

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 17 (1941-1942)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Die Grundlage der Mahlzeit  
**Autor:** E.L.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1067076>

### **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:** 02.04.2026

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

# Die Grundlage der Mahlzeit

Von E. L.

Eine gehaltvolle Suppe muß Fett enthalten. In der heutigen Zeit der Butterknappheit gehe ich deshalb darauf aus, möglichst viel Nutzen aus den unsichtbaren Fetten, die in Milch, Nidel, Knochen und Speiseresten enthalten sind, zu ziehen. Des weitern trachte ich beim Einkauf des Fleisches soviel Fett zu erlangen, daß der Bedarf für die Zubereitung des Fleisches und für zwei Suppen gesichert ist. Mark- und Gelenkknochen, eine ergiebige Fettquelle, stehen leider heute immer noch nicht so hoch im Kurs, wie sie es verdienten. Auf Grund meiner Beobachtungen muß ich feststellen, daß ihre Ausbeute bei weitem nicht 100 % beträgt. Um dies zu erreichen, sollte *jeder Markknochen vor dem Gebrauch fein säuberlich ausgehöhlt werden* und diese Masse zum Teil zum Anbraten des Fleisches oder zum Dämpfen des für die Suppe benötigten Gemüses verwendet werden. Gefüllte Markknochen, die gesotten sind, geben ihren Inhalt nicht mehr so leicht her wie in rohem Zustande. Das Streichen der beliebten Markbrötchen, eine Tischsitte, die immer mit viel Fettverlust verbunden ist, gehört nicht mehr in unsere fettarme Zeit.

Will ich nun eine Suppe zustande bringen, ohne daß mein Fettvorrat eine Einbuße erleidet, sehe ich mich im Speiseschrank aufmerksam um. Ein Rest Spinat oder gekochte weiße Bohnen oder Linsen sowie ein wenig vom Jüngsten übriggelassener Brei aus Hafer, Hirse,

Grieß genügen, um den Grund zu einer währschaften Suppe zu geben. Mit Hilfe von Fleisch- und Knochenbrühe, die gerade vorhanden ist, sowie aus Suppenwürfeln ist es möglich, innerhalb von 10—15 Minuten eine bekömmliche Suppe zuzubereiten. Ist sie etwas zu dünn geraten, lasse ich eine halbe Tasse Milch, der ich einige Löffel Haushaltrahm oder gekochten Nidel und ein wenig Maizena oder Kartoffelmehl zugesetzt habe, unter ständigem Schwingen einlaufen, rühre weitere 3 Minuten und würze zuletzt mit ein paar Tropfen Bratensauce.

In Ermangelung eines Gemüserestes verwende ich Lauch an seiner Stelle, schneide ihn fein und dämpfe ihn entweder in etwas ausgelassenem Speck oder Knochenmark. Zur Ergänzung der Suppe greife ich mit Vorliebe zu gesottenen Kartoffeln, die ich geraffelt beifüge. Falls die Suppe vor 20 Minuten Kochzeit angerichtet werden muß, treibe ich sie durch ein Sieb und verwende zum Binden in Milch und ein wenig Nidel aufgelöstes Maizena und schmecke sie mit einer flüssigen Würze ab.

*Eine kräftige Wirzsuppe gibt es mit Kartoffeln und Speckschwarte*

Auf 1 l Wasser etwa  $\frac{1}{3}$  Häuptli Kabis. Den Kabis fein schneiden und mit einer Speckschwarte weich kochen. 30 Minuten vor dem Anrichten vier in Würfel geschnittene Kartoffeln dazu geben und die Suppe mit einer in Mark zubereiteten Zwiebelschwitze anrichten.

*Hirsemehl suppe mit unrationiertem Fett*  
Zutaten:

150—180 g Hirsemehl,

3—4 l Wasser,

Suppengemüse, der Jahreszeit entsprechend,

1—2 Markknochen und  $\frac{1}{2}$  kg Kalbsfuß  
oder Rindsfuß und 50 g Speck oder  
1 kg Rindsschwanz,

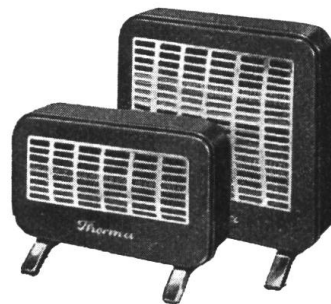
5—6 rohe, ungeschälte Kartoffeln.

