Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 24 (1948-1949)
Heft: 8

Artikel: Die Früchtemahlzeit
Autor: Fröhlich, Irma
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1069353

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

DIE FRÜCHTEMAHLZEIT

Von Irma Fröhlich

Betrachten Sie eine solche Mahlzeit mit Mißtrauen? Sie werden dieses nach einem Versuch bestimmt überwinden.

Der Arzt verordnete meinem Onkel einen wöchentlichen Früchtetag, was besagte, daß der Patient während 24 Stunden nichts außer Früchten, Beeren und Fruchtsäften zu sich nehmen durfte, seiner Arbeit aber gleichwohl nachgehen konnte.

Die Wirkung war erfreulich, verschiedene Beschwerden verschwanden, ein gesteigertes Lebensgefühl schien sich namentlich am Tage darauf bemerkbar zu machen. Über den Diättag selbst widersprachen sich die Meinungen: Der Onkel behauptete standhaft, er fühle sich wohl dabei und entbehre das gewohnte Essen nicht im geringsten, während die Tante durchblicken ließ, daß jener Tag etwas ungemütlich verlaufe.

Da wir Früchte sehr schätzen und gerne essen, wollten wir das Experiment an uns selber ausprobieren und schalteten zweimal auch einen solchen Früchtetag ein. Früchte zum Frühstück, Früchte zu Mittag, Früchte des Abends. Am Morgen wollte noch keines eingestehen, wie sehr ihm ein warmes Frühstücksgetränk abgehe, am Mittag wurde der Früchtetisch dank der sommerlichen Wärme freudig begrüßt, gegen Abend sank draußen die Temperatur, noch mehr aber fiel drinnen das Stimmungsthermometer, und in ausgesprochen hässiger Verfassung saßen wir alle beim Früchte-Nachtessen. Meine Tochter verzog sich mit leidender Miene sofort ins Bett, den Sohn ertappte ich später dabei, wie er sich ein dickes Wurstbrot zurechtmachte, ich selber war trotz des verminderten Arbeitspensums den ganzen Tag über zu keiner vernünftigen Tätigkeit aufgelegt, und mein Mann, der als einziger nicht zugeben wollte, daß ihm unbehaglich zumute sei, erkundigte sich auffallend interessiert nach dem Menu des nächsten Tages.

Nachdem wir den als äußerst gesund gepriesenen Versuch noch einmal wiederholt hatten, in der Meinung, man müsse sich an die Umstellung eben zuerst gewöhnen, verzichteten wir endgültig auf den in dieser krassen Form durchgeführten Früchtetag. Hingegen blieb von den gemachten Er-

fahrungen doch etwas Positives zurück: ich schalte jetzt dann und wann ein Früchte-Mittagessen ein, und wir alle empfinden diese gemäßigte Neuerung als sehr angenehm und bekömmlich. Mit einem währschaften Frühstück als Grundlage und einem guten Nachtessen im Hintergrund sind Gaumen, Magen und Verstand in gleichem Maße freudig bereit, zwischendurch eine verlockende und wenig belastende Mahlzeit aufzunehmen.

Es bedeutet für mich jedesmal eine Freude, ein Früchteessen vorzubereiten, auf dem Markt oder beim Früchtehändler alle Möglichkeiten zu erspähen und genießerisch einzukaufen, was für einmal nicht nur als erfrischende Beigabe, sondern als eigentliche Substanz einer Hauptmahlzeit zu bewerten ist. Zu Hause aber den ganzen Reichtum malerisch auf dem Eßtisch zu gruppieren, gehört zu jenen kleinen ästhetischen Freuden, an denen unser Hausfrauendasein reicher sein könnte, als wir für gewöhnlich annehmen. Da ich schon keine Kocharbeit zu leisten habe, nehme ich die schönsten Schalen und Schüsseln hervor und betone damit das Außergewöhnliche dieses Mittagessens.

Neben Äpfeln, Orangen, Bananen, Grapefruits (die wir ja das ganze Jahr hindurch bekommen können) stehen die Früchte der Saison. Vielleicht eine Schüssel mit gezuckerten Beeren; in zierlichen Gefäßen warten Hasel- und Baumnüsse, Mandeln, Pinienkerne, Paranüsse auf fröhliches Zugreifen. Getrocknete Früchte wie Weinbeeren, Rosinen, Aprikosen usw. stelle ich auch mitten im Sommer neben frische Pflaumen und Birnen, da wir erfahrungsgemäß als Gegengewicht zu dem sehr saftigen Obst gerne konzentrierte, trockene und wieder auf eine andere Art süße Früchte zu uns nehmen. Und überhaupt muß an einem solchen Mittag das Gefühl des goldenen Überflusses herrschen. Jedes soll schwelgen können in seinen Lieblingssorten, allen soll die Freude reicher Auswahl gemein sein.

