Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 19 (1943-1944)
Heft: 7

Artikel: Was hat mich die Rationierung gelehrt?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1066615

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: 15.01.2026

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

WAS HAT MICH DIE RATIONIERUNG GELEHRT?

Vielerlei; das beweisen die folgenden zwei Beiträge. Der eine ist ein Kapitel aus dem Buch: « Le nouveau savoir manger », von Paul Rebour, der zweite kommt von einer Leserin des « Schweizer-Spiegels ». Sie zeigt an vielen praktischen Beispielen, wie sie bei der Herstellung der verschiedensten Gerichte rationierte Waren spart, ohne die Qualität des Essens zu beeinträchtigen.

I.

DIE SAUCEN

Öffnet man ein Kochbuch beim Kapitel « Saucen », so sieht man, wie sehr sich die Zeiten geändert haben.

Wir lesen:

« *Holländische Sauce.* Für 4 Personen 4 Eigelb, 200 g Butter . . . »

Das sollte genügen.

« *Bechamelsauce.* Einer weißen Sauce Butter, einige Eigelb und Nidel beifügen . . . »

Warum weiterfahren?

« *Sauce Mornay.* Das ist eine Bechamelsauce, der man soviel geriebenen Käse beifügt, als sie aufnehmen kann . . . »

Sie hat es besser als wir.

Heute müssen die Saucen mit einem Minimum von Eiern, fast ohne Butter oder Öl, ohne Nidel, mit wenig Käse und Milch hergestellt werden. Was bleibt? Wasser und Mehl. Das ist wenig. Und dennoch gibt es immer einen Weg, sich zu behelfen.

Die weiße Sauce und ihre Zutaten

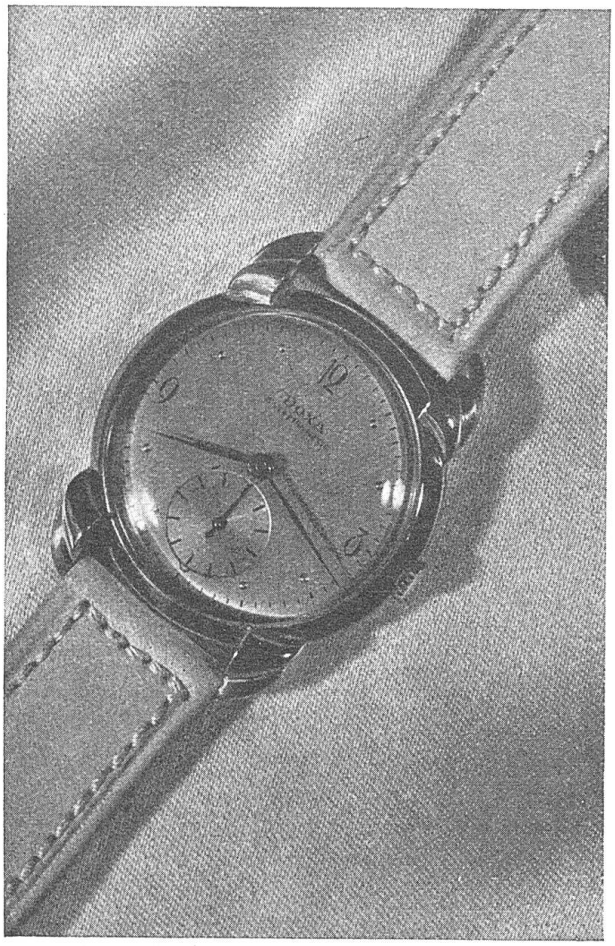
Man macht eine recht gute Sauce, indem man vorerst auf schwachem Feuer einen Suppenlöffel Öl mit 2—3 Eßlöffeln Mehl verrührt. Dann fügt man Milch oder auch nur Wasser bei und würzt mit Salz, Pfeffer, Thymian und Lorbeer. Die Sauce läßt man 20 Minuten kochen.

