

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 19 (1943-1944)
Heft: 9

Artikel: Was hat mich die Rationierung gelehrt? : Antworten auf unsere Rundfrage
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1066634>

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: 13.01.2026

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



WAS HAT MICH DIE RATIONIERUNG GELEHRT?

Antworten auf unsere Rundfrage

EIN ZAUBERMITTEL.

Im Sommer 1942 verbrachte meine junge Cousine die letzten vier Wochen vor ihrer Verheiratung bei mir. Nach einem Kurs in einer Haushaltungsschule wollte sie noch in meinem Haushalt in der Praxis kochen lernen. Ich nahm sie gerne auf und freute mich sehr darauf, ihr recht viel zeigen zu können. Aber was stellte sich nach den vier Wochen heraus? Die Zusammenarbeit war für mich eine mindestens so wertvolle Lehrzeit gewesen wie für meine Lehrtochter.

Ich selber bin nämlich konservativ veranlagt. Meine alten Methoden schienen mir die einzige richtigen, das Neue konnte nur schlechter sein. Damals aber habe ich gelernt, mein bisheriges Mißtrauen gegen neue Produkte und kriegsbedingte Umstellungen gänzlich zu überwinden.

Unbeschwert von friedensmäßigen Ansprüchen an die Kochkunst hatte meine

Cousine ihren Kurs absolviert. In ihr neues Kochheft schrieb sie zeitgemäße Sparrezepte und kriegswirtschaftlich bedingte Ratschläge gleichwertig neben altbewährten Kochgrundregeln auf. Selbstverständlich war alles gut und recht, was sie in ihrem Kurs gelernt hatte.

« Eipulver ? Es ist ausgezeichnet ! Natürlich werden die Omeletten gut damit, wenn man das Pulver vorher anröhrt und den Teig drei Stunden vor seiner Verwendung macht. »

« Kartoffelsalat ohne Öl? Er ist ja beinahe so gut wie ein anderer Kartoffelsalat. Mit Kartoffeln gestreckter Wähen-teig, Hirschespeisen, fettarme Suppen, das gehört doch alles zum Kochen, wenn man aus seinen Rationen das Beste machen will! »

Dieser jugendliche Optimismus steckte mich an. Ich folgte den Ratschlägen meiner Kochschülerin vorerst widerstrebend, nach und nach mit Interesse, während sie ihrerseits von meiner Kochmethode annahm, was noch möglich war. Beides zusammen aber, das vorurteilslose Befolgen des Neuen auf der Grundlage des guten Alten, gab ein überaus erfreuliches Resultat, so daß wir beide am Schluß sehr zufrieden waren.

Meine Cousine fand, sie hätte bei mir erstaunlich viel gelernt, nämlich gut und mit Verständnis zu kochen, indem sie von mir auf alle Kleinigkeiten aufmerksam gemacht wurde, an denen es liegt, daß die Suppe kräftig und die Salatsauce würzig ist. Ich aber bin zur Erkenntnis gekommen, daß das Neue einfach notwendig und meistens gar nicht so schlecht

ist, wenn man nur mit der richtigen Einstellung daran geht.

Aber nicht nur das. Unter dem Einfluß der Unbesorgtheit meiner Verwandten hatte ich etwas von meiner Beweglichkeit und meinem früheren Schwung zurückgewonnen. Ich fand das Kochen unter den neuen Umständen interessant.

Was mich also die Rationierung gelehrt hat (wobei meine Cousine als Vermittlerin, als gute Fee, die mir das Zaubermittel brachte, spielte): *Vorurteilslosigkeit*, die mich befähigt, mich beim Kochen aus meiner festgefahrenen Bahn zu befreien.

K. S.

ABWECHSLUNGSREICHE KARTOFFELKOST

Es ist weniger die Rationierung als die Verteuerung der Lebenshaltung, die mich zwingt, meine an und für sich einfache Küche noch einfacher zu gestalten.

