Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 23 (1947-1948)
Heft: 11

Artikel: Tomaten-Hochsaison
Autor: H.Z.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1069250

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: 10.08.2025

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

TOMATEN-HOCHSAISON

Von H. Z.

« Kannst du einen Korb voll Tomaten brauchen? Ich habe so viele im Garten und weiß nicht mehr wohin mit dem Segen! »

Natürlich sage ich meiner Nichte nicht nein, ich habe mich ja schon lange auf die Zeit gefreut, wo in den Gemüsegärten diese schönen saftigen Früchte leuchten. Und wie groß ist die Auswahl guter Rezepte! Aus den weniger schönen, etwas beschädigten Tomaten mache ich

TOMATEN-CHUTNEY
(eine Art englische Tomatensauce).

1,250 kg reife Tomaten mit heißem Wasser übergießen und schälen, 100 g Rosinen, ein Teelöffel Senfpulver, ein Teelöffel Ingwerpulver, zwei Nelken, eine große, feingeschnittene Zwiebel und eine Zehe Knoblauch, 400 g Zucker und ¾ Liter Essig werden zusammen in einer Pfanne zu dickem Brei eingekocht und heiß in Flaschen gefüllt.

Dieses Chutney ist eine ausgezeichnete Beigabe zu Fleisch, zu Geschwellten, zu Reis oder Teigwaren.

Das amerikanische Rezept für Tomaten-Chutney ist etwas komplizierter, aber hat den Vorteil, daß grüne Tomaten verwendet werden, also ein für Selbstversorger besonders günstiges Rezept.

AMERIKANISCHES TOMATEN-CHUTNEY

2½ kg Äpfel schälen, entkernen und raffeln. Man verschneidet 2½ kg noch grüne

Auch Ihre Zähne werden schimmernd weiss!

Mit Pepsodent, denn es enthält Irium

Wundervoll! Nur ein paar Bürstenstriche, und das Irium im Pepsodent entfernt den hartnäkkigen Belag, der die Schönheit Ihrer Zähne trübte. Machen Sie einen Versuch mit Pepsodent und nun schauen Sie: Nicht wahr, Sie wussten gar nicht, wie schön Sie lächeln können!

2 mal täglich Pepsodent 2 mal jährlich zum Zahnarzt

Tomaten und vermischt sie mit den geraffelten Äpfeln, 3 Tassen Zucker, 500 g Rosinen, einer gehackten Zwiebel, 25 g Ingwerpulver, dem Saft von 6 Zitronen, einer Prise Pfeffer, 2 Tassen Essig und 2 Eßlöffeln Salz. Man läßt die Masse über Nacht stehen und kocht sie am folgenden Tag drei Stunden. In gewärmte Gläser abfüllen und luftdicht verschließen.

Tomatensalat? Gewiß, das ist nichts Neues. Aber kennen Sie

AUBERGINENSALAT MIT TOMATENSAUCE?

Ungeschälte Auberginen der Länge nach in ½ cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen, in ein Sieb schichten, mit einem Teller beschweren und eine halbe Stunde stehen lassen. Unterdessen eine dicke Tomatensauce herstellen. Dann bäckt man die Auberginenscheiben in Öl hellbraun. In eine Salatschüssel gibt man eine Lage gebackene Auberginenscheiben, etwas Essig und Tomatensauce, wieder Auberginenscheiben, Essig und Tomatensauce usw. Zuoberst Tomatensauce. Kühl aufbewahren.

Dieser Salat hat den Vorteil, daß man ihn lange vorher zubereiten kann, da er nach einigen Stunden am kräftigsten ist.

Von meiner Freundin habe ich ein Rezept für einen wirklich ausgezeichneten Salat bekommen, wie er in Rumänien hergestellt wird:

ORIENTALISCHER SALAT

2 Gurken, 3 große Zwiebeln, 5 Peperoni (nicht scharfe) und 1 Pfund große, fleischige Tomaten. Eine Salatschüssel wird mit einer Knoblauchzehe eingerieben. Aus zwei Teilen Öl und einem Teil Essig, etwas Salz, etwas rotem Paprika und sehr wenig schwarzem Pfeffer bereitet man eine Sauce. Dann werden die Gurken, die Zwiebeln, die entkernten Peperoni und die Tomaten in möglichst dünne Scheiben geschnitten. Vor allem die Peperoni müssen in hauchdünne Rädchen geschnitten werden. Von jeder

Sorte legt man abwechselnd Rädchen in die Sauce, so daß sich ein buntes, aber regelmäßiges Bild ergibt. Nachher wird die Schüssel etwas schräg gehalten und die am Rand sich sammelnde Sauce mit einem Löffel immer wieder über das Ganze gegossen. Unter keinen Umständen darf dieser Salat mit Gabel und Löffel vermischt werden; er schmeckt ausgezeichnet als Hors-d'œuvre und zu Fleisch.