Wird die Milch oder das Wasser durch Weißwein ersetzt, so entsteht die « sauce restaurant ». Sie kann durch Champignons oder mit wenig ganz fein geschnittenen Speckwürfeli verfeinert werden. Kommt Tomatensaft an Stelle des Weißweines, so erhält das Gericht ein appetitliches, rosiges Aussehen. Die weiße Sauce läßt sich mit geriebenem Knoblauch oder geriebenen Zwiebeln bereichern und gewinnt dadurch ein angenehmes, ländliches Aroma. Haben Sie Siedfleisch gemacht? Dann ersetzen Sie das Wasser der Sauce durch die Bouillon. Das Resultat ist ausgezeichnet.

Damit sind wir bereits sehr weit entfernt von der Klebepasta aus Wasser und Mehl, welche den Ausgangspunkt unserer Sauce bildete.

Die gefreuten Stoffels Tüechli
handrolliert

Elegante Taschentücher für
Damen und Herren



DOXA die leistungsfähige Schweizer Uhr, nur beim guten Uhrmacher

DOXA UHRENFABRIK LE LOCLE

BAHNHOFBUFFET
Inh. Primus Bon
Zürich

Mayonnaise ohne Öl und ohne Eier

Wie sehr fehlt die Mayonnaise als köstliche Bereicherung der Salate und Gemüse, als delikate Beigabe zu kaltem Fleisch, als angenehmer Fond für gekochte Eier.

Heute braucht die Mayonnaise viel zuviel Öl. Und woher die Eier nehmen? Es gibt aber ein Mittel, beides, Öl und Eier, zu ersetzen. Mögen sich andere anstrengen, neue Gestirne zu entdecken. Das ist ihre Sache. In der gegenwärtigen Zeit scheint es mir weitaus wichtiger zu sein, an näher liegende Dinge zu denken.

Folgendermaßen machen Sie eine Mayonnaise:

Es braucht dazu vorerst eine Gabel, eine kleine Schüssel und eine gefaltete Serviette, die unter die Schüssel gelegt wird, damit diese während der Arbeit stabil bleibt. Geben Sie in die Schüssel Pfeffer, Salz und einen Eßlöffel Senf. Nun greifen Sie zur Ölflasche. Nein, nein, widersprechen Sie nicht! Ich sagte vorhin, Mayonnaise ohne Öl, ich erinnere mich gut. Sie werden sehen, daß ich mich dennoch beinahe daran halte. Gießen Sie über das Gewürz und den Senf etwa einen Eßlöffel Öl. Fertig. Sie sehen, wie anspruchslos ich bin. Und jetzt das Mehl. 2—3 Eßlöffel gut darunter mischen. Ist es schwierig? Zweifellos. Es entsteht eine dickliche Masse; man könnte meinen, es sei geschiedene Mayonnaise. Ein widerwärtiger Anblick. Jetzt aber tritt ein Zaubermittel in Funktion, nämlich 2—3 Eßlöffel kaltes Wasser. Die Wirkung tritt sofort ein. Das Ganze bindet sich und wird zur glatten, dicken Creme. Der Geschmack des rohen Mehls wird durch den Senf, das Salz und den Pfeffer übertönt. Das Aroma des Öls aber hält die Illusion einer richtigen Mayonnaise aufrecht.

Vergessen wir nicht, daß das Wasser ersetzt werden kann:

1. durch Milch,
2. durch rohen Tomatensaft,
3. durch Bouillon,
4. durch konzentrierte Gemüsebrühe.

Verwenden Sie diese Sauce wie früher die Mayonnaise. Sie wird Ihnen gute Dienste leisten.

Es gibt eine Variation dieser Mayonnaise. Sie ist noch bescheidener als das erste Rezept, da sie gar kein Öl enthält. Man bereitet sie warm zu: Ein Eßlöffel Senf wird in einem Eßlöffel Essig aufgelöst. In einer Pfanne vermischt man 3 Teelöffel Mehl mit einem Glas Milch oder Wasser, läßt kochen, bis eine dickliche Sauce entstanden ist, und gießt dann das Ganze über den in Essig aufgelösten Senf. Die Sauce wird besser durch die Beigabe von gehackten Cornichons oder fein gehackten Zwiebeln.

