

Zeitschrift: Wohnen

Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger

Band: 17 (1942)

Heft: 2

Artikel: Gemüse, wenn es rar ist

Autor: B.Sp.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-101409>

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: 22.02.2026

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

wenn ein Teil davon als Halbfett- oder Magerkäse eingekauft und in kleinen Mengen zum Verbessern der verschiedensten Gerichte verwendet wird. Das Abschmelzen und Überbraten reserviert man für fleischlose Tage. Zu fettarmen Suppen kann man etwas Brotdünkli geben, die man mit wenig Käse überstreut und im Ofen leicht anbräunen lässt. Ganz besonders sättigend sind die *Hülsenfrüchte*, wie Bohnen, Erbsen, Linsen. Auch ein währschaftes Kompott aus *Dörrobst* oder Holunder, mit Mehl, Brösmeli oder Brotwürfeli bereichert, kann den Hunger stillen.

Fett ist nicht nur ein notwendiger Nährstoff. Durch Fettzugabe werden die Speisen auch wohlschmeckend. Diesen *Geschmackswert* des Fettes gilt es nun ebenfalls, auf andere Weise zu ersetzen. Hier helfen uns vor allem die vielen aromatischen einheimischen *Küchenkräuter*, wie Bohnenkraut, Majoran, Basilikum, Liebstöckel oder Maggikraut sowie Kümmel,* ferner *Tomatenpuree*,

* Auch wild in unsrern Wiesen wachsend.

Zwiebeln und *Knoblauch*. Wenn wir zudem jedes Gemüsekochwasser ausnützen, Knochen und saubere Gemüseabfälle zur Gewinnung von Brühe verwenden und überall den Wohlgeschmack durch langsames Kochen und Zudecken der Kochtöpfe erhalten, so können auch fettarme Gerichte gut munden.

Fett ist aber auch ein wichtiges *Hilfsmittel für das Kochen*. Wir sind gewohnt, die meisten Kocharten, zum Beispiel Dämpfen und Rösten, mit Hilfe von Fett auszuführen. Die Fettmengen, die in den Kochbüchern angegeben sind, stehen uns aber heute nicht mehr zur Verfügung. Darum wird es nötig, die Rezepte abzuändern.

Jede Hausfrau sollte aber das Kochen so gut beherrschen, daß sie, unabhängig vom Kochbuch, die Rezepte der jetzigen Lage anpassen kann.

Aus der Broschüre des EKE: «Was tun, wenn Fette und Öl knapp werden.»

Gemüse, wenn es rar ist

Von Frau B. Sp.

Jedes Jahr im frühen Frühling bereitet uns die Aufstellung eines abwechslungsreichen Speisezettels gewisse Schwierigkeiten. Wohl haben wir noch Äpfel, sterilisierte Früchte und Gemüse im Keller, auch Konserven jeder Art sind überall erhältlich, aber wir möchten doch möglichst oft frisches Gemüse auf den Tisch bringen.

Wir erhalten in jedem Gemüseladen noch einige recht gut erhaltene Gemüse vom letzten Jahre her, die wir auf ganz verschiedene Arten zubereiten können. Da wären einmal die oft als Viehfutter verachteten *gelben Rüben* oder «Räben», die bei richtiger Zubereitung ein ganz feines Gericht abgeben. Wir schneiden die Räben in dünne Scheibchen, dämpfen sie mit etwas fein gewiegt Zwiebeln in Butter oder Fett, stäuben wenig Mehl darüber und fügen soviel Fleischbrühe oder Wasser bei, daß das Gericht nicht anbringt. Die Räben sind in 30 bis 45 Minuten weich. Nach Belieben fügt man etwas Suppenwürze bei. Es ist gar nicht nötig, die Räben zuerst in Salzwasser weich zu kochen. Sie büßen dadurch nur an Geschmack ein und verlieren wertvolle Stoffe.

Auch winterharter *Kohl* und *Kabis* sind noch erhältlich. Wir müssen aber daran denken, das gleiche Gemüse nicht immer in gleicher Art auf den Tisch zu bringen. So werden wir zum Beispiel Kohl das eine Mal hacken, das andere Mal dämpfen, indem wir ihn in große Stücke schneiden, die größten Rippen entfernen und ihn in Fett dämpfen, mit Wasser oder Fleischbrühe ablöschen, würzen und weichkochen. Oder: in Salzwasser weichgekochte Kohlblätter mit Fleischresten füllen und als Kohlwickel servieren. Kabis schmeckt auch sehr gut, wenn er auf die gleiche Art zubereitet wird wie Rotkraut. Ebenso schmeckt er als *Salat* vorzüglich sowie auch Kohl und sogar Rotkraut. Nur müssen wir diese Salate eine Stunde vor dem Essen mit der Salatsauce mischen, damit das Gemüse mürbe wird. Wir haben in dieser Zeit eine ganz hübsche Aus-

