

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz

**Band:** 52 (1974)

**Heft:** 2

**Rubrik:** Eile mit Weile : kalorienarme Gourmets-Plättli

### 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:** 02.02.2026

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



## Kalorienarme Gourmets-Plättli

### Kalorienarme Gourmets-Plättli

denen man es nicht ansieht, dass sie eigentliche Schlankheits-Menus sind. Man braucht nicht zu hungrern, denn die Zusammenstellung der Speisen garantiert eine reichliche Mineral- und Vitaminzufuhr. Wichtig ist es, dass man sich sehr genau an die vorgeschriebene Menge hält — also Küchenwaage genau einrichten!

Diese Beispiele stammen aus einer Abmagerungskur, einer Diät, die, wenn man sie konsequent über längere Zeit durchführt, garantiert Erfolg hat. Der amerikanische Arzt V. H. Lindlahr geht von den «dickmachen-den» und den «abmagernden» Lebensmitteln aus. Er ist nicht der Ansicht, dass Fettleibigkeit und alle damit verbundenen «Gebresten» durch Aushungern beseitigt werden. Die Nahrungsmittel sind nicht unsere Feinde — wenn man sich angewöhnt, sie richtig auszuwählen und zuzubereiten.

Buchtitel: V. H. Lindlahr «Iss und nimm ab» — das Geheimnis der katabolischen Diät.

pl

### Wieviel von was?

Wochenlang kocht man für sich allein oder für höchstens zwei Personen. Nun aber meldet sich Besuch an — jüngere Verwandte vielleicht, die es gewohnt sind, normale Quantitäten zu essen. Manche gute Köchin wird sich fragen: Wieviel muss ich nun vorbereiten?

Es gibt ein paar Regeln, resp. Quantitätsangaben, mit denen man recht gut durchkommt. Für eine erwachsene Person rechnet man ungefähr:

Muskelfleisch (Plätzli z. B.)	80—120 g
Fische ohne Gräten	100—120 g
Kartoffeln	100—150 g
Reis/Mais usw.	40—50 g
Teigwaren	40—60 g
Champignons oder Pilze	100—150 g
Gemüse (gekocht)	100—200 g

Für Salate sollte man keine Menge in Gramm berechnen — Salat ist gesund und gehört sowieso zu jeder richtigen Mahlzeit. Auch wenn es nur ein paar Blätter frisches Grün sind!

### Was wichtig ist:

Das Fleisch ohne Fett grillieren oder in der Tefalpfanne braten. Die Gemüse im eigenen Saft, mit ganz wenig Salz, dafür mit aromatischen Kräutern dämpfen. Dies erlaubt dann sogar die Beigabe eines feinen Sösschens, natürlich in Miniportionen und mit Verstand zu geniessen. Die hier angegebenen Quantitäten sind pro Person angegeben und sollten nicht überschritten werden.

### Huftfilet mit Senfbutter kalorienarm

120 g grilliertes Huftfilet oder Entrecôte. Garnitur: 1 Tomate und 120 g Lattich (beide gedämpft).



Senfbutter kalorienarm (Senf gehört zu den verdauungsfördernden Gewürzen): 10 g Butter schaumig rühren, mit 1 Teelöffel Thomy Senf extra pikant, 1 Spritzer Worcestersauce, etwas Pfeffer und 30 g Magerquark sehr gut vermischen. Bis zum Servieren im Kühlschrank kaltstellen.

#### Fisch mit kalter Kapernsauce

120 g grillierte Soles- oder Flunderfilets. Garnitur: 60 g Salzkartoffeln, 120 g gedämpfter Blattspinat.

Kapernsauce: 60 g Magerquark mit 1 Teelöffel Thomy Meerrettichsenf, 1 Teelöffel Kapern gut vermischen und mit 1 Tropfen Tabasco abschmecken.

#### Kalbshaxe «mini»

Ca. 180 g Kalbshaxe (mit Knochen) mit Thomy Senf einstreichen, in der Tefalpfanne rundum anbraten und dann fertigschmoren (hie und da eine Spur Wasser zugeben).

Garnitur: 180 g Erbsli und Rüebli, 120 g gedämpfte Kefen.