II.

SPARSAM UND DOCH GUT KOCHEN

Von H. J.

Nicht alles, was ich seit der Rationierung beim Kochen anders mache als früher, werde ich für immer beibehalten. Nur etwas ganz sicher: ich weiß, daß für bestimmte Zubereitungsarten die Kartoffeln besser ungeschält bleiben. Sie sollten allerdings nicht zu alt sein und müssen vor der Verwendung unter fließendem Wasser tüchtig gebürstet werden.

Seit es unmöglich ist, Pommes frites zu machen, backe ich *die Kartoffeln im Bratofen auf dem Blech.* Sie geraten ausgezeichnet und sind fast so gut wie Pommes frites, so daß ich mir vorgenommen habe, sie auch in bessern Zeiten so zuzubereiten.

Ich gebe 2 Eßlöffel Öl auf das Blech. Die saubern, ungeschälten Kartoffeln, am besten mittelgroße, werden in vier Stücke geschnitten, auf das heiße, mit dem Öl eingefettete Blech gelegt und auf der zweitobersten Rille bei starker Hitze 30—40 Minuten gebacken. Die Kartoffeln ein- bis zweimal wenden, damit sich das Öl auf die ganze Oberfläche verteilt, und erst beim Anrichten salzen. Wichtig ist, sie sofort zu servieren, damit sie noch knusperig sind. Wenn möglich wird gleichzeitig im Backofen ein zweites Gericht zubereitet, z. B. ein Gemüse gratiniert. Nach Gebrauch das Blech ja nicht waschen, dann braucht es bei seiner nächsten Verwendung nur einen Eßlöffel Öl zur Zubereitung der Kartoffeln. Im glei-