Als berufstätige Frau bin ich gezwungen, mich an Gerichte zu halten,

die nur kurze Kochenszeit brauchen, anderseits aber möchte ich meine beiden heranwachsenden Kinder möglichst gut ernähren. Ich bin nicht etwa Rohköstlerin, aber der Mangel an Kochgas hat mich zu der Einsicht gebracht, daß man manches roh essen kann, das man vorher durch Kochen «auslaugte». Zum Beispiel selbstgezogener Spinat (der einzige, von dem ich sicher bin, daß er nicht gegüllt ist) wird bei uns nur roh gegessen, und zwar feingeschnitten mit einer guten Salatsauce. Kabis dämpfe ich kurz mit ein wenig Fett, wenn möglich aber mit Speckwürfeli. Rüben aller Art essen wir ebenfalls roh, fein geraffelt.

Unser Hauptnahrungsmittel ist die Kartoffel. Zweimal in der Woche wird ein großer Hafen Kartoffeln in der Schale gekocht. Frisch gekocht essen wir sie mit etwas Käse oder, wenn noch vorhanden, mit Butter, als «Geschwellte», die übrigengeworden als Rösti oder mit Pilzsauce zubereitet. Damit uns die Rösti, die fast jeden Abend und sehr oft auch mittags auf den Tisch kommt, nicht verleidet,



Nähen Sie selbst?

Dann wissen Sie ja wie sehr es bei der Arbeit auf den richtigen Faden ankommt. Mettler-Faden erfüllt alle Ihre Wünsche: er ist geschmeidig und elastisch, dabei stark und reißfest. Ob für Handgebrauch oder Nähmaschine — immer beweist Mettler-Faden seine Güte.

Mettler
FÄDEN
aus Rorschach

machen wir verschiedene Variationen. Einmal mit einer Zugabe von Zwiebeln, ein andermal machen wir Käsrösti, indem auf die fast fertige Rösti geschabter Mager- oder Fettkäse gegeben und noch etwas mitgebacken wird. Sobald das erste Grün im Garten sproßt, machen wir auch «grüne Rösti», d. h. junge Nesseln, Kerbelkraut, Schnittlauch, Zwiebelröhren, die ersten Spinatblätter, Löwenzahn usw. werden feingeschnitten und mit der Rösti gebacken. Da uns gegenwärtig das frische Gemüse zu teuer ist, ist das, mit dem selbst gepflanzten Nüßlisalat, unsere einzige Grünkost.

Die Pilzkartoffeln bereiten wir folgendermaßen zu: Eine große Zwiebel wird in etwas Fett gedämpft, im Frühjahr grüne, im Winter gedörrte Gewürzkräuter wie Petersilie, Kerbelkraut, Thymian, Majoran, je nach Geschmack, den vorher in warmem Wasser eingeweichten gedörrten Pilzen, die wir das Jahr hindurch selber sammeln und dörren, beigegeben und etwa 5 Minuten ge-

kocht. Dann kommen die in der Schale gekochten, in Stücke geschnittenen Kartoffeln dazu, das Ganze wird weitere fünf Minuten gekocht, und das Gericht ist fertig. Sowohl bei diesen Pilzkartoffeln wie auch bei der grünen Rösti lasse ich jedesmal ein anderes Gewürz vorherrschen.

So gestalten wir unsere an und für sich etwas eintönige Kartoffelkost ziemlich abwechslungsreich. Und da wir sowohl die Gewürzkräuter als auch die Pilze selber sammeln oder im Garten ziehen, kosten sie uns nichts und helfen mit, unser Budget einigermaßen im Gleichgewicht zu halten.

R. Th.-E.

FLEISCHBRÜHE OHNE FLEISCH

Warum nicht einmal an Stelle von Fleisch Suppenknochen kaufen? Am besten Rindsknochen, dann hat man zweimal bis dreimal eine kräftige Fleischbrühe.