#### Leberschnitten mit Dillsauce

120 g grillierte Leberschnitten. Garnitur: 120 g Gurken, in ca.  $\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben geschnitten und mit einer Spur Wasser weichgedämpft, 120 g Spargeln.

Dillsauce: 60 g Magerquark mit  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Thomy Senf, 1 kleinen, feingehackten Salzgurke, etwas weissem Pfeffer und  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Dillspitzen (oder frischgehacktem Dill) vermischen.

#### Zum Lachen:

Der Lehrer fragt seine Schüler, wer gestern eine gute Tat vollbracht habe. Hansli meldet sich: «Ich habe einer alten Frau einen Hund angehetzt!» Der Lehrer meint tadelnd: «Aber Hansli, das war doch keine gute Tat. Du solltest Dich eher schämen dafür.» Darauf Hansli: «Doch, doch, wenn ich ihr den Hund nicht angehetzt hätte, so hätte sie bestimmt den Zug verpasst!»

#### *Es muss nicht immer mausgrau sein...*

Mit grosser Mühe und viel Geduld haben wir Schweizer Arbeitgeberinnen unsere italienische Putzfrau bewogen, nach drei Jahren ihre Trauerkleidung abzulegen. Ihre Mutter ist gestorben und seither trug sie schwarz. Wir begannen mit den Strümpfen, jenen dicken, kohlrabenschwarzen. Es war ein schier unmögliches Unternehmen. Eine ältere Italienerin — ab 40 (!) — trägt einfach schwarz bis an ihr Lebensende. Jeder erschrickt und denkt sogleich an einen neuerlichen Todesfall, und nur weil sie dauernd nach dem Grund ihrer Trauerkleidung gefragt wurde, gab sie schliesslich nach. Sie kam sich dabei untreu vor und trägt jetzt — nach 5 Jahren — noch immer schwarzweiss. Alt sein heisst keine Farbe mehr, also mausgrau oder schwarz. Warum eigentlich? Es kommt mir fast so vor wie eine Art von Resignation: «Jetzt immer alt, jetzt tuets es