Schutz vor Erkältungskrankheiten durch Aktivierung der inneren Abwehrkräfte

Planzym mit Vitamin C

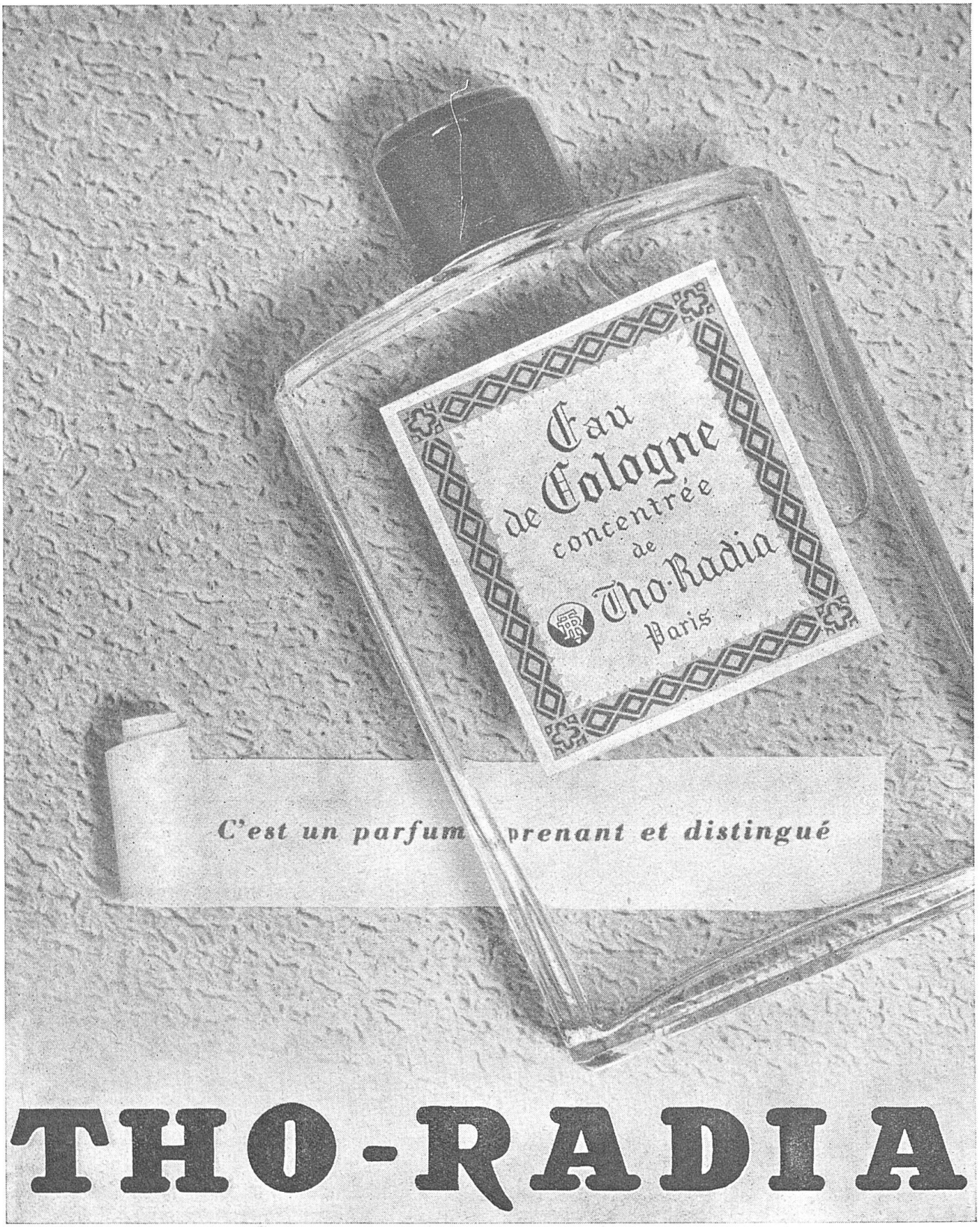
In Apotheken Fr. 2.50 und 9.—

Der natürliche Kräfte-Stimulator

Glücklich ist

wer vergißt, was nicht mehr zu ändern ist — und jetzt statt Anke „mords-guet" ißt!

(Streichkäsli 3/4fett)



Eau de Cologne — Eau de Lavande

CHD. AGENCE GÉNÉRALE POUR LA SUISSE PARENA S. A. GENÈVE

chen Blech bereite ich manchmal Käseschnitten zu.

Ich habe herausgefunden, daß beim *Kartoffelsalat*, falls er ohne Öl gemacht wird, etwas Weißwein gute Dienste leistet. Die frisch gekochten Kartoffeln noch warm schälen, in Scheiben schneiden und soviel rohe Milch darüber gießen, als die Kartoffeln schlucken. Senf, Pfeffer und fein geschnittene Zwiebeln mit Weißwein vermischen und zum Salat geben. Wenn möglich mit Peterli oder Schnittlauch würzen.

Seit der Rationierung brauche ich hie und da Weißwein, um Fett zu sparen; ich kaufe ihn natürlich offen per Deziliter zu 15—20 Rappen, damit er möglichst billig kommt.

Ein sehr nahrhaftes *Kartoffelgericht* kann zur Abwechslung mit *Leberwurst* gemacht werden. Etwas geschnittene Zwiebeln in wenig Fett dünsten, die aufgeschnittene Leberwurst dazugeben, Milch beifügen, einige Minuten dämpfen. In eine eingefettete Auflaufform eine Lage in Scheiben geschnittene, gekochte Kartoffeln geben, darüber die zubereitete Leberwurst, wieder Kartoffelscheiben usw., zuletzt etwas geriebenen Käse und einige Tropfen Milch darauf geben. Das Gericht eine Viertelstunde gratinieren.

