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. 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. Siehe Rechtliche Hinweise.

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. Voir Informations légales.

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. See Legal notice.

Download PDF: 24.05.2025

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

Vom Habermus.

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

In allen Lebensmittelgeschäften sind 4 bis 5 Sorten Hafer zu haben: Hafer-kerne, -grütze, -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 Hafergrütze, Wasser und etwas Salz einen dicken Brei, der morgens mit viel Milch aufgekocht wird, oder 3. man weicht abends per Person je eine Tasse Hafergrütze in 3 Tassen Wasser 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 gesünderes und nahrhafteres Frühstück als Milchkaffee und Konfitürenbrot. Solch ein „z'Morge" hält an, und die Schüler müssen nicht schon in der ersten Pause ihren „Znüni" auspacken!

Nun werden manche Leser denken, dies Frühstück 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" festhalten, 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 Gegenden bei unsern Vorfahren der bekannte Hirsebrei üblich war. Und die alten Eidgenossen waren doch auch Männer!

Magen-, Darm- und Nierenkranken seien die Haferspeisen besonders empfohlen, sowie auch allen schwächlichen Personen. Kopfarbeitern liefern sie den für das Gehirn so wichtigen Phosphor. Nebst andern wertvollen Bestandteilen enthält der Hafer auch Kalk und Kieselsäure, die für die Ernährung der Knochen und Haare nötig sind. — Einem Zahnarzt fiel es auf, daß der Zustand der Zähne in einem Heim für arme Kinder im Bündnerland ein so überraschend guter war, und er hat diese Tatsache auf den täglichen Genuß des Habermuses zurückgeführt.

In meiner Kindheit gab es bei uns zu Hause im Winter stets Haferbrei zum Frühstück. Wir bevorzugten die Hafergrütze, da die Flocken weniger kräftig schmecken und auf die Dauer leicht entleiden. — Wir Kinder freuten uns besonders, wenn die Mutter zur Abwechslung jeder Breiportion einige Löffel Konfitüre 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 jeweilen 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, Grütze oder Flocken. Gewiß werdet auch ihr Anerkennung finden mit dem altbewährten Habermus, das unser allemannischer Dichter J. P. Hebel so schön besungen hat. Wie ladet er doch so freundlich dazu ein:

Chömmet, Ihr Chinder, und esset,
G'segn' ech's Gott, wachset und trüehjet!

E. W.