Doch mein Tomatenkorb ist noch lange nicht leer. Weil an heißen Sommerabenden belegte Brote beliebt sind, koche ich mir einen

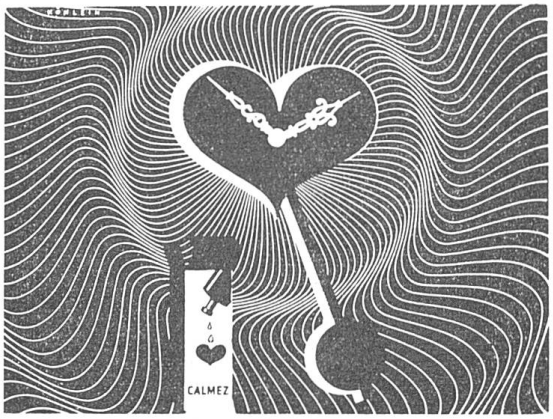
TOMATEN-AUBERGINEN-BROTBELAG

3 ganze ungeschälte Auberginen mit etwas Öl auf kleinem Feuer so lange dämpfen, bis das Fruchtfleisch weich ist. Dann die Auberginen der Länge nach durchschneiden, das Fruchtfleisch mit einem Löffel sorgfältig aus der Schale nehmen und mit etwas gehackter Zwiebel und Knoblauch mischen, salzen und gut verrühren. 3 geschälte Tomaten in Scheiben schneiden und sie zusammen mit etwas Öl in einer Bratpfanne aufs Feuer setzen. Die weichgekochten Tomaten zerdrücken, die Auberginenmasse beifügen und alles so lange durcheinanderrühren, bis das Öl von den Auberginen aufgenommen ist (5—8 Minuten). Erkaltet auf dünne Brotscheiben streichen.

Wenn Sie das nächstemal Spaghetti mit Tomatensauce machen, so sorgen Sie dafür, daß eine Tasse Sauce übrigbleibt. Sie verwenden diese Sauce am nächsten Tag zu dem ausgezeichneten

TOMATENSOUFFLÉE

Eine Tasse dicke Tomatensauce mit 2 Eßlöffeln geriebenem Käse, 2 Eßlöffeln Nidel und 3 Eigelb vermischen. Zuletzt kommt der Schnee von 3 Eiweiß dazu. Die Masse in eine eingefettete Auflaufform füllen, mit geriebenem Parmesan bestreuen und sie kurz im Bratofen aufziehen. Das ist ein gutes Hors-d'œuvre für Tomatenliebhaber.



Herzklopfen

Herzklopfen, Schlaflosigkeit, nervöse Krämpfe, Spasmen, Beklemmung, Angst- und Schwindelgefühle, Einschlafen der Glieder (Ameisen), Kreislauf- und Blutdruckstörungen, Arterienverengung und -verkalkung bekämpfen Sie wirksam mit

Zellers Herz- und Nerventropfen

dem bekannten, naturreinen und unschädlichen Pflanzenpräparat. « Zellers Herz- und Nerventropfen » beruhigen und stärken zugleich das Herz und die Nerven. Sie lösen Spannung und Verkrampfung, erweitern die Blutgefäße und bessern somit die Durchblutung. - Leichte Assimilation. Gute Verträglichkeit. Rasche Wirkung. Ein Versuch überzeugt!

Weder Brom noch Digitalis

Flüssig: Flaschen à Fr. 2.30 und Fr. 5.75, Kur (4 große Flaschen) Fr. 18.50

Tabletten: Flasche à Fr. 3.-, Kur Fr. 14.- (praktisch auf Reisen und am Arbeitsplatz).

Erhältlich bei Ihrem Apotheker.

Ein Qualitätsprodukt von

MAX ZELLER SÖHNE · ROMANSHORN

APOTHEKE UND FABRIK PHARMAZ. PRÄPARATE

gegr. 1864

Bade gegen Rheuma!