Ich stelle die Knochen mit soviel kaltem Wasser auf, wie ich für eine Suppe benötige und gebe gar nichts an-

Fleischküchlein

und viele andere Fleischgerichte mit gemischten Füllungen, wie man sie jetzt zum Strecken des Fleisches mit Vorliebe bereitet, z.B. auch Brätkügeli, Hack-Beef-steaks, Hackbraten usw. werden viel kräftiger und vollkommener im Geschmack durch eine kleine Beigabe von

MAGGIS WÜRZE

VINDEX
hät scho gheilt

Ja, VINDEX heilt rasch. VINDEX ist nicht nur eine stark desinfizierende Salbenkomresse; VINDEX **reinigt** die Wunde, lindert den Schmerz und beschleunigt die Hautbildung.

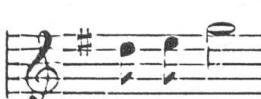
Erhältlich in Apotheken und Drogerien
Flawa, Verbandstoff- und Wattefabriken, Flawil

12
10 *Fortis* **2**

DIE BEGEHRTE ARMBANDUHR
Im guten Fachgeschäft erhältlich ab Fr. 42.



Glücklich ist



wer vergibt, was nicht mehr zu ändern ist — und jetzt statt Anke „mords-guet“ ist!
(Streichkässi $\frac{3}{4}$ fett)

deres dazu als eine Zwiebel (kein Salz!), erwärme die Brühe langsam und koch sie zwei Stunden auf kleinem Feuer. Dann gieße ich die Bouillon durchs Sieb und gebe erst dann beliebige Einlagen und etwas Salz dazu. Am zweiten Tag stelle ich die Knochen wieder mit gleichviel kaltem Wasser auf, sie wird so kräftig wie das erstmal und braucht nicht mehr so lang zu kochen. Die Suppe wird auf diese Weise besser, als wenn man viel auf einmal kocht. Ich gebe keine Gemüse bei, so daß die Suppe den Geschmack einer richtigen Fleischbrühe bekommt.

M. Sch.

FLEISCH ALS GEWÜRZ

Zwei Zervelats mit einem scharfen Messer in ganz kleine Würfeli schneiden, ein mittleres Kalbsplätzli in feine Scheibchen. Beides zusammen mit gehackter Zwiebel anbraten, Mehl darüber streuen, mit Wasser und etwas Weißwein ablöschen, eine Messerspitze Fleischextrakt dazu und leicht würzen. Eignet sich am besten zu Kartoffelstock.

In eine gut gefettete Auflaufform werden lagenweise Kartoffelstock und Wurst- und Speckwürfeli (leicht angebraten) eingefüllt. Zuoberst kommt Kartoffelstock, über den man etwas Sauerrahm streicht. Im Ofen backen. *M. Sch.*

DAS WÜRZEN

Seit der Rationierung ist mir die große Bedeutung des richtigen Würzens klar geworden. Meine Mutter, die einen largen Haushalt und eine üppige Küche führte, hatte mir als wichtigsten Grundsatz des Kochens beigebracht: Würze mit viel süßer Butter, mit süßem und saurem Nidel, mit viel geriebenem Käse, mit Fleischbrühe und mit Speckwürfeln. Der Erfolg, den sie mit ihrer Küche hatte, gab ihrem Grundsatz recht — für friedliche Zeiten.

Ganz anders lehre ich heute meine Tochter. Nämlich:

Wenn du mit wenig Fett, mit wenig Käse und mit wenig Fleisch kochen mußt,

so lege dein ganzes Interesse einerseits auf das Würzen mit Kräutern und anderseits auf die vielseitige Verwendung von Knoblauch und Zwiebeln.

1. Lerne alle Küchenkräuter kennen, die für deine Küche in Frage kommen. Lege dir in deinem Garten ein eigenes Beet dafür an. Vergiß nicht, reichlich Schnittlauch und Peterli zu ziehen, so daß du sie den ganzen Sommer stets frisch aus dem Garten holen kannst. Im Notfalle genügt auch ein Kistchen davon am Küchenfenster. Lege dir durch Dörren einen genügenden Kräutervorrat für den Winter an. Halte dich an die bewährten Regeln für die Verwendung der Küchenkräuter, die du in einem guten Kochbuch nachlesen kannst. Probiere daneben selber Neues aus. Notiere alle deine Erfahrungen. Und vergiß vor allem nie den frischen Schnittlauch in die Suppe und auf den Salat zu streuen.

