Zeitschrift: Schweizer Spiegel

Herausgeber: Guggenbühl und Huber

Band: 18 (1942-1943)

Heft: 11

Artikel: Heisse Tage - kaltes Essen : 3 Leserinnen machen Vorschläge für die Sommerküche

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1066768

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: 12.12.2025

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

Heisse Tage — Kaltes Essen

3 Leserinnen machen Vorschläge für die Sommerküche

I.

Der «Junket»

Der Junket ist eine richtige Sommerspeise: leicht verdaulich und trotzdem nahrhaft, außerordentlich wohlschmekkend und vor allem sehr erfrischend. Es ist ganz einfach frische, ungekochte, mit Hilfe von Labtabletten gestockte Milch. Im Gegensatz zu Joghurt schmeckt Junket aber nicht säuerlich. Man könnte vielleicht einwenden, der Zeitpunkt für Milchgerichte sei heute schlecht gewählt. Doch Junket ersetzt aber den Grieß-, Reis- und andere Breie, sowie Cremen aller Arten. Somit hilft er uns sogar sparen.

Die Herstellung von Junket ist denkbar einfach. Man besorgt sich dazu vor allem die in Drogerien erhältlichen Lab- oder Junkettabletten (15 Tabletten kosten Fr. 1.50), und verfahre dann nach den beigelegten Rezepten.

Wer zum erstenmal Junket macht, merke sich dabei folgendes:

1. Voraussetzung zum Erfolg ist sehr rasches Handeln. Bei der Zubereitung müssen deshalb alle Zutaten und die Gefäße vorbereitet sein, wenn die Milch erwärmt wird.

2. Für einen Liter Milch wird eine Tablette gut zerdrückt und in einem Eßlöffel kaltem Wasser restlos aufgelöst.

3. Die ungezuckerte Milch wird auf 36—40 Grad, d. h. gut lauwarm erwärmt, nach Belieben mit etwas Zucker oder aufgelöstem Sacharin gesüßt und wenn möglich mit wenig Vanillezucker verfeinert.

4. Nun mischt man die aufgelöste Tablette rasch und gründlich unter die Milch und füllt diese so schnell als möglich in die bereitstehenden Gefäße. Das sind am besten kleine Glasschalen oder Tassen. Die Junketmilch fängt sofort an zu stocken und darf 30 Minuten lang nicht mehr bewegt werden, da sie sonst scheidet.

5. Nach etwa einer halben Stunde stellt man die Gefäße bis zum Gebrauch vorsichtig an die Kühle, womöglich in den Eisschrank, ohne sie zu schütteln.

Der *Vanillejunket* ist besonders gut mit gesüßten Beeren jeder Art oder mit feingeschnittenen Äpfeln. Es ist vorzuziehen, das Obst separat dazu zu servieren, statt es schon bei der Zubereitung darunter zu mischen.

Zur Abwechslung haben wir in unserer Familie auch *Kaffee- und Kakaojunket* sehr gerne. Letzterer eignet sich besonders gut für Kinder. Wie für Vanillejunket wird alles vorbereitet, überdies eine halbe Tasse konzentrierter Kaffee (oder beliebig viel, in wenig heißem Wasser aufgelösten Nescoré), oder in we-

nig heißer Milch aufgelöstes Kakaopulver. Die Zutaten mischt man unter die lauwarme Milch vor Beigabe der Tablette. Kaffeejunket wird etwas mehr gesüßt als Vanillejunket, braucht aber keinen Vanillezucker.

Es wird wahrscheinlich jeder Anfängerin einmal passieren, daß trotz aller Vorsicht die Milch scheidet. Man lasse sich aber dadurch ja nicht entmutigen, denn dieser Mißerfolg wird sich kaum wiederholen! *M. B.*

II.

Saure Milch mit Beeren

Eine Schale mit Beeren, je nach der Saison Johannis-, Him-, Brom- oder Heidelbeeren, war in unserer Familie in den Sommermonaten von jeher der beliebteste Dessert. Ich bestreute die Beeren einige Stunden vorher mit Zucker und zerdrückte sie ein wenig mit einer Gabel (besonders die Johannisbeeren), da sie sich dadurch besser mit dem Zucker vermischen. An Sonn- oder an andern festlichen Tagen gab es regelmäßig eine Portion flüssigen oder zur Abwechslung geschwungenen Nidel dazu.

Seit der Zucker zum Einmachen gespart werden muß, die Beeren aber ein stets gleichbegehrter, ja oft unentbehrlicher Bestandteil unseres Nachtessens geworden sind, habe ich angefangen, zu den Beeren saure Milch zu geben. Mit saurer Milch vermischt, müssen sie viel weniger gesüßt werden, was sich besonders bei den sauren Beeren, z. B. den Johannisbeeren, vorteilhaft auswirkt. Zudem bilden saure Milch mit Beeren eine nahrhafte, erfrischende Speise für sich. Das Nachtessen, das wir nach einem heißen Tag alle am liebsten haben, besteht aus Gemüsesuppe und Beeren mit saurer Milch. Die Beeren zerdrücke ich wie früher schon vor dem Essen und gebe aufgelöstes Sacharin oder Konzentrat bei.