wahl an Salaten, denken wir zum Beispiel an *Sellerie*, *Rüben* und *frühen Spinat*. Dieser letztere ist, roh genossen, außerordentlich gesund. Wir waschen die zarten Blätter gut, schneiden sie in feine Streifen und mischen sie mit der Salatsauce. Zu rohem Rübensalat waschen wir die Rüben, schaben sie, waschen sie nochmals gut und raffeln sie mit der Bircherraffel in die Salatsauce, indem wir sie fortwährend mit der Sauce vermischen, um das Anlaufen zu verhindern. An Stelle des Öles verwenden wir ein paar Löffel Rahm, den wir von unserer Milch abnehmen. Den Essig ersetzen wir durch Zitronensaft. Je nach Geschmack werden feingewiegte Zwiebeln beigegeben. Auf die gleiche Art läßt sich ein feiner Selleriesalat zubereiten. Diese beiden Salate eignen sich besonders gut für Rohkostplatten oder auch für belegte Brötchen, die wir zuletzt mit etwas Grün oder die Selleriebrötchen mit je einem halben Baumnußkern garnieren.

Gekochte Rüben, sowohl als Salat wie als Gemüse, sind uns allen bekannt. Vielleicht ist es noch nicht überall Brauch, auch die Rüben zu dämpfen. Wir schneiden sie in Scheibchen oder Stengeli, dämpfen sie mit Zwiebeln, streuen nur wenig Mehl darüber und fügen so viel Wasser oder Fleischbrühe bei, daß sie nicht anbrennen.

Etwas sehr Feines ist das *Selleriegemüse*: die gerüsteten Sellerie in ziemlich dünne Scheiben schneiden und sie in Salzwasser weich kochen. Dann stellen wir die weiße Sauce her (zur Hälfte Milch, zur Hälfte Kochwasser) und gießen sie über die in der Platte angerichteten Selleriescheiben. Wir können dieses Gemüse auch gratinieren, indem wir die weichgekochten Selleriescheiben in die Auflaufform legen und dann die weiße Sauce darübergießen. Gemüse in der Auflaufform werden meistens auf die gleiche Art fertig gemacht. Man bestreut sie mit Käse und Brösmeli, legt ein paar Butterstückli

darauf und überbäckt sie bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten. Ganz fein schmeckt auf diese Art auch der *Blumenkohl*. Wenn wir noch ein Kartoffelgericht und einen Salat dazu auf den Tisch bringen, können wir das Fleisch ganz gut entbehren.

Ein billiges Gemüse ist der *Lauch*. Gewöhnlich werden die in Stücke geschnittenen Lauchstengel im Salzwasser weichgekocht und mit einer weißen Sauce serviert. Die grünen Teile verwenden wir für die Suppe. Aber vielenorts ist der Lauch auf diese Weise nicht sehr beliebt. Pikanter wird er schon, wenn wir ihn gratinieren, wie wir es mit Sellerie und Blumenkohl machen. Wer die weiße Sauce auch auf diese Art verschmäht, lässt sie einfach weg und gießt über die in die Auflaufform geschichteten Lauchstengel ein wenig zerlassene Butter, streut Käse darauf und lässt das Gericht 5 bis 10 Minuten im Ofen heiß werden.

Kleinigkeiten können wichtig sein!

Beim Kochen schwimmt das Fett obenauf, deshalb geht es beim Überkochen verloren.

Überhitztes, rauchendes Fett zersetzt sich und verliert seinen Nährwert.

Bratpfannen und Kuchenbleche werden nicht gewaschen, sondern nur mit weichem Papier und Salz ausgerieben. Dadurch bleiben sie eingefettet.

Was wir in Tellern, Pfannen und Schüsseln hängen lassen, geht beim Abwaschen für uns verloren. Am Abwaschwasser kann man erkennen, ob eine Hausfrau sparsam oder verschwenderisch ist.

Der vernünftige Esser darf sich heute sogar im Hotel erlauben, die köstlichen Saucen mit Brot aufzutunken, auch wenn es gegen alle herkömmlichen Tischsitten verstößt.