2. Knoblauch, ganz fein geschnitten und schwach geröstet, ist ausgezeichnet für Tomatensauce, für Spinat und für vieles andere. Roh gerieben kommt er in die Salatsauce, nicht jeden Tag, aber oft.

3. Lerne die Zwiebeln so verwenden, daß sie nie verleiden, manchmal roh, manchmal geröstet, manchmal als richtiges Gemüse.

4. Beim Dämpfen von Knoblauch, Zwiebeln oder Küchenkräutern halte die Pfanne stets geschlossen, damit aller Wohlgeruch der Speise zugute kommt. Vermeide aber auch offene Küchentüren, wenn du mit Zwiebeln oder Knoblauch zu tun hast. Nur die Speise darf ihren Geschmack annehmen, im Eßzimmer fällt ihr Geruch lästig.

5. Überlege dir, welches der Gewürze in einer Mahlzeit vorherrschen soll, und verwende ja nicht zu vielerlei aufs Mal, so daß das eine Gewürz das andere aufhebt.

6. Mache bei Tisch kein Geheimnis aus den Namen der Kräuter, die dein Essen bereichern. Es ist schön, wenn die ganze Familie zwischen dem Wohlgeruch

JAGGI

Tobler SCHOKOLADE

*heute
genau so gut
wie vor dem
Kriege!*



Chocolat
Tobler



WIR MACHEN
NATÜRLICHE
DAUERWELLEN
UND LOCKEN
NACH EIGENEM
VERFAHREN

2dins

COIFFEUR POUR DAMES
TALACKER 11 ZÜRICH
TELEPHON 7 29 55

**Duftender
Ceylon-Tee**

Zarte, aromatische Teeblätter aus den gepflegten Kulturen Ceylons geben jene goldene Farbe und den herrlichen Duft, der dem „Merkur“-Tee eigen ist.

Unsere „Goldspitzen“ sind besonders ergiebig.



des Thymians, Majorans und des Bohnenkrautes unterscheiden lernt und wenn das Stengelchen Rosmarin neben dem seltenen Kalbsbraten als das erkannt wird, was es ist.

H. M.

DIE KINDERREICHE FAMILIE

Wenn ich mit meinen vielen Karten im Laden erscheine, vier ganze und vier Kinderkarten, dann treffen mich nicht selten eifersüchtige Blicke. Als sich einmal die Fettpakete auftürmten, bekam ich die spitze Bemerkung von einer alten Dame: «Ja, mit soviel Charte, da chöit Dir scho!» Die Eifersucht der Frauen zeigt sich auch in der Einmachzeit. Der «Berg» von Zucker, den ich da bekomme, wird bestaunt, vergönnt, auf seine Berechtigung hin geprüft und schließlich als Tat- sache hingenommen. Der Vorteil der Kinderreichen ist nicht abzustreiten, insbesondere wenn die Kinder noch sehr klein sind, wie bei uns. Die kinderlosen Bekannten rechnen uns vor, daß wir die Fleischration der noch nicht zweijährigen Zwillinge wohl selbst verzehren. Das stimmt natürlich, aber dieser Zusatzration steht auch ein Mehrverbrauch an Energien gegenüber, welchen die Hausfrau, die nur sich und ihren Ehemann zu betreuen hat, nicht kennt. Der Familienvater muß am Morgen doch auf seinen Arbeitsplatz, auch wenn ihm die Kinder die Nachtruhe gestört, weil eines Husten und das andere Fieber hatte. So ist ihm das Fleischplätzli, das er vielleicht pro Woche mehr bekommt, wohl zu gönnen.

Am schwierigsten finde ich in meinem Bekanntenkreis die Verhältnisse in der Familie mit halbwüchsigen Kindern und Jugendlichen. Ich sehe auch an unserm Mädchen, einer braven, bald 19-jährigen Welschen, daß es fast unmöglich wäre, sie mit ihrer Ration auskommen zu lassen. So sehr weit reicht die Zusatzkarte für Jugendliche nicht, und aus eigener Erinnerung weiß jeder, daß es zwischen 16 und 20 eine Zeit mit übermäßigem Nahrungsbedürfnis gibt. Wenn ich an der Kartenzuteilung etwas zu be-

G 196

Kochgeschirr

Schweizer Qualitätsprodukt

VERKAUF DURCH FACHGESCHÄFTE

mängeln hätte, dann daß diese Altersstufe besser zu stellen sei.