Verwandle das gewöhnliche Bad in ein leicht schäumendes, durch **Kräuter** helfendes **Helvesan-Kräuter-Bad Nr. 2,** um den Heilungsprozeß zu vertiefen und die Stoffwechselgifte auszuscheiden (kann als Teil- oder Sitzbad für besonders hartnäckige Rheuma-Stellen empfohlen werden, zum Beispiel für Knie, Füße, Hüfte, Arme usw.). Hier die weiteren Helvesan-Kräuter-Bäder zu Fr. 3.75. Kur Fr. 14.75.

Nr. 1 zur **Kräftigung und Erfrischung;**

Nr. 3 gegen **Hautausschläge** und Hautjucken (Nesselfieber), zum Beispiel von Erdbeeren;

Nr. 4 zur **Nerven-Beruhigung** und gegen **Schlaflosigkeit;**

Nr. 5 gegen **Frauenleiden** und für intime Hygiene.

Sollte Weißfluß

das Leiden sein, das Sie müde, nervös, gereizt macht, durch konstanten Fluß und häufige Entzündungen schwächt, wird es gut sein, wenn Sie zur Heilung die **komplette Paralbin-Kur** jetzt durchführen. Fr. 10.80.

Temperament

gewinnen! **Fortus-Kuren!** Herren: ganze Kur Fr. 25.–, halbe Kur Fr. 10.–, Probe Fr. 5.–.

Wenn temperamentlose Damen infolge ihrer sexuellen und **Nerven-Schwäche** das

Gefühl kühler

Entfremdung bekommen, sollen sie nicht verzagen, sondern eine **ganze Fortus-Kur** (Fr. 28.50) oder halbe Fortus-Kur (Fr. 11.50) machen. Man verlange in der Apotheke ausdrücklich Fortus, wo nicht erhältlich, Versand direkt durch Depot, Lindenhof-Apotheke, Rennweg 46, Zürich 1.

Mit Niere-Leber-Galle-Störungen

fängt es oft an und mit Rheuma hört es auf. Reinigen und beleben Sie zuerst diese Organe, damit sie fähig werden, den Harnsäure-Überschuß zu lösen, abzuleiten und auszuscheiden. Dann wird auch hartnäckiges

Rheuma heilen.

Dies alles besorgt die **Reviso-Kräuter-Kur** zu Fr. 19.75, halbe Kur Fr. 10.75, Originalflasche Fr. 4.75. Mit ihrer Doppelwirkung hilft die Reviso-Kur den Nieren, der Leber und Galle und heilt Rheuma. Vorzüglich gegen Stoffwechselgifte.

Allgemeine oder örtliche

Gewichts-Abnahme

Vor der Abmagerungskur überlege man sich klar, ob man nur örtlich abnehmen will, oder ob man seinen **ganzen Körper von der krankhaften** Korpulenz befreien will.

Allgemeine Gewichts-Abnahme ist vorteilhafter, als nur örtliches Abnehmen, denn die **richtige Kur** mit **Amaigritol** wirkt sowohl örtlich, als auch allgemein. **Amaigritol** entwässert die Gewebe, örtlich und allgemein, behebt die Darmtätigkeit vollumfänglich, reguliert den Stuhlgang und bekämpft Verstopfung ohne abzuführen und ohne den Darm anzugreifen.

Wo krankhafte örtliche Fettablagerungen bestehen und die Gewebe mangelhaft durchblutet sind, wirkt Amaigritol intensiv durch das Blut. Die Verdauung und Fettverarbeitungs-Drüsen gewinnen neue Anregung. Durch die verbesserte Zirkulation verschwinden die überflüssigen Fettpolster und das Gewicht senkt sich.

Zur allgemeinen Gewichts-Abnahme können Sie volles Vertrauen haben, weil Amaigritol auch örtlich hilft. Kleine Schachtel Fr. 6.–, Kur Fr. 16.– in jeder Apotheke, wo nicht, per Post direkt durch das Depot, Lindenhof-Apotheke, Rennweg 46, Zürich 1.

Kuren mit Kräuter-

Tabletten setzt man zusammen aus **grünen Helvesan**-Schachteln zu Fr. 3.50:

Verstopfung, Darmträgheit	Helvesan-1
Rheuma, Gicht	Helvesan-2
Korpulenz, zur Entfettung	Helvesan-3
Nervöse **Magenbeschwerden**	Helvesan-4
Nervöse **Herz- u. Nervenbeschwerden**	Helvesan-5
Hoher Blutdruck, Arterienverkalkung	Helvesan-6
Menstruationsbeschwerden	Helvesan-7
Wechseljahrbeschwerden	Helvesan-8
Ekzeme, heilbar	Helvesan-9
Blasen- und **Nierenleiden**	Helvesan-10
Leber- und **Gallenleiden**	Helvesan-11
Vorbeugungsmittel gegen **Kropf**	Helvesan-12

Für Nervenaufbau die Nervennahrung **Neo-Fortis,** volle Kur Fr. 14.–.

