

Zeitschrift: Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung

Herausgeber: Schweizerische Stiftung Für das Alter

Band: 51 (1973)

Heft: 2

Rubrik: Eile mit Weile

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: 09.01.2026

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



Im Sommer leicht essen

Man hört viel davon, dass man spätestens mit 45 seine Essgewohnheiten ändern sollte. Das tönt viel schlimmer, als es nachher in Wirklichkeit aussieht. Der älter werdende Mensch braucht einfach eine andere Nahrung, als er sie in seinen jungen Tagen nötig hatte... und auch vertragen konnte. Auf dem Menüzettel für Ältere sollten Milchprodukte nicht fehlen. Sie bringen dem Körper die nötigen Aufbaustoffe in der bekömmlichsten Form. So verhindert regelmässiges Milchtrinken die Kalziumunterernährung, und schon zwei Liter Milch täglich würden den Eiweissbedarf des Körpers decken. Doch nicht nur die Trinkmilch, auch alle andern Milchprodukte enthalten die benötigten Stoffe: Joghurt, Käse, Quark.

Quark macht es uns leicht, ein Milchprodukt in immer neuer Form zu geniessen. Sein geringer Eigengeschmack lässt es ohne weiteres zu, dass man ihn als süsse oder gewürzte Speise zubereitet.

Ein süsser Quark, den man das ganze Jahr über vorbereiten kann:

1 Rahmquark (oder wenn Diät erwünscht ist, Magerquark) wird mit 2 geraffelten Äpfeln und 1 zerdrückten Banane vermischt. 1 Esslöffel gemahlene Mandeln und 1 bis 2 Esslöffel Getreideflocken machen das Müesli zur nahrhaften Mahlzeit.

Zu Quark passen alle Beeren, die im Sommer frisch erhältlich sind. Quark und Beeren

sollten etwa die gleiche Temperatur haben, damit sich das Fruchtaroma voll entfalten kann. Einige Beerensorten enthalten Kerne, die sich gerne unter die Zahnprothesen schieben. Um das zu verhindern, quetscht man die frischen Beeren durch ein Haarsieb. Das Fruchtmark und der Saft gelangen dann kernenlos in den Quark. Zum Nachsüssen Rohzucker oder Honig verwenden.

Als stärkende kleine Zwischenmahlzeit schmeckt die folgende Creme ausgezeichnet: Quark mit einem Ei verquirlen und mit geriebenen Haselnüssen, etwas Sirup oder Fruchtmark vermischen.



Neu auf dem Markt — und vielleicht gerade von Ihnen noch gar nicht bemerkt — sind die fixfertig gemischten Früchtequarks.

4 Blätter Gelatine (8 g) in viel kaltem Wasser einweichen. 450 g Früchtequark (z. B. Erdbeer-, Aprikosen- oder Kirschenquark) schaumig schlagen. Die Gelatine mit 2 Esslöffeln heissem Wasser auflösen und unter Rühren dem Quark beigeben. Die Masse in Becher oder Glasförmchen einfüllen und in den Kühlschrank stellen. Wenn der Quark steif geworden ist, die Förmchen rasch in heisses Wasser tauchen und die Köpfchen stürzen. Mit Beeren oder geschnittenen Früchten garnieren.

(Aus der Broschüre **Quark für Gesunde und Kranke**. Herausgegeben von der Schweiz. Vereinigung für Ernährung in Verbindung mit dem Zentralverband Schweiz. Milchproduzenten.)

So geht es leichter

— Ineinander verklemmte Trinkgläser löst man ohne Scherben, wenn man das untere Glas bis zum Rand in warmes Wasser stellt und das obere mit kaltem Wasser füllt.

— Zerdrückte Besen kehren nicht mehr sauber. Sie werden wieder frisch und ihre Haare elastisch, wenn man den Besen erst über Wasserdampf hält und dann mit der Hand die Borsten frottiert. Aber Achtung: — zum Frottieren den Besen aus dem Dampf ziehen, sonst riskiert man eine Dampfverbrühung.

— Man kann einen Polsterstuhl sogar im Zimmer klopfen, wenn man ein in Essigwasser getauchtes und gut ausgewundenes Tuch darüber ausbreitet. Polster immer nur sanft klopfen. Der Staub bleibt im Tuch hängen und kann leicht ausgewaschen werden.

— Benutzt man zum Auffrischen der Möbel Politur, so wird die Verschönerungskur noch mal so wirksam, wenn man das Möbel vorher mit einem Tuch abwischt, das mit Essig befeuchtet ist. Das Tuch muss aber fast trocken sein.

— Broschen und Schmuck aus Silber hinterlassen auf den Kleidern gerne schwarze Spuren. Das lässt sich leicht verhindern. Man reinigt das Schmuckstück, trocknet es gut ab und bestreicht es dort, wo es aufliegt, mit farblosem Nagellack.

So sieht der liebenswürdige Humorist, Eugen Roth, den Lauf der Dinge:

Wandlung

Ein Mensch führt, jung, sich auf wie toll:
Er sieht die Welt, wie sie sein soll.
Doch lernt auch er nach kurzer Frist,
Die Welt zu sehen, wie sie ist.
Als Greis er noch den Traum sich gönnt,
Die Welt zu sehn, wie sie sein könnt.



Rätselhafte Verwandtschaft

1

Können zwei Mütter und deren zwei Töchter mit sechs Stricknadeln stricken?

2

Wenn zwei Väter und zwei Söhne 33 Glas Bier trinken, wieviel hat jeder getrunken?

3

Darf sich ein Amerikaner mit der Schwiegermutter seiner Schwägerin verheiraten?

4

Ein Vater hat drei Söhne, jeder Sohn hat eine Schwester. Die Kinder erben nun 100 000 Franken. Wieviel bekommt jedes Kind bei gleichmässiger Verteilung?

5

Wer ist die gesuchte Person, deren Mutter die Schwiegermutter meiner Mutter ist?

6

A sagt, er sei der Sohn von B, doch B sei nicht sein Vater. Stimmt das?

7

Wann wird meine Mutter die Schwiegermutter deiner Schwester?

Haben Sie es herausgefunden? Nein?, dann dürfen Sie die verzwickten Familienverhältnisse durch die Lösungen auf Seite 23 klären.

Uebrigens stammen diese Rätsel aus einer vergnüglichen Rätselkungrube für die ganze Familie. 398 Rätsel in bunter Folge, dazu eine Einführung, woher die Rätsel kommen, welche Rätselarten es gibt und wie man sie löst. Das «Buch der Rätsel» von Karl Heinz Paraquin erschien im Verlag Otto Maier, Ravensburg.