Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 48 (1944-1945)

Heft: 1

Rubrik: Nützliches fürs Haus

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: 07.10.2025

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

NÜTZLICHES / fürs Haus

Der Krieg ist noch nicht zu Ende, deshalb müssen wir unsere Haushaltvorräte weiterhin hüten und eiserne Reserven unangetastet lassen. Die regelmäßige Kontrolle ist namentlich in der warmen Jahreszeit unerläßlich. Wer weiß, vielleicht stehen uns die schlimmsten Zeiten in Sachen Versorgungslage noch bevor. Angesichts des gegenwärtigen Obst- und Gemüsesegens werden wir eher darnach trachten, von den rationierten Lebensmitteln für den kommenden Winter sparen zu können.

Das Aufstehen am Morgen ist beinahe eine kleine Wissenschaft für sich. Folgende Methode dürfte die einzig richtige sein, wenn man sich den Zustand des Körpers im Schlafe vergegenwärtigt: Die meisten Lebensfunktionen ruhen während des Schlafes völlig, und auch das Blut wallt langsam und träge durch die Adern. Wird nun der Mensch aufgeweckt, so tritt vorerst das Gehirn in seine Tätigkeit. Wenn man schlaftrunken konstatiert, daß es noch etwas zu früh zum Aufstehen ist und deshalb nochmals in kurzen Schlaf versinkt, wird dieser meistens durch mehr oder weniger beliebte Träume gestört, weil das Gehirn eben schon angeregt worden ist. Anderseits ist auch ein schnelles und brüskes Aufstehen nach dem ersten Erwachen durchaus nicht zu empfehlen, da dann dem plötzlichen Einsetzen des Blutkreislaufes ein Müdigkeitsgefühl folgt. Da das Herz seine Wachtätigkeit ganz plötzlich wieder aufnehmen muß, entsteht dann eine gewisse Unlust oder gar schlechte Laune. Kurz, man ist „nicht recht im Strumpf", nur weil man zu spontan aufgestanden ist. Dies kann vermieden werden, wenn man beim Erwachen oder nach dem Gewecktwerden ein paarmal die Augen öffnet und wieder schließt, die Arme emporstreckt, die Beine und den übrigen Körper langsam dehnt und sich dann ohne Hast erhebt. Es können auch im Liegen oder Stehen ein paar ganz wenige Turnübungen gemacht werden, die rasch ermuntern und den Kreislauf fördern.

Nicht vergessen: Süßmost enthält Zucker! Wir dürfen auch dieses Jahr wieder eine reiche Birnen- und Apfelernte erwarten, so daß glücklicherweise auch dieses Jahr wieder große Mengen Süßmost hergestellt werden können. Für Kompotte und Birchermüesli usw. eignet sich der Süßmost vorzüglich als Zuckerersatz. Reiner Apfelsaft kann sterilisiert werden, oder man kocht ihn etwa eine Stunde auf kleinem Feuer und füllt ihn heiß in Bülacherflaschen, damit er im Winter beim Kochen Verwendung finden kann. Am besten eignet sich reiner Usterapfelsaft. Eine feine Creme aus Süßmost entsteht bekanntlich, wenn man 1 Ei, 1 Eßlöffel Weißmehl, 3 Eßlöffel Zucker in einer Nicht-Aluminiumpfanne verklopft und einen halben Liter Süßmost beifügt. Mit dem Schwingbesen bis kurz vor dem Kochen schlagen und sofort vom Feuer nehmen. Rühren bis zur Erkaltung.

Die Tomate als Universalgenie. Es gibt wohl keine zweite Frucht auf Erden, die so vielseitig verwendet werden kann, wie die Tomate. Sicherlich kennt nicht jede Hausfrau sämtliche Verwendungsarten. Wir wollen sie rasch aufzählen: 1. Tomatensuppe: Aus Abfällen bei der Zurüstung für Salat oder Gemüse aus Tomaten oder auch aus Resten eines Tomatengerichts kann eine herrliche Suppe gebraut werden. Man röstet etwas Mehl, löscht ab, würzt und gibt die durch ein Sieb gestrichenen rohen oder gekochten Tomatenresten hinzu, läßt eine Viertelstunde kochen und richtet über geriebenen Käse an. 2. Gedämpfte Tomaten als Gemüse: Man halbiert schöne, reife Früchte, läßt etwas Fett zergehen und legt die Hälften mit der Schnittfläche nach unten in die Kasserolle. Dann läßt man ein paar Minuten ziehen, wendet die Hälften um, daß die Schnittfläche nach oben kommt, salzt vorsichtig, gibt ein paar Tropfen Maggiwürze auf die Schnittflächen, etwas gedörrte Küchenkräuter, sowie feingeschnittenen Knoblauch, eventuell etwas Reibkäse. Die Pfanne wird nun zugedeckt und das Ganze während 10—15 Minuten schmoren gelassen. 3. Tomatensalat: Gut ausgereifte Tomaten in feine Scheiben schneiden, mit viel feingeschnittenen Zwiebeln und einer rassigen Salatsauce vermengen. 4. Rohes Tomatenkompott wird namentlich von Kindern gern gegessen: Man schneidet reife Tomaten wie für Salat in schöne Tranchen, streut Zucker dazwischen und läßt eine gute halbe Stunde ziehen. 5. Gedörrte Tomaten: Man halbiert kleinere feste Früchte und dörrt sie mit der Schnittfläche nach oben. Im Winter als Beigabe zur Bratensauce oder zu Risotto vorzüglich. 6 Sterilisierte Tomaten: Man gibt gevierteilte Stücke ohne Salz und ohne Wasser in Sterilisiergläser und sterilisiert sie nach Vorschrift. 7. Tomaten-Püree: Man passiert gekochte Tomatenstücke durch ein Sieb und läßt das Ganze nochmals einkochen. Heiß in Bülacher Tomatenfläschli einfüllen und zu Teigwaren, Risotto und Salzkartoffeln verwenden.

Einbanddecken

für den abgeschlossenen Jahrgang unserer Zeitschrift sind zum Preise von Fr. 1.50 erhältlich. · Inhaltsverzeichnis wird gratis mitgeliefert. Zu beziehen durch den Verlag

Müller, Werder & Co. AG.
Zürich, Wolfbachstraße 19
Telephon 2.35.27