Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 14 (1938-1939)
Heft: 11

Artikel: Heisse Tage - saure Milch
Autor: S.H.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1066885

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: 26.12.2025

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

Heisse Tage — Saure Milch

Von Frau S. H.

Wir machen allerlei Speisen aus Milch. Wir essen Butter und Käse. Aber Milch in einer der billigsten Formen, die saure Milch, wird viel zu wenig geschätzt. Gewöhnliche saure Milch ist besonders an heissen Tagen erfrischend und leicht verdaulich. Wie wird sie am besten hergestellt ?

Füllen Sie eine grosse Tasse, ein Wasserglas oder eine flache Glasschale mit roher Milch. Decken Sie sie zu, und lassen Sie sie ruhig stehen, damit sie schneller sauer wird. Das Gefäss soll an einem warmen, geschützten Orte stehen. Nach etwa 24 Stunden wird die Milch probiert und, falls sie sauer ist, sofort gegessen, da sie bei längerm Stehen zu sauer werden könnte.

Saure Milch lässt sich auf verschiedene Arten servieren. Entweder ohne jede Zugabe, oder man bestreut die Milch mit Zucker, eventuell auch mit etwas Zimt. Andere haben gern Himbeersaft, Kompott oder frische Beeren (Erdbeeren, Himbeeren, beide vorher mit Zucker zerdrückt) dazu.

Gibt es zusammen mit Schwarzbrot und Butter ein gesünderes, billigeres Morgenessen, Zvieri oder Nachtessen ? Probieren Sie es, und geben Sie vor allem Ihren Kindern jetzt im Sommer recht viel saure Milch !

Auch Quark ist eine angenehme sommerliche Milchspeise. Zur Herstellung von Quark lässt man eine grössere Menge Milch auf die oben beschriebene Art sauer werden. Sie soll so lang stehen bleiben, bis sie sich vom Topfe löst und Molken bildet. Dann giesst man die Milch in ein Tuch, bindet das Tuch an den vier Ecken zusammen, hängt es auf und lässt die Molken abtropfen. Den so gewonnenen Quark gibt man in eine Schüssel, schlägt ihn tüchtig mit dem Schneebesen, salzt ihn schwach und gibt etwas Nidel (es kann auch Milch oder feines Öl sein) darunter, um ihn fein und geschmeidig zu machen. Je nach der Verwendung und nach Geschmack wird er nun verschieden gewürzt und als Belag für Schwarzbrotschnitten verwendet.

Man gibt Peterli, Kümmel und Paprika dazu. Etwas schärfer gewürzt ist er ausgezeichnet als Beigabe zu geschwellten Kartoffeln.

Statt gewöhnlichem Salz kommt Selleriesalz hinzu, ausserdem fein gehackter Schnittlauch und auch andere Küchenkräuter.

Weitere Variation: Man würzt mit Zwiebeln, ganz wenig Knoblauch, Schnittlauch und Muskatpulver.

Quarkbrötchen sind sehr nahrhaft und geben zusammen mit einer gemischten Salatplatte ein gutes Nachtessen für heisse Tage.

Du schabst den Bart Dir angenehm
mit Steinfels guter Zephyr - Crème.