Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 42 (1938-1939)

Heft: 14

Artikel: Vom Habermus

Autor: E.W.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-668465

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: 18.10.2025

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

Vom Habermus.

Diese Hauptnahrung unsrer Vorsahren sollte wieder recht zu Ehren kommen. Denn, was könnte die fürsorgende Sattin und Mutter ihren Lieben im Winter Bessers auf den Frühstückstisch stellen als diesen altbewährten Kraftspender? Er ist ein hochwertiges Nahrungsmittel, das wenig Seld kostet und nur wenig Zeit für seine Zubereitung erfordert — zwei wichtige Faktoren, die seder Hausfrau einseuchten müssen!

In allen Lebensmittelgeschäften sind 4 bis 5 Gorten Hafer zu haben: Hafer-kerne, -grüte, -gries und -flocken, die man auf verschiedene Weise, je nach Geschmack, zubereiten kann. Zum Beispiel: 1. Die altbekannte Hafersuppe (mit Butter leicht geröstet), die schon am Abend vorher neben dem Geschirrabwaschen gekocht werden kann, oder 2. man bereitet abends aus Hafergrüte, Waffer und etwas Galz einen diden Brei, der morgens mit viel Milch aufgekocht wird, oder 3. man weicht abends per Person je eine Tasse Hafergrüße in 3 Taffen Waffer ein, kocht dies am nächsten Morgen 5 Minuten lang und serviert den Brei mit roher Milch (eventuell etwas Rahm) und Rohzucker. Das ist die englische Art der Zubereitung (Porridge), die bei uns bei den Kindern besonders beliebt ist. Bekommen sie noch eine Tasse irgend eines Kräutertees und einen Apfel dazu, so haben sie ein gesunderes und nahrhafteres Frühstück als Milchkaffee und Konfitürenbrot. Golch ein "3'Morge" hält an, und die Schüler müssen nicht schon in der ersten Pause ihren "Inuni" auspacken!

Nun werden manche Lefer denken, dies Frühftück sei ganz recht für Frauen und Kinder, aber doch nicht für einen Mann! Aber man bedenke, daß gerade die Engländer, die ja bekanntlich zu den besten Sportsleuten gehören, sehr an ihrem "Porridge" sesthalten, weil sie schon wissen, welch ausgezeichnete Kraftnahrung das ist. — Übrigens wird bei uns im Bündnerland vielerorts, sogar in den ersten Familien, zum Frühstück Mais (der leider bei uns im Volk so gering geachtet wird) gegessen, wie auch in unsern Segenden bei un-

fern Vorfahren der bekannte Hirsebrei üblich war. Und die alten Eidgenossen waren doch auch Männer!

Magen-, Darm- und Rierenkranken seien die Haferspeisen besonders empsohlen, sowie auch allen schwächlichen Personen. Ropfarbeitern liefern sie den für das Sehirn so wichtigen Phosphor. Nebst andern wertvollen Bestandteilen enthält der Hafer auch Ralt und Rieselsfäure, die für die Ernährung der Knochen und Haare nötig sind. — Sinem Jahnarzt siel es auf, daß der Zustand der Jähne in einem Heim für arme Kinder im Bündnerland ein so überraschend guter war, und er hat diese Tatsache auf den täglichen Senuß des Habermuses zurückgeführt.

In meiner Kindheit gab es bei uns zu Hause im Winter stets Haferbrei zum Frühstück. Wir bevorzugten die Hafergrüße, da die Flocken weniger fräftig schmecken und auf die Dauer leicht entleiden. — Wir Kinder freuten uns besonders, wenn die Mutter zur Abwechslung seder Breiportion einige Löffel Konfiture beifügte. Auch später noch, als meine Brüder studierten, wollten sie nichts anderes als dies Frühstück; denn sie fanden, nach solchem sei man körperlich und geistig am leistungsfähigsten. Wenn es dann gegen das Frühjahr hin wärmer wurde, wäre unsere Mutter seweilen gern zum Milchkaffee übergegangen; aber da waren es stets unsere Dienstmädchen, die darum baten, daß das Habermus noch länger beibehalten werde.

Also, liebe Hausfrauen und Mütter, wagt es und macht einen Versuch mit diesem Frühstück, sei es nun als Suppe oder Brei aus Kernen, Grüze oder Flocken. Sewiß werdet auch ihr Anerkennung finden mit dem altbewährten Habermus, das unser allemannischer Dichter I. P. Hebel so schön besungen hat. Wie ladet er doch so freundlich dazu ein:

Chommet, Ihr Chinder, und effet, G'segn' ech's Gott, wachfet und truehjet!