Foto Feldpausch

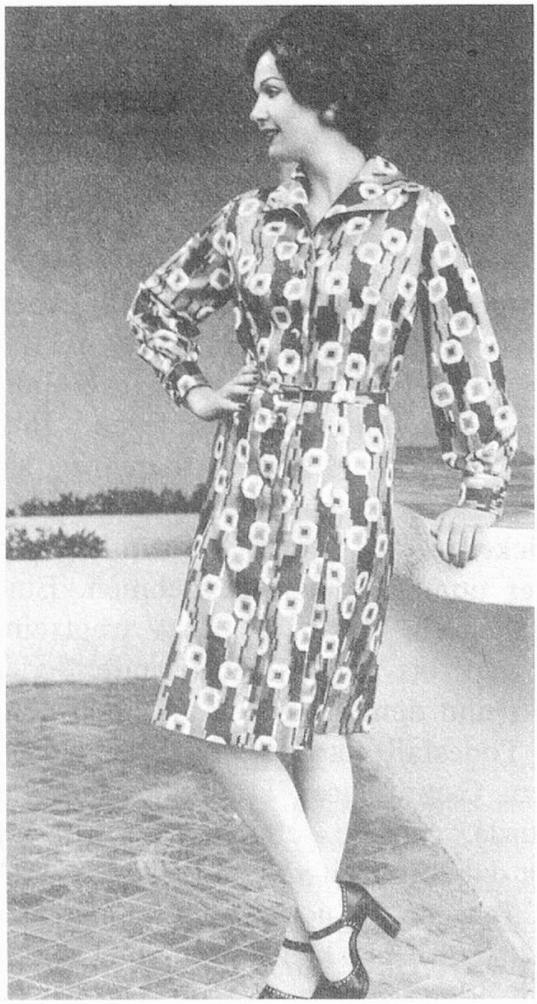


Foto Meyers Modeblatt

scho no für mich.» Oder wie meine Mutter sagt: «De Mantel hebt mich jetzt no use. Er mues! Jetzt bin ich vieredachzgi, jetzt bruch ich kein neue Wintermantel meh!» Kennen Sie das? Wie viele Söhne und Töchter haben unerfreuliche Gespräche mit ihren Eltern deswegen. Es sind Bestrebungen im Gange, eine Mode für Senioren zu schaffen. Ich kenne zwei Modehäuser in Zürich, bei denen auch 80-jährige bestens bedient werden. (Feldpausch und Krause-Senn). Es gibt hübsche Kleider in hellen Dessins, diskret gemustert, auch teilweise in Uebergrössen, bis Gr. 54. Es gibt aber auch die beliebten mausgrauen und braunen und das immer beliebte dunkelblau. Kann es nicht einmal hellblau sein? Es sieht doch zu weissen Haaren bezaubernd aus. Oder geblumt, gestreift, Tupfen oder ein feines Karomuster. Wir haben einen Freund mit einem prächtigen weissen Bart. Er trägt Kleidung aus Kordsamt, Rollkragenpullis, Slipper und alles so «lederliche» Sachen wie die Jungen, alles pflegeleicht, nicht knitternd und bequem. Ein langhaariger Jüngling meinte einmal: «Jetzt laht dä sich en Bart wachse und meint, er wirki dänn jünger, blöd!» Aber die Kleidung

störte ihn nicht. Bringt also etwas Farbe in den Alltag! Coco Chanel sagte einmal, wer gut angezogen sein will, soll nicht mehr als drei Farben tragen, zwei Ton in Ton und eine Kontrastfarbe. Natürlich dürfen wir nicht aussehen wie ein buntes Osterei. Blondgefärbte, lang wallende Haare an einer Dame über sechzig wirken nie gut und machen auch nicht jünger. Ich bin stolz auf meine grauen Haare, ich glaube, wir haben sie uns verdient, und sie stehen uns gut. Die Zeiten des «Ribels», in dem die «Lismernadeln» stecken, sind sicher vorbei. Wer noch schönes volles Haar hat, sieht mit einem Chignon bestimmt sehr gut aus. Wer aber feines, womöglich fettes Haar hat, soll es lieber kurz schneiden. Es lässt sich viel leichter pflegen. Unser bärtiger alter Freund bekam stark gelbes Haar. Ich habe ihm geraten, sein schneeweißes gelblich gewordenes Haar beim Coiffeur von Zeit zu Zeit etwas «versilbern» zu lassen. «Das isch Wiiberzüg» sagte er, und noch viel ärgeres. Jetzt hat er einen Versuch gemacht, mit grossem Erfolg.

Es müssen nicht die alten «Schluttent» sein, aber auch nicht kurze Röckli mit «Fränseli» oder eine riesige Mohnblume auf dem Bauch. Wie wäre es mit Hosen? (Meine Mutter wird in hellen Zorn geraten, wenn sie das liest.) Hosen können sehr gut aussehen; eine lose Jacke darüber, die eine nicht mehr ganz perfekte Figur liebevoll verbirgt. Bequeme Schuhe und Söckli sind für Ferien angenehm zu tragen und ersparen uns das Zwängen und Zerren an Strumpfhosen oder das mühevolle «Aahöggle» der Strümpfe, weil immer ein Strumpfband da sitzt, wo man es wegen des «bösen» Arms nicht erreichen kann. Achten Sie als Frau auch auf die Miederwaren. Das harte Stäblicorsett von einst ist sicher nicht unbedingt nötig. Im Spezialgeschäft findet man alles, was auch für Seniorinnen das leichte Sommerkleid besser zur Geltung kommen lässt. Und übrigens: Ein Bäuchlein ist noch alleweil besser als ein behinderter Blutkreislauf. —

Jetzt wird es Sommer, die schöne Zeit mit Sonne und Badefreuden. Verzichten Sie

nicht darauf! Mit etwas Geduld finden Sie auch einen Badeanzug, der Ihnen gut passt. Er muss nicht schwarz sein und nicht dunkelblau. Ein Muster in bunten Farben verbirgt Unvollkommenheiten viel besser als ein Uni-Badkleid. Und nun prüfen Sie sich selbst. Brauchen Sie ein neues Kleid? Also haben Sie Mut zur Farbe! «Kleider machen Leute», Sie kennen alle die Geschichte von Gottfried Keller. Wir möchten aber auch Leute, die für uns Kleider machen, heitere, helle, hübsche Kleider für uns Senioren. Dann hat das Mausgraue und das Schwarze bald ausgedient. Was meinen Sie?