Was mich die Rationierung gelehrt hat? Sicher eine ganze Menge. Zuerst war ja die Rationierung auf wenige Artikel beschränkt. Entsprechend der immer strenger werdenden Rationierung kam langsam das Umlernen. Angefangen hat es natürlich beim Fett und Öl. Ich lernte mit roher Milch, Senf und Zitronensaft einen allgemein beliebten und bekömmlichen Salat herrichten. Der Kuchen wird nunmehr mit einem Drittel Fett vom Mehlgewicht hergestellt. In die «weiße» Sauce kommt kein Fett. Man schüttet die Milch, respektive das Wasser kalt über das Mehl, röhrt tüchtig mit dem Schwingbesen und kocht sie. Diese Methode hat den Vorteil, daß es keine der berüchtigten Knollen gibt. Die Rösti wird zugedeckt bereitet, was ich sonst verpönte, denn sie wird nicht so knusperig, braucht aber weniger Fett. Zum «Gätzischmutz» (Wasser) konnte ich mich noch nicht entschließen.

Das Fleisch betrachten wir schon lange nur mehr als Gewürz. Der Pot-au-feu wird selten. Doch kann man ihn einmal durch eine Bouillabaisse ersetzen. Da es so eine beschränkte Fleischmenge gibt, muß man hin und wieder ein ganz gutes Stück kaufen. Einmal ein Filet, statt zweimal Rindsplätzli, die sich doch oft als Kuhplätzli entpuppen. Einige Male Fleisch nur als Beigabe: Kartoffelstock mit Hackfleischeinlage, Linsen mit Speckwürfeli und dann am Sonntag ein friedensmäßiges Fleischgericht. Leider ist die punktmäßig so günstig bewertete Rindsleber nicht immer erhältlich. Aber auch Kutteln mit Tomaten und Käsesauce verhelfen uns zu einem Fleischtag. Wer Fisch mag und doch nicht zuviel Geld ausgeben will, hält sich an die verhältnismäßig nicht teuren Fischfilets.

Aber der Käse! Das scheint mir bei nahe schwieriger. Es gibt doch eine Menge Gerichte, die nur wirklich gut sind mit etwas Käse. Großen Erfolg hatte ich mit weißen Böhnli an Käse und Kräutersauce. Schon der Viertelfette eignet sich sehr gut zum Kochen und ist punktbillig. Und



Nahrung erhalten,
heisst Geld sparen
mit dem

Therma
Kühlschrank
mit Tiefkühlabteil

Wie, zeigt Ihnen unser neuer
Prospekt, den Sie vom konzes-
sionierten Elektrofachmann oder
von uns erhalten.

THERMA AG. Schwanden
KÄLTEBÜRO ZÜRICH
Hofwiesenstrasse 141 Telefon 61608

Für Kinder



ist DARMOL wie geschaffen. Alle sind begeistert, wenn sie Darmol bekommen, denn es wirkt verlässlich und mild. Darmol kann man dem Alter des Kindes genau anpassen. Auch bei längerem Gebrauch tritt keine Gewöhnung ein. Darmol ist sparsam und billig. Eine Schachtel sollten Sie stets zu Hause haben.

In Apotheken. Preis Fr. 1.20.

DARMOL



extra ausgiebig

BAHNHOFBUFFET
Inh. Primus Bon
Zürich

dann hilft der Quark (Ziger sage ich nicht, denn der Ziger auf der großväterlichen Alp schmeckte anders und viel besser natürlich), den man früher bei uns nie kaufte. Vollmilchquark mit Kümmel und etwas Milch oder mit Peterli verrührt schmeckt ganz gut. Speisequark mit Milch und Zucker verarbeitet nannte unser Mädchen « falsche Nidle ». Vermeint man diesen falschen Nidel mit Früchten, ist es wirklich ein Herrenessen.

