8–10 gebratenen passierten Äpfeln mindestens eine halbe Stunde lang und zuckert nach Geschmack.

Kaffeecreme

In eine Vanillecreme, in der man statt ¾ l Milch nur ½ l verwendet, giesst man 1 Tasse starken schwarzen Kaffee hinein. Je nach der Stärke des Kaffees richtet sich das Zuckerquantum und ein eventuelles Nachgiessen von Milch.

Rübensuppe

Rüben werden in kleine längliche Stückchen geschnitten. Man brüht sie ab, gibt sie dann in Rinds- oder Gemüsebrühe und lässt sie bis zum Weichwerden kochen, nachdem man gesalzen und gepfeffert hat. Man serviert die Suppe mit Parmesan.

Krautsuppe

½ kg Kraut (Sauerkraut) wird mit Wasser und ½ Zwiebel gekocht. Man macht eine dicke, tiefbraune Mehlsauce, gibt Paprika, Salz und eine geschabte Knoblauchzehe dazu. Man giesst mit der Krautsuppe auf. Die Suppe soll flüssig sein. Gewöhnlich werden geräucherte Würste im Kraut mitgekocht und in Scheiben geschnitten in die fertige Suppe getan.

Reisfleisch

500 g Kalbfleisch wird gewaschen und würfelig geschnitten. Man schneidet eine mittlere Zwiebel in feine Scheiben, röstet sie in Butter gelblich und lässt dann das gesalzene Fleisch eine Stunde lang zugedeckt darin dünsten. Dann gibt man

unter Hinzugabe von 2 Esslöffeln Butter 250 g ungewaschenen Reis hinein und lässt bis zu seinem Weichwerden weiterdünsten. Vor dem Servieren wird das Reisfleisch mit geriebenem Käse bestreut.

Fischgulasch

500 g Fisch wird geputzt und in Würfeln gekocht, worauf man die Würfel nochmals entzweischneidet. Man taucht die Stücke in einen dünnen, mit Wasser bereiteten Frittatenteig und bäckt sie in schwimmendem Öl. Man nimmt die Stücke heraus und legt sie auf die Schüssel. Man macht eine Sauce: Eine Zwiebel wird in Scheiben geschnitten, in Öl gebräunt, dazu kommt 1½ Esslöffel Mehl, ein paar Tropfen Wasser und schliesslich unter fortwährendem Rühren 2 geschlagene Eier. Die Sauce kommt über den Fisch.

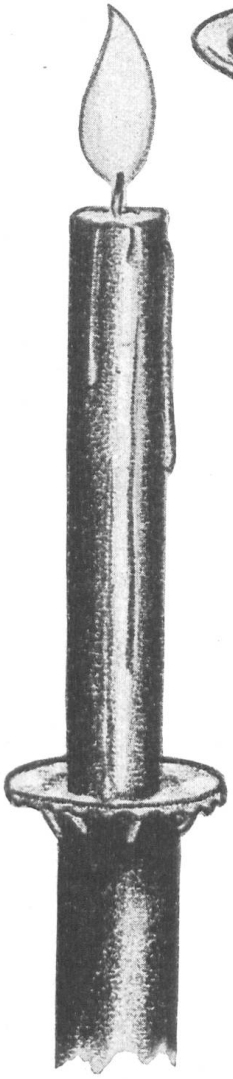
Gebackene Brotscheiben

Gleich grosse, nicht zu dicke Brotscheiben werden abgerindet und einen Augenblick lang in Milch getaucht. Dann füllt man sie mit einer beliebigen Fleisch-, Fisch- oder Gemüsefülle, indem man je zwei und zwei zusammensetzt. Nunmehr taucht man sie entweder in Backteig oder in Mehl, Ei und Brösmeli und bäckt sie rasch in schwimmendem Öl. Man lässt abtropfen und serviert. Die Fülle muss sehr würzig sein.

Provençalische Kartoffeln

1 kg Kartoffeln werden in Salzwasser gekocht, geschält und in dicke Scheiben geschnitten. Man hackt eine Handvoll Petersilie, eine Zwiebel und 1 Knoblauchzehe und röstet sie in 5 Esslöffeln Öl an. Dann gibt man eine Prise Salz, etwas groben Pfeffer, den Saft einer halben Zitrone und die Kartoffeln hinein, lässt alles heiss und knusprig werden und serviert. Man kann die Kartoffeln mit Parmesan bestreuen oder mit gerösteten Zwiebelringen belegen.

Erdnussfett
ASTRA



Ihr Kind spielt immer fröhlich

denn die Mutter weiß, wie sie für den kleinen Menschen sorgen muß. Ja! Ihr Kind ist brav, es tummelt sich lustig und hat einen gesunden Schlaf, weil Mammi gute, richtige und schmackhafte Nahrung gibt. Die Mutter weiß, daß

Im Lichte der Wissenschaft

die Milch das Wichtigste für die Ernährung bedeutet. Sie mischt die Milch mit Kathreiner Malzkaffee, der den Magen nicht füllt und überlastet. Dieser Milch-Kathreiner verwandelt die Milch im Magen in lauter kleine Flöckchen, die dreimal leichter verdaut werden als gewöhnliche Milch, welche schwere Käseklumpen bildet. — Das Kind greift gerne zu einer Tasse Milch-Kathreiner, weil er sehr schmackhaft ist.

Kathreiner
Malzkaffee