Die saure Milch stelle ich folgendermaßen her: Das, was mir von unserer Tagesration an roher Milch übrigbleibt, gebe ich in einige Tassen oder in Wassergläser, oder in eine Glasschale. Ich decke die Milch zu und lasse sie an einem warmen Ort ruhig stehen, damit sie schneller sauer wird. Nach etwa 24 Stunden wird die Milch probiert und, falls sie sauer ist, sofort gegessen, da sie bei zu langem Stehen zu sauer werden könnte.

Saure Milch läßt sich auf verschiedene Arten servieren. Am besten ist sie mit Beeren. Sie ist aber auch gut ohne jede Zugabe, oder man bestreut die Milch mit Zucker oder eventuell mit Zimt.

Bei allen Beeren ist unbedingt darauf zu achten, daß sie ganz reif eingekauft werden, und daß sie ganz frisch sind. Beim Waschen darf man sie nicht eine Stunde lang im Wasser liegen lassen. Ich gebe die Beeren auf ein Sieb, und spritze schnell einen Strahl Wasser darüber. Dadurch wird der Straßenstaub weggeschwemmt, und die Beeren sind frisch und sauber zum Servieren. Weitaus am besten aber sind die Beeren, die direkt aus dem Garten oder vom Walde, noch warm von der Sonne, auf den Tisch kommen.

Wenn ich einmal einen besonders guten Dessert geben will, so spare ich etwas Haushaltungsnidel dafür auf. Er darf schon etwas dick und säuerlich sein. Zu diesem Nidel gebe ich eine Schüssel frische, mit wenig Zucker vermengte Heidelbeeren. Dieser Dessert ist so gut wie die beste Torte. *L. K.*

III.

Quark — Süß oder gesalzen

Wenn an heißen Tagen die Milch beim Kochen gerinnt, so ist das kein Unglück. Man schüttet sie auf ein Sieb. Die abgetropfte Flüssigkeit findet in einer Suppe Verwendung. Der feste Quark aber wird durch das Sieb, durch eine Kartoffelpresse oder eine Hackmaschine getrieben, und sofort und wie jeder andere Quark verwendet. Bei längerem Aufbewahren wird Quark « speckig » und schwer.

Man kann auch aus roher Milch Quark bereiten, indem man sie an einem

warmen Ort ruhig stehen läßt, bis sie fest geworden ist, sich vom Topfe löst und Molken bildet. Dann gießt man die Milch in ein Tuch, bindet dieses an den vier Ecken zusammen, hängt es auf, und läßt die Molken abtropfen.

Den aus roher oder gekochter Milch gewonnenen Quark gibt man in eine Schüssel, schlägt ihn dort mit einem Schneebesen, salzt ihn schwach und gibt etwas Milch darunter, um ihn weich und geschmeidig zu machen. Je nach Verwendung und Geschmack wird er gewürzt und als Belag auf Brotschnitten, oder etwas schärfer gewürzt als Beigabe zu geschwellten Kartoffeln, verwendet. Entweder gibt man Peterli, Kümmel und Paprika dazu.

Oder: Statt gewöhnliches Salz kommt Selleriesalz hinein, außerdem fein gehackter Schnittlauch und auch andere Küchenkräuter.

Weitere Variationen: Man würzt mit feingehackten Zwiebeln, Knoblauch und Muskatpulver.

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

Zwei Rezepte für süße Quarkspeisen:

Quarkcreme

250 g Quark,
1 Eigelb,
40 g Zucker,
1 Glas Joghurt oder Milch,
1 Glas Saft von frischen Beeren, oder die abgeriebene Schale von einer halben Zitrone oder Orange.

Alle Zutaten gut mischen, mit einem Schneebesen schlagen, in Gläser füllen. Nach Belieben mit etwas geriebenen Haselnüssen bestreuen und den Dessert möglichst kühl servieren.

Quark mit Früchten

200 g Quark,
40 g Zucker,
1 Glas Joghurt oder Milch,
Obst.

Den Quark mit dem Zucker und dem Joghurt oder der Milch mit dem Schneebesen gut schlagen. Diese Creme mit gesüßten und zerdrückten Beeren (Erdbeeren, Him-, Johannis-, Brom- oder Heidelbeeren) oder mit gekochtem Rhabarber mischen, in Gläser füllen, mit einigen ganzen Beeren garnieren und kühl servieren.

Statt der Beeren lassen sich auch geraffelte Äpfel oder klein geschnittene Pfirsiche oder Aprikosen, nach Belieben mit Zitronensaft beträufelt, verwenden.

A. H.

Reisen und Ferien

nicht ohne den reich illustrierten

Kunstführer der Schweiz

Von **Hans Jenny** Preis Fr. 14.—

Wertvolles Geschenk

Er lehrt uns unser schönes Land erst recht kennen.

Durch Buchhandlungen oder vom

Verlag Buchdruckerei Büchler & Co., Bern

Schloß Burgdorf (Nr. 6023 BRB 3. 10. 1939)