Wo bleibt die nährende Kartoffel? Nur meine heimatlichen, simmentalischen « Bettelschnätz » möchte ich erwähnen. Sie fielen mir erst in den fleischlosen Tagen wieder ein. Nicht daß es ein besonders sparsames Gericht wäre. Aber etwas muß man schließlich in die Schüssel tun, wenn die Esser genährt sein sollen. Die ziemlich klein geschnittenen Kartoffeln werden weich gekocht, dann gebe ich in eine tiefe Schüssel eine Lage Kartoffeln, eine Lage Käse usw. Zuoberst Käse und dann eine große Menge gerösteter Zwiebeln und etwas Fett über das Ganze. Mit Kompott oder Salat und Tee gibt das ein gutes Mittag- oder Abendessen.

Fett, Fleisch, Käse, Zucker, Milch und Brot, das sind die Nahrungsmittel, die wir am sorgfältigsten bewirtschaften müssen. Wenn mich ein Mangel beeilen will, dann denke ich an unsere ländlichen Großmütter, wie einfach die lebten, wie oft es Kartoffeln gab und wie wenig Fleisch, öfters am Sonntag Grießbrei zum Mittagessen. Allerdings, den Käse hatten sie uns voraus und natürlich das Selbstgeschlachtete. Aber wohin reicht eine Metzg für eine große Familie? Bis wir so einfach essen wie unsere Vorfahren, ist vielleicht der Krieg auch vorbei.

Dr. J. M.

GOLDENER ÜBERFLUSS

Die Rationierung hat mich das « Planzen » gelehrt, das « Plangen » nämlich auf den Ersten jedes Monats. Oh, dieser festliche Tag! Vorbei ist das aussichtslose

Starren in die leere Zuckerbüchse, vorbei das Zusammenkratzen im Fett-Topf. Die Krüge füllen sich wieder, die Butter-, Fleisch- und Käseschleusen werden wieder geöffnet, und freudig kann ich die Familie ans «Tischlein deck dich!» rufen.

Diesen goldenen Überfluß verdanke ich der Rationierung. *E. K.-K.*

SCHALENEI, TROCKENEI UND KARTOFFELKÜCHLEIN

Ich habe erst in der Zeit kochen gelernt, da der Begriff «Sparen» in der Kochschule schon aktuell war. Für den eigenen Haushalt gab es nur einen kleinen Notvorrat.

So hieß es denn für mich von Anfang an ganz einfach: Überlegen und einteilen. Jetzt habe ich in einem Jahr schon viel gelernt.

Für fleischlose Menus gilt bei mir der Grundsatz: Nach Möglichkeit Ersatz bieten für das fehlende Fleisch. Man kann nicht einfach bei irgendeiner Zusammenstellung das Fleisch weglassen. Salzkartoffeln und Erbsen z. B. ohne Fleisch, das wäre lieblos. Wir können doch die Kartoffelstengeli fast ohne Fett im Backofen zubereiten, Erbsen dazu servieren und Salat. Dazu bereite ich einige Eierschnittli aus Ei, Milch und Brot, und niemand vermißt das Fleisch.

Das Trockenei ist mir bei der Aufstellung von fleischlosen Mahlzeiten ein großer Helfer. In einen Auflauf, einen Kuchen, eine Creme oder auf eine Wähe nehme ich fast nie frische Eier. Dafür sehen wir dann bei fleischlosen Platten etwa ein Spiegelei, oder ich gebe ein Häufchen Rührei (mit etwas Weißmehl und Milch gestreckt!) zum Spinat. Ich verwende die Eier so, daß man sie sieht und das Gefühl hat, man komme zu seiner Eierration.