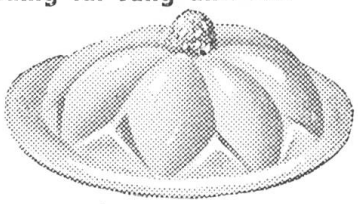
Unser Vorrat an *Hülsenfrüchten* ist ziemlich groß. Aus den Linsen bereite ich häufig einen Salat. Ich gebe den Linsen beim Kochen immer Thymian und Lorbeer bei. In der Salatsauce dürfen etwas Senf und viel fein geschnittene Zwiebeln ja nicht fehlen. Aus den Bohnen gibt es von Zeit zu Zeit eine ausgezeichnete Suppe. Die über Nacht eingeweichten Bohnen ohne Salz im Einweichwasser mit Knochen, Zwiebeln, Knoblauch und Thymian weichkochen, dann die Bohnen durch ein Sieb streichen und nicht vergessen, die Suppe mit Tomatenpurée zu würzen. Da die Bohnen einen faden Geschmack haben, sind bei diesem Gericht die Gewürze ganz besonders wichtig.

Die Zwiebelsuppe mache ich erst seit der Rationierung, das heißt seitdem wir

Eine mächtige Freude

hatten wir Kinder stets, wenn der traditionelle «Helvetia»-Pudding auf den Tisch kam. Heute sind es meine Kinder, die immer wieder «Helvetia»-Novo-Pudding verlangen. Zur Abwechslung mache ich einmal Crème, die ich mit Frucht-Salat oder Kompott serviere. Novo-Pudding-Pulver bietet mannigfaltige Verwendungs-Möglichkeiten. Das kleine Päckli ist von geradezu unheimlicher Ausgiebigkeit. Novo-Pudding für Jung und Alt.

Punktfrei!



57 cts incl. Wust.

Novo *Pudding Helvetia*

rübis und stübis gegessen traditionelle Qualität

Gebrauchsanweisung genau befolgen. Dann gelingt der Novo-Pudding so sicher wie alles Gebäck, das Sie mit dem altbewährten «Helvetia»-Backpulver backen. Es ist das beste.

Nährmittelfabrik „Helvetia"
Aktiengesellschaft A. Sennhauser, Zürich 4

Gerber *extra* 3/4 fett

ein Streichkäse von besonderer Güte

225g für nur 150 Punkte

überhaupt viel mehr Suppe essen. Wir haben sie am liebsten durchs Sieb gestrichen. Für vier Personen braucht es ein Pfund Zwiebeln. Die geschnittenen Zwiebeln in ein wenig Öl dämpfen, 1—2 Eßlöffel Hirsemehl dazugeben, mit heißem Wasser ablöschen, etwa ein Pfund in Würfel geschnittene Kartoffeln (mit der Schale) beifügen, alles eine Viertelstunde kochen und durch ein Sieb streichen. In jede Zwiebelsuppe gehört etwas Reibkäse.

Omeletten? Unmöglich bei der kleinen Fettration! So dachte ich. Erst seit ich die französische Zubereitungsart kenne, kann ich wieder, so oft es die Mehlration erlaubt, Omeletten auf den Tisch bringen. Auf 250 g Mehl — ein Drittel davon kann Hirsemehl sein — kommen zwei Trockeneier oder ein frisches Ei, Salz und Milchwasser. Den Teig tüchtig schlagen. Und nun die drei Grundregeln für zeitgemäßes Omelettenbacken:

1. den Teig 2—3 Stunden vor der Verwendung zubereiten;
2. durch das Beifügen einiger Tropfen Öl in den Teig schlucken die Omeletten weniger Fett;
3. zwei Eßlöffel Öl in die Omelettenpfanne geben, heiß werden lassen, das Öl in eine Tasse gießen und die Omeletten in der also gefetteten Pfanne backen ohne weitere Fettzugabe. Die Pfanne häufig schütteln und die Omeletten wenn möglich durch Aufwerfen wenden.