Der Abwechslung halber können wir auch Fruchtpasten (selbst herzustellen oder in einem Reformhaus fertig zu kaufen)

oder ein Kompott oder Tomaten den übrigen Früchten beigesellen. Hin und wieder stelle ich Yoghurt oder saure Milch auf den Tisch und schränke dafür die Reichhaltigkeit des Obstsegens etwas ein. Manchmal mache ich ein Birchermüesli und weiß, daß ich dann ebenfalls mit etwas weniger Beigaben auskommen kann. Denn zugegeben: billig sind diese Mahlzeiten nicht, wenn man alle Zutaten dazu kaufen muß, statt sie wenigstens teilweise im eigenen Garten ernten zu können. Aber das Gefühl, etwas für seine Gesundheit und die schlanke Linie getan zu haben, ist auch etwas wert.

Der Wechsel der Jahreszeiten sorgt von selbst für immer neue Zusammensetzung der Früchteessen. Zuerst dachte ich nicht daran, im Winter auch solche Mahlzeiten durchzuführen, bis mir einfiel, dazu Kastanien zu braten und somit eine zugleich wärmende und sättigende Speise zum Zentrum zu wählen, um das sich Fruchtsäfte, Äpfel und Südfrüchte, Datteln, Feigen, Erdnüsse usw. gruppieren.

Auf alle Fälle stehen wir immer vollkommen satt vom Tische auf, fühlen uns während des ganzen Nachmittags besonders wohl und unbelastet und sehen dem «normalen» Nachtessen keineswegs mit Heißhunger entgegen.

Und was gibt es Schöneres für die Hausfrau, als schon zu früher Stunde alles herzurichten, dann einmal zu ungewohnter Zeit einen Spaziergang im Wald zu unter-

Neuerscheinungen Frühjahr 1949

Romane und Erzählungen

Louis de Wohl **Attila**
308 Seiten. Leinen Fr. 15.80. Historischer Roman aus der Zeit des Hunnenkönigs Attila.

Marcel Michelet **Das Dorf über den Wäldern**
220 Seiten. Leinen Fr. 11.80. Die interessante Geschichte einer aufblühenden Walliser Bauernfamilie.

Margarethe Seemann **Bergauf** 358 Seiten. Leinen Fr. 10.80.

Margarethe Seemann **Steilan**
431 Seiten. Leinen Fr. 12.80. Die stark gefragten Bekenntnisromane von Margarethe Seemann.

Biographien

A. E. Cherbuliez **Georg Friedrich Händel**
280 Seiten. Leinen Fr. 13.50. Band 5 unserer Musikerreihe, herausgegeben von Musikdirektor Paul Schaller, Basel.

Elsbeth Gremminger **Charles Péguy**
Vom Sozialismus zur christlichen Weltschau. 352 Seiten. Leinen Fr. 12.80. Band 6 unserer stark verbreiteten Buchreihe « Kämpfer und Gestalter ».

Charles du Bos **Der Weg zu Goethe**
Etwa 350 Seiten. Leinen Fr. 17.—. Eine Goethe-Biographie als psychologische Erfühlung der wesentlichen Aufbaukräfte Goethescher Natur.

* * *

Hilaire Belloc **Wiederherstellung des Eigentums**
193 Seiten. Leinen Fr. 7.80, brosch. Fr. 6.70. Es geht Belloc um die Wiederherstellung eines gesunden wirtschaftlichen Lebens.

Helmuth Wolff **Gib deine Hand**
Die Sprache der Handausdrucksform. 112 Seiten. Leinen etwa Fr. 8.60.

Weitere empfehlenswerte Bücher

Friedrich Dessauer: « **Mensch und Kosmos** ». Leinen Fr. 13.20.
Julius Seiler: « **Philosophie der unbelebten Natur** ». Leinen Fr. 26.—.
Eckart Peterich: « **Kleine Mythologie** ». Götter u. Helden d. Griechen. Leinen Fr. 8.60.
Richard Seewald: « **Zu den Grenzen des Abendlandes** ». Leinen Fr. 14.80.
John Owen: « **Wind am Himmel** ». Roman. Leinen Fr. 15.60.
Leo Kobilinski: « **Alexander Puschkin** ». Leinen Fr. 8.80.
Balthasar Gracian: « **Handorakel und Kunst der Weltklugheit** ». Leinen Fr. 7.80.
Ramon Lull: « **Das Buch vom Liebenden und Geliebten** ». Eine mystische Spruchsammlung. Gebunden Fr. 5.70.

In allen Buchhandlungen

WALTER-VERLAG · OLTEN

nehmen, schwimmen zu gehen, einen Besuch zu machen und mittags wie alle andern an die fertige, fast festlich anmutende Tafel zu treten und — ohne das meist unvermeidliche Hin und Her zwischen Eßzimmer und Küche — während der ganzen Mahlzeit gemütlich plaudernd sitzen zu bleiben? Das Bewußtsein, daß diesmal das Abwaschen ein Minimum an Zeit erfordert und die Küche im Nu aufgeräumt sein wird, erhöht die behagliche Stimmung und stempelt den Tag zu einem eigentlichen Frei-Tag für die Hausfrau, wie sie einen solchen selten genug erleben kann.