Viele Gerichte lassen sich mit Trockenei sehr schmackhaft zubereiten. Mit meiner Mokkacreme, die etwa erscheint, wenn Besuch da ist, habe ich immer Erfolg. Dazu verrühre ich 1 Liter Milch, 2 Eßlöffel Weißmehl, 1 Eßlöffel auf-

Neigen Sie zu Verschleimung,

Husten, Katarrhen, asthmatischen Beschwerden und wollen diesen quälenden Zustand wirklich ernsthaft bekämpfen, dann kann man Ihnen mit gutem Gewissen zu „Silphoscalin“ raten, das erprobt und anerkannt ist. Erwachsene sowohl wie Kinder erfahren durch „Silphoscalin“ allgemeine Kräftigung und Befreiung von Husten, Verschleimung und entzündlichen Zuständen des Atemungsgewebes. „Silphoscalin“ behebt also nicht nur die Krankheitssymptome, sondern kräftigt auch die Atemungsorgane und verleiht ihnen Widerstandskraft geg. Krankheitsteime. Packung mit 50 Tabl. Fr. 4.— in allen Apotheken, wo nicht, dann Apotheke E. Streuli & Co., Uznach.

WICHTIG FÜR DAMEN

Gerade dann, wenn es darauf ankommt, verleiht Ihnen die nötige Sicherheit und Frische

Camelia +
die ideale Reform-Damenbinde

Camelia-Fabrikation St. Gallen · Schweizerfabrikat

SCHULEN UND INSTITUTE

FRANZÖSISCHKURSE
FÜR DEUTSCHSCHWEIZER

INSTITUT
LEMANIA
LAUSANNE
CHEMIN DE MORNEX 4
DIPLOME — ENGLISCH-
ITALIENISCH- HANDEL- MATERITÄT

gelöstes Trockenei mit 4 Eßlöffel Zucker und bringe die Masse unter stetem Rühren zum Kochen. Dann gebe ich 3—5 Teelöffel Nescafé mit heißem Wasser angerührt dazu und lasse die Creme erkalten. Sie schmeckt wunderbar.

Vielleicht kennen Sie die bei uns sehr beliebten Kartoffelküchlein noch nicht? Sie sind ganz anspruchslos: Zu Kartoffelschnee soviel als möglich geriebenen Käse geben, am besten Emmentaler, aber unterfetter geht auch. Aus dieser Masse formen wir mit der Hand kleine Kuchen und lassen sie erkalten. Dann geben wir sie auf dem eingefetteten Blech eine halbe Stunde in den heißen Ofen. Haben wir auf jedes Häufchen noch ein winziges Butterflöckli gelegt, so ziehen wir nachher herrlich braune Kartoffelküchlein aus dem Ofen. Mit einem Salat geben sie ein feines Nachtessen.

Mit der Rationierung ist sicher allerlei Unangenehmes verknüpft. Wir können aber mit etwas Liebe und Überlegung heute noch ein gutes Essen auf den Tisch bringen. Darum macht mir auch dieses kriegsbedingte, bescheidenere Kochen, für das ich im «Schweizer-

Spiegel» schon manche Anregung gefunden habe, Freude.

E. N.-K.

KRÄUTER- UND ANDERE SUPPEN

Aus Kräutern lassen sich herrliche Suppen machen. Man wiegt Kerbel oder Sauerampfer ganz fein, röstet sie mit wenig Mehl und, wenn möglich, mit etwas Fett leicht gelb, füllt mit Wasser auf, gibt Suppenwürze dazu und lässt alles eine halbe Stunde kochen. Nahrhafter wird die Suppe durch Beigabe von Resten oder von Kartoffelwürfeli.

Auch von Sellerie gibt es eine gute Suppe. Man schneidet die Selleriewurzel in kleine Würfel, röstet sie mit etwas Mehl ohne Fett braun, füllt mit Wasser auf und gibt einen Bouillonwürfel dazu.

Gerne kuche ich auch mit Milch, und da die Milchration klein ist, nehme ich täglich für $\frac{1}{4}$ Liter Milchcoupons Magermilch, was $1\frac{1}{2}$ Liter gibt. Ich schütte die Magermilch unter die andere, das gibt immer noch eine gute Milch und erlaubt, etwas davon zum Kochen zu brauchen.

M. B.

G e g e n M o t t e n
nichts wie

TRIX



Streudosen zu Fr. 1.85 u. 2.45 Gebrauchsanweisung auf der Packung