Für die zweite Omelette die Pfanne mit dem vorher abgegossenen Öl nochmals wie zuerst einfetten, das vorige Öl wieder in die Tasse gießen, die Omelette backen usw. Auf diese Art braucht es ein Minimum an Fett, und die Omeletten werden, wenn man geschickt und schnell arbeitet, sehr gut.

Ein nahrhaftes Gericht für fleischlose Tage sind *Käseomeletten.* Etwas Weißmehl mit Milch vermischen, unter stetem Rühren dick kochen, geriebenen

Käse nach Belieben beifügen. Eine fertige Omelette in eine feuerfeste Form geben, Käsesauce darüber, dann wieder eine Omelette usw., zuoberst Sauce und einige Flöcklein Butter, und das Gericht zehn Minuten im Ofen backen.

Hirsegrieß eignet sich ausgezeichnet für *Gnocchi*, die ich auf folgende Weise zubereite: die Hirse mit Milchwasser 20 Minuten zu einem dicken Brei kochen, dann geriebenen Käse und zwei Trockenei daruntermischen, die Masse in eine eingefettete Auflaufform geben, und wenn sie erkaltet ist, diese in der Form in viereckige Stücke schneiden. Nachher etwas Käse darüberstreuen, eventuell Butter- oder Speckwürfeli daraufgeben und die Gnocchi im Ofen backen. Im Unterschied zu der üblichen Zubereitung zerschneide ich also die Gnocchi in der Form selbst und erspare mir dadurch Zeit und Geschirr.

Wenn möglich bereite ich auch heute noch den *Wähenteig* selber zu. Ich verwende ⅔ gewöhnliches Mehl und ⅓ Hirsemehl. Auf ein Pfund Mehl kommt ein Eßlöffel Öl und etwas Salzwasser. Um Öl zu sparen, läßt sich 100 g Rahmquark verwenden. Manchmal behelfe ich mich mit Weggliteig, den ich beim Bäkker beziehe. Um ihn zu verbessern, bestreiche ich ihn nach dem Auswallen mit ein wenig Fett, lege ihn übereinander und walle ihn nochmals aus. Diese kleine Fettzugabe macht sehr viel aus.

Wissen Sie, wie eine ausgezeichnete *Mayonnaise 1944* zubereitet wird? Machen Sie eine gewöhnliche weiße Sauce aus einem Eßlöffel Mehl und einer Tasse Flüssigkeit, halb Wasser, halb Essig. Beides auf schwachem Feuer zu einer dicken Sauce kochen, dann erkalten lassen. In einer Tasse ein Eigelb mit einem Teelöffel Senf, einem Eßlöffel Öl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft vermischen und alles in die gekochte Sauce geben. Diese Mayonnaise sieht der richtigen täuschend ähnlich, und der Schein trügt nicht — sie ist es auch im Geschmack.

JAGGI

Tobler SCHOKOLADE

heute genau so gut wie vor dem Kriege!

Chocolat Tobler

Planzym mit Vitamin C

Der natürliche Kräfte-Stimulator

steigert die Spannkraft bei Mann und Frau durch Pflanzen-Triebstoffe

Erhältlich in Apotheken zu Fr. 2.50 und 9.—

Die Bekämpfung quälender Katarrhe,

die Tag und Nacht zum Husten reizen, muß die Beseitigung des Entstehungszustandes und die Festigung der Atmungsschleimhaut gegen die Krankheitserreger zum Ziel haben. Das ist es, worauf die Erfolge des „Silphoscalin", auch gegen ganz hartnäckige und veraltete Erkrankungen der Atmungsorgane, bei jung und alt beruhen. „Silphoscalin" hilft wirklich von Grund auf, vor allem durch die Art und Stärke seines gewebekräftigenden Silicium-Calciumgehaltes. — „Silphoscalin" ist erprobt u. anerkannt. Packung mit 80 Tabl. Fr. 4.— in allen Apotheken, wo nicht, dann Apotheke E. Streuli & Co., Uznach.