Da die Hirse langsam quellen muß,

schütte ich das Mehl in 1 ½ l kaltes Wasser und bringe die Flüssigkeit unter unablässigem Rühren bis zum Sieden. Dann gieße ich die erforderlichen 2 l Wasser hinzu und, nachdem das kurzgeschnittene, im heißgemachten Mark mitsamt dem Speck gedünstete Gemüse der Brühe einverleibt worden ist, lasse ich das Ganze noch eine Viertelstunde ungedeckt weiterkochen. Die Kartoffeln kommen als letzte Zutat mitsamt dem Gewürz hinein. Dann wird der Suppentopf der Kochkiste oder noch besser dem Kachelofen anvertraut. Es ist erwiesen, daß Suppen mit langer Kochzeit in der Backofenhitze schmackhafter werden als auf dem Herd oder in der Kochkiste. Nach 1—2 Stunden kann ich die Suppe herausnehmen. Mit dem nötigen Gewürz versehen wird sie gesiebt oder ungesiebt, je nach Geschmack der Kostgänger, zu Tische gebracht. Sie muß von dicklicher Beschaffenheit sein; im Geschmack kommt sie der Haferschleimsuppe am nächsten. Das mitgesottene Fleisch kann noch einmal zu einer Suppe verwendet werden, um hernach in einen Fleischpudding mit Brotzusatz oder in Croquettes mit gesottenen, durchgetriebenen Kartoffeln gestreckt, umgewandelt zu werden.

Sollte weder Kochkiste noch Ofenhitze zur Verfügung stehen, ist es ratsam, am Vorabend die Hirse, wie oben angegeben, unter stetem Rühren aufquellen zu lassen und mit einem Wärmeschutz versehen bis am Morgen abkühlen zu lassen. Hernach wird gleich vorgegangen wie oben angeführt. Nach zwei Stunden leisem Kochen kann sie angerichtet werden, ohne zuviel Gas oder Strom verbraucht zu haben.

(Um jederzeit gesottene Kartoffeln in Vorrat zu haben, lohnt es sich, jeder Suppe 5—6 Stück roh, mit der Schale beizugeben; sie vertragen sich mit allen Suppen vorzüglich.)



Die schnellste und sparsamste Heizung bei bescheidensten Anschaffungskosten erzielen Sie im Frühjahr mit den elektrischen

**Therma**  
Strahlern und Heizöfen

Erhältlich bei Elektrizitätswerken und Elektro-Installationsfirmen

**THERMA AG., Schwanden Gl.**

Ausstellungsräume:

**Bern:** Monbijoustrasse 47 und  
**Zürich 6:** Hofwiesenstrasse 141

## Bei Verstopfung



ist nicht nur die Verdauung gestört, auch das Blut wird vergiftet. Kopf- u. Kreuzschmerzen, Hämorrhoiden, Übelkeit, bleicher u. unreiner Teint sind die Folge. Man fühlt sich müde und verdrossen, älter als man ist. Da hilft Darmol, denn es wirkt verlässlich u. mild - schmeckt wie Schokolade. Darmol, das Abführmittel der Familie, ist auch sehr sparsam und preiswert. In allen Apotheken erhältlich. Fr. 1.20

# DARMOL

Was Sie hier sehen, ist die Werkstatt in einem der drei ostschweizerischen Landerziehungsheime. Dort wird weniger Wert darauf gelegt, die junge Generation zu Gehirnakrobaten und Vielwissern zu erziehen, als sie zu ganzen Menschen auszubilden und alle ihre Fähigkeiten — auch die handwerklichen — zu entwickeln.

Wie freut sich ein Knabe, wenn er in der Schreinerei, Schlosserei, in der Schmiede mit seiner Hände Arbeit *selbst* etwas schaffen und gestalten darf!

Wie freut er sich, wenn *seine* Arbeit in *seinem* Gärtlein Früchte und Blumen zeitigt!

Wie freut er sich, wenn die ihm anvertrauten Tiere gedeihen und ihm ihre Freundschaft schenken!

Den Segen der schöpferischen Arbeit — mag sie auch noch so bescheiden sein — lernt die Jugend, die uns anvertraut ist, schon früh erkennen.

Wenn Sie durch Familienverhältnisse oder berufliche Überlastung sich der Erziehung Ihrer Kinder nicht so recht widmen können, wenn Sie gar nur einen einzigen Sohn haben, dem es an Kameraden fehlt, dann können Sie ihm kein schöneres Geschenk machen als einen längeren Aufenthalt in einem der

## drei ostschweizerischen Landerziehungsheime



Schloß Glarisegg bei Steckborn  
Tel. 8 21 10 am Untersee  
Leitung: Dr. A. Wartenweiler



Hof - Oberkirch, Kaltbrunn  
Tel. 3 62 35 (Kt. St. Gallen)  
Leiter: Dr. F. Schwarzenbach



Schloß Kefikon bei Frauenfeld  
Tel. 61 09 (Thurgau)  
Leitung: A. Bach, Schulinspektor, u. Söhne