Der große Fettgehalt der *Knochen* wird noch viel zu wenig ausgenützt. Wissen Sie, daß Knochen auch ohne Fleisch eine fette, wohlschmeckende Brühe ergeben und daß sie erst nach zwölfständigem Kochen vollständig ausgenützt sind? Eine findige Hausfrau meldet uns dazu noch folgenden Versuch:

Beispiel: 500 Gramm zerkleinerte Knochen werden auf einen Drahtuntersetzer gelegt und derselbe auf ein

Die *gedörrten Bohnen* werden zwar hauptsächlich im Winter verwendet, aber dieses Jahr sind wir sicher froh, wenn unser Bohnensäckli auch im März noch nicht ganz leer ist. Wir wollen uns übrigens vornehmen, dieses Jahr noch mehr Bohnen anzupflanzen, um möglichst viel selbst dörren zu können. Wie froh sind wir dann, im frühen Frühling noch ein solch gutes, billiges Gemüse auf Vorrat zu haben. Gedörrte Bohnen müssen am Vorabend eingeweicht werden. Am Morgen setzen wir sie dann mit dem Einweichwasser aufs Feuer, salzen und kochen sie halbweich. Dann gießen wir sie aufs Krautsieb. In der Pfanne machen wir Fett heiß, dämpfen darin ziemlich viel feingeschnittene Zwiebeln und Knoblauch, geben die Bohnen dazu, fügen die Flüssigkeit bei und kochen das Gericht weich. Zum Ablöschen verwenden wir nur zum Teil Kochwasser, weil die Bohnen sonst zu scharf werden.

Kuchenblech mit Rand gestellt. Die Knochen werden während einer Stunde der mittleren Ofenhitze des Bratofens ausgesetzt und dann rasch an die Kälte gestellt. Durch die Hitzeeinwirkung löst sich das Fett inner- und außerhalb des Knochens, und es können im Kuchenblech wenigstens 50 bis 60 Gramm Fett aufgefangen werden. Die leicht gebräunten Knochen ergeben eine ausgezeichnete Suppenbrühe.

Auch der vollständig ausgekochte Knochen kann noch durch die Altstoffsammlung weiter verwertet werden.

Knochenmark ersetzt das Fett in Klößchen- und Knödelmassen.

Das Öl der Fischkonserven ist nach Möglichkeit zu verwenden. Wer den Fischgeschmack nicht ertragen kann, sammle das Öl in einem kleinen Topf und koch es bei Gelegenheit aus: Mit halb soviel Wasser und Zwiebeln kochen, bis es nicht mehr brodelt, abgießen, erkalten lassen; das Öl schwimmt oben auf.

Das Fett einer Büchse Corned-beef kann durch Erwärmen im Wasserbad flüssig gemacht werden und reicht gerade für eine Rösti aus.

Aus der Broschüre des EKE: «Was tun, wenn Fette und Öl knapp werden.»

Die Behandlung der Wasserkocher, Kaffeemaschinen, Teemaschinen

Da ist bei der Reinigung äußerste Sorgfalt angebracht. Die Kocher dürfen nicht ins Wasser getaucht oder mit Wasser überspült werden. Wie immer muß der Heizkörper vor dem Eindringen von Feuchtigkeit geschützt werden, wenn auch im üblichen Betrieb die Gefahr nicht besteht, daß überkochende Flüssigkeit beispielsweise an den Heizkörper gelangt, da der Einbau sorgfältig gewählt ist.

Trockengehen ist zu vermeiden, das heißt die Geräte dürfen nur eingeschaltet werden, wenn sie Flüssigkeit enthalten und sollen vor dem Entleeren wieder ausgeschaltet werden. Eine rasche Aufheizung ist nur mit einem verhältnismäßig starken Heizkörper möglich, dessen Wärme im normalen Betrieb den Inhalt, das Wasser, erwärmt und dann verdampft, ohne daß es eine höhere Temperatur als 100 Grad erreichen kann. Ist das Gefäß dagegen leer, so steigt die Temperatur

infolge der ungenügenden Wärmeabgabe immer weiter an, bis schließlich entweder der Heizdraht durchbrennt, die Isolierung beschädigt oder der Behälter selbst an seinen Nähten undicht wird.

Der unbeliebte Kesselstein setzt sich bei hartem Leitungswasser vor allem am Boden des Wasserkochers an, erschwert den Wärmeübergang oder kann in gewissem Umfange zu Wärmestauungen führen. Entferne ihn daher von Zeit zu Zeit, und zwar indem du Wasser im Gefäß abkochst, dem etwas Essig oder Apfelschalen beigegeben sind. Der Kesselstein wird dadurch erweicht und kann leicht ausgewischt werden.

Der Druckfehlerteufel hat uns leider einen Streich gespielt, indem auf Seite 8 der Januar-Nummer, zweitunterste Zeile, aus dem Wort «geschmacklich» der Ausdruck «geschmacklos» entstanden ist.