Gut gegen die Wurmplage bei Kindern: Vermocur-Sirup Fr. 3.75, Kur Fr. 7.–.

bei Erwachsenen: Vermocur-Tabletten Fr. 2.75, Kur Fr. 8.25.

Ärztl. empfohlen

Gegen Arterienverkalkung, hohen Blutdruck, Schwindel, Herzklopfen, Kopfweh, Wallungen, Wechseljahr-Beschwerden, Krampfadern, Knoten, Müdigkeit, Schwellungen, Stauungen, eingeschlafene Arme, Füße, Beine und Hände, Hämorrhoiden.

Zirkulan

Orig'fl. Fr. 4.75
Halbe Kur Fr. 10.75
Ganze Kur Fr. 19.75
Pflanzen-Präparat

2 mal täglich

Bei Ihrem: Apotheker

Echte Kräuter-Tabletten

HELVESAN sind grün

Wo nicht erhältlich, Postversand direkt durch Depot: Lindenhof - Apotheke, Rennweg 46, **Zürich 1.**

GEFÜLLTE TOMATEN

Große Tomaten schneidet man in der Mitte auseinander und entnimmt ihnen mit einem Löffel ihren Inhalt. Mittelgroßen Tomaten schneidet man nur die Kappe weg. Man bestreut das Innere mit Salz und Pfeffer, gibt die Tomaten auf ein geöltes Blech und bratet sie im Ofen halbweich. Dann füllt man sie. Aus den vielerlei Möglichkeiten wähle ich drei aus:

1. Füllung: Rührei und Schinken.
2. Füllung: Gekochter Reis.
3. Füllung: Gehackte gekochte Eier mit Mayonnaise.

GEFÜLLTE TOMATEN
AUF NEUENBURGERART

Große Tomaten quer halbieren, das Mark und die Kerne entfernen, die Tomaten mit einer gut gewürzten Brätmasse füllen, sie auf eine eingefettete feuerfeste Platte geben, mit Butterstückchen und fein gehackter Petersilie bestreuen und kurze Zeit im Backofen backen. Diese Tomaten werden mit einer Tomatensauce serviert, für welche das herausgeschnittene Mark verwendet wurde.

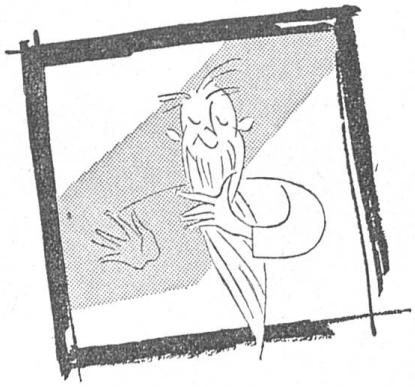
In der Tomatenzeit mache ich keinen Schmorbraten ohne Beigabe von 2—3 Tomaten. Sehr gut sind die Tomaten auch am Schaffleisch, das zeigt das folgende Rezept:

TURKISH-STEW

Man schneidet 1 Kilo fettes Schaffleisch, 5—6 Auberginen samt Schale, 1 kg Tomaten in Stücke. Das Schaffleisch in wenig Öl braun braten und aus der Pfanne herausnehmen. Die Auberginenwürfel im heißen Schaffett hellbraun werden lassen, etwas geschnittene Zwiebel und Knoblauch dazu geben, einige Minuten mitdämpfen, dann das Schaffleisch, die Tomaten und wenig heißes Wasser beifügen und das Gericht kochen, bis das Fleisch gar ist.

Das ist ein gar nicht alltägliches Gericht, das besonders gut zu Reis oder zu Teigwaren paßt. (Aber nicht an einem heißen Sommerabend servieren!)

Vom Guten das Beste:
Ernsts Spezialhaferflöckli
in Paketen zu 250 und 500 Gramm
Ein herrliches Produkt der altbekannten Hafermühle
Robert Ernst AG., Kradolf



Die Geschichte mit dem Bart

ist uralt. Viel interessanter ist es zu wissen, daß man im Flex-Sil viel schneller, besser, schmackhafter und gesünder kocht. Warum erfahren Sie bei Großenbacher & Co., Haushalt-Apparate, Basel, Bern, Luzern, St. Gallen, Zürich

Besser als 1 sind 2 Flex Sil