Sollte die Frau aber aus irgendwelchen Gründen einen ganzen Tag von zu Hause abwesend sein, so bildet eine Früchtemahlzeit die denkbar einfachste Lösung des Menuproblems.

Wenn Mann oder Kinder ausnahmsweise nicht zu voraus bestimmbarer Zeit zum Essen erscheinen können, dann bleibt uns Köchinnen durch die Einschaltung einer Früchtemahlzeit jeglicher Ärger und jeder unbehagliche Gedanke an verkochte oder unansehnlich gewordene Gerichte erspart.

Wie erfrischend und angenehm gerade an heißen Sommertagen eine solche Mahlzeit empfunden wird, kann man sich leicht denken, und ich möchte nur hoffen, daß recht viele Leserinnen des « Schweizer-Spiegels » ihr anfängliches Mißtrauen überwinden und sich selber und ihre Familien von derart erquicklichen Tafelgenüssen überzeugen wollten.

« Kennen wir unsere Heimat? »

Lösung von Seite 40

1. Alpensalamander, « Rägemolle ».
2. Weißwurz, Salomonssiegel, « wildi Maieriisli ».
3. Laufkäfer, « Goldschmied ».

Es können nur Manuskripte zurückgesandt werden, denen ein frankiertes und adressiertes Rückcouvert beiliegt.

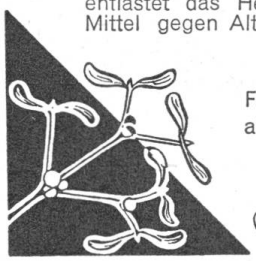
Naturrein und fein

sind die nahrhaften leichtverdaulichen

NUXO PRODUKTE

Auch Sie werden älter!

Schwindel, Kopfschmerzen, Gedächtnisschwund, die ersten Anzeichen der Arterienverkalkung treten oft schon in den Vierzigerjahren auf. Sie werden wirksam bekämpft mit Dr. Kellers Misteltropfen 40. Dieses Pflanzenpräparat senkt und reguliert den Blutdruck, beruhigt und entlastet das Herz. Ein vorzügliches Mittel gegen Altersbeschwerden.



Originalflasche Fr. **3.12**, Kurfl. Fr. **7.80**, in allen Apotheken erhältl.

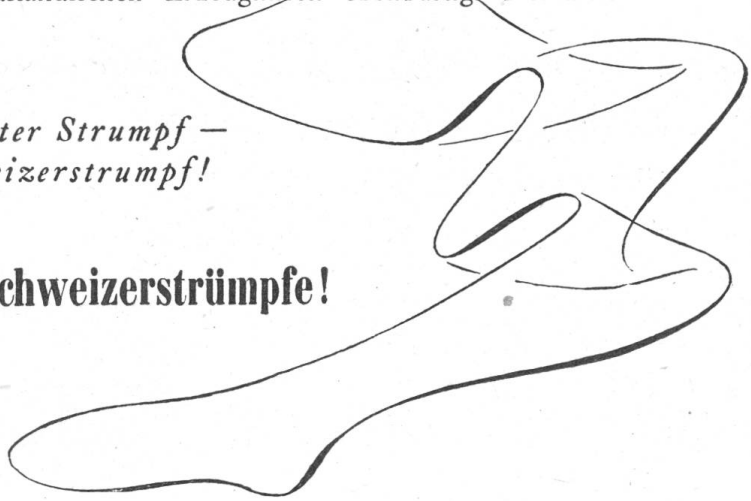
Dr. G. Keller's

Misteltropfen 40

Die Schweizerin schätzt Qualität...

Zwei Äpfel... von aussen sieht jeder frisch aus, rotbackig und gesund. Erst das Anbeissen zeigt, welcher der bessere ist. Genau so ist es mit – Strümpfen. Erst im Gebrauch und im guten Sitz zeigt sich ihr wahrer Wert. Da im letzten Jahre, durch gewisse Umstände begünstigt, ebensoviele Strümpfe vom Ausland in die Schweiz fluteten als im gleichen Zeitraum in der Schweiz hergestellt werden können, kommt die Schweizerfrau kaum noch dazu, Qualitätsvergleiche anzustellen. Die massenweise verbreiteten ausländischen Strümpfe sind nämlich im Begriff, den guten Schweizerstrumpf vom Markte zu verdrängen. Fremdklingende Markennamen stellen sich breitspurig vor das Armbrustzeichen und vor das reelle Schweizererzeugnis. Wohin wird das führen? Zur allmählichen Stillegung von 22 Schweizer Strumpffabriken, die mehr als 3000 Männern und Frauen Arbeit und Brot verschaffen. Hier hat aber die Schweizerfrau auch noch ein Wort mitzureden. Sie kann und wird diese Importflut aufhalten! Sie wird künftig den guten Schweizerstrumpf bevorzugen. Er ist seinen Preis wert. Ob aus Nylon, Naturseide oder Rayon, der Schweizerstrumpf ist ausländischen Erzeugnissen ebenbürtig. Deshalb:

Ihr nächster Strumpf –
ein Schweizerstrumpf!



Künftig nur Schweizerstrümpfe!