Julia Hurter

## Zum Lachen:

Der Optiker an der Bahnhofstrasse unseres kleinen Städtchens ist mit allen seinen Kunden sehr zuvorkommend und überaus freundlich. Er bemüht sich auch redlich, sich die Namen der Kundschaft zu merken, um sie möglichst persönlich zu begrüssen. Das gelingt ihm nicht immer bei der grossen Frequenz seines Geschäftes. Als meine Tante, welche mit ihren drei Brillen hie und da die Hilfe des netten Optikers braucht, seinen Laden betrat, begrüsste er sie wie eine alte Bekannte. «Eh grüezi Frau ehm... (der Name wollte ihm nicht einfallen). Meine Tante half ihm aus der Verlegenheit: «Dänke si nume-n-anes Bluemestöckli!» Sein Gesicht verklärte sich: «Jo natürlí, grüezi Frau Häfeli!» Worauf meine Tante richtig stellte: «Stöckli isch no besser!»

\*

Ba.

Meyer bekommt seine Steuererklärung vom Finanzamt zurück. Der zuständige Beamte hat einen Zettel angeheftet: «Bitte ergänzen. Wir vermissen die Einkünfte Ihrer Frau.» Meyer schreibt zurück: «Ich auch!» mi

\*

Lehrer: «Warum nennt man unsere Sprache Muttersprache?»

Gusti: «Weil Vater nie zu Wort kommt!»

ucp

## So nebenbei:

Zwei Einkaufstaschen mitnehmen! — was aber nicht heissen soll, beide müssten bis randvoll gestopft werden. Eine gleichmässige Lastenverteilung «erleichtert» den täglichen Einkauf beträchtlich. Zudem ist es vorteilhaft die «schweren» Einkäufe (Flaschen, Kartoffeln, Kilovorräte usw.) nicht alle für den gleichen Tag vorzusehen. Überbordende Samstags-Taschen gehören der Vergangenheit an, wenn man bereits am Donnerstag und Freitag die nicht verderblichen Zutaten für den Sonntagsschmaus einkauft.

pl

## Wie man alt wird

Zu einem Achtundneunzigjährigen kommt ein Reporter und fragt ihn: «Welchem Umstand haben Sie nach Ihrer Ansicht Ihr hohes Alter zu verdanken?» Jakob antwortet: «Bevor wir heirateten, habe ich mit meiner Zukünftigen ein Abkommen getroffen. Wenn ich sie mit irgend etwas ärgerte und quälte, so nahm sie ihre Strickerei, ging in die Küche und blieb dort, bis alles vorüber war. Und wenn sie mich ärgerte und quälte, so nahm ich meinen Hut, ging ins Freie und blieb dort, bis alles vorüber war». — »Schön und gut, aber was hat das mit Ihrer Gesundheit zu tun?» — «Das ist ganz einfach», erklärte Jakob. «Ich habe den grössten Teil meines Lebens an der frischen Luft zugebracht...» Hans war fünfundneunzig Jahre alt geworden. Der Pfarrer, der ihm gratulierte, fragte ihn, wie er dieses schöne Alter erreicht habe. Hans entgegnete: «Ein schönes Alter ist fünfundzwanzig, Herr Pfarrer, nicht fünfundneunzig, und so alt bin ich geworden, weil ich 1878 geboren bin.»

Xaver wurde am fünfundachtzigsten Geburtstag von einem Sechzigjährigen gebeten, ihm das Geheimnis seines hohen und gesunden Alters zu verraten. Xaver machte ein sehr ernstes Gesicht und meinte: «Ich finde keinen andern Grund als den, dass ich vor zwei Jahren aufgehört habe zu rauchen, weil ich gelesen habe, das sei ungesund».