

Nützliches fürs Haus

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift**

Band (Jahr): **48 (1944-1945)**

Heft 1

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>

NÜTZLICHES / fürs Haus

Der Krieg ist noch nicht zu Ende, deshalb müssen wir unsere Haushaltvorräte weiterhin hüten und eiserne Reserven unangetastet lassen. Die regelmäßige Kontrolle ist namentlich in der warmen Jahreszeit unerlässlich. Wer weiß, vielleicht stehen uns die schlimmsten Zeiten in Sachen Versorgungslage noch bevor. Angesichts des gegenwärtigen Obst- und Gemüsesegens werden wir eher darnach trachten, von den rationierten Lebensmitteln für den kommenden Winter sparen zu können.

Das Aufstehen am Morgen ist beinahe eine kleine Wissenschaft für sich. Folgende Methode dürfte die einzig richtige sein, wenn man sich den Zustand des Körpers im Schlafe vergegenwärtigt: Die meisten Lebensfunktionen ruhen während des Schlafes völlig, und auch das Blut wallt langsam und träge durch die Adern. Wird nun der Mensch aufgeweckt, so tritt vorerst das Gehirn in seine Tätigkeit. Wenn man schlaftrunken konstatiert, daß es noch etwas zu früh zum Aufstehen ist und deshalb nochmals in kurzen Schlaf versinkt, wird dieser meistens durch mehr oder weniger beliebte Träume gestört, weil das Gehirn eben schon angeregt worden ist. Andererseits ist auch ein schnelles und brüskes Aufstehen nach dem ersten Erwachen durchaus nicht zu empfehlen, da dann dem plötzlichen Einsetzen des Blutkreislaufes ein Müdigkeitsgefühl folgt. Da das Herz seine Wachttätigkeit ganz plötzlich wieder aufnehmen muß, entsteht dann eine gewisse Unlust oder gar schlechte Laune. Kurz, man ist „nicht recht im Strumpf“, nur weil man zu spontan aufgestanden ist. Dies kann vermieden werden, wenn man beim Erwachen oder nach dem Gewecktwerden ein paarmal die Augen öffnet und wieder schließt, die Arme emporstreckt, die Beine und den übrigen Körper langsam dehnt und sich dann ohne Hast erhebt. Es können auch im Liegen oder Stehen ein paar ganz wenige Turnübungen gemacht werden, die rasch ermuntern und den Kreislauf fördern.

Nicht vergessen: Süßmost enthält Zucker! Wir dürfen auch dieses Jahr wieder eine reiche Birnen- und Apfelernte erwarten, so daß glücklicherweise auch dieses Jahr wieder große Mengen Süßmost hergestellt werden können. Für Kompotte und Bircher-müesli usw. eignet sich der Süßmost vorzüglich als Zuckerersatz. Reiner Apfelsaft kann sterilisiert werden, oder man kocht ihn etwa eine Stunde auf kleinem Feuer und füllt ihn heiß in Büllacherflaschen, damit er im Winter beim Kochen Verwendung fin-

den kann. Am besten eignet sich reiner Usterapfelsaft. Eine feine Creme aus Süßmost entsteht bekanntlich, wenn man 1 Ei, 1 Eßlöffel Weißmehl, 3 Eßlöffel Zucker in einer Nicht-Aluminiumpfanne verklopft und einen halben Liter Süßmost beifügt. Mit dem Schwingbesen bis kurz vor dem Kochen schlagen und sofort vom Feuer nehmen. Rühren bis zur Erkaltung.

Die Tomate als Universalgenie. Es gibt wohl keine zweite Frucht auf Erden, die so vielseitig verwendet werden kann, wie die Tomate. Sicherlich kennt nicht jede Hausfrau sämtliche Verwendungsarten. Wir wollen sie rasch aufzählen: 1. Tomatensuppe: Aus Abfällen bei der Zurüstung für Salat oder Gemüse aus Tomaten oder auch aus Resten eines Tomatengerichts kann eine herrliche Suppe gebraut werden. Man röstet etwas Mehl, löscht ab, würzt und gibt die durch ein Sieb gestrichenen rohen oder gekochten Tomatenresten hinzu, läßt eine Viertelstunde kochen und richtet über geriebenen Käse an. 2. Gedämpfte Tomaten als Gemüse: Man halbiert schöne, reife Früchte, läßt etwas Fett zergehen und legt die Hälften mit der Schnittfläche nach unten in die Kasserolle. Dann läßt man ein paar Minuten ziehen, wendet die Hälften um, daß die Schnittfläche nach oben kommt, salzt vorsichtig, gibt ein paar Tropfen MaggIWürze auf die Schnittflächen, etwas gedörrte Küchenkräuter, sowie feingeschnittenen Knoblauch, eventuell etwas Reibkäse. Die Pfanne wird nun zugedeckt und das Ganze während 10—15 Minuten schmoren gelassen. 3. Tomatensalat: Gut ausgereifte Tomaten in feine Scheiben schneiden, mit viel feingeschnittenen Zwiebeln und einer rässigen Salatsauce vermengen. 4. Rohes Tomatenkompott wird namentlich von Kindern gern gegessen: Man schneidet reife Tomaten wie für Salat in schöne Tranchen, streut Zucker dazwischen und läßt eine gute halbe Stunde ziehen. 5. Gedörrte Tomaten: Man halbiert kleinere feste Früchte und dörrt sie mit der Schnittfläche nach oben. Im Winter als Beigabe zur Bratensauce oder zu Risotto vorzüglich. 6. Sterilisierte Tomaten: Man gibt gevierteilte Stücke ohne Salz und ohne Wasser in Sterilisiergläser und sterilisiert sie nach Vorschrift. 7. Tomaten-Püree: Man passiert gekochte Tomatenstücke durch ein Sieb und läßt das Ganze nochmals einkochen. Heiß in Büllacher Tomatenfläschli einfüllen und zu Teigwaren, Risotto und Salzkartoffeln verwenden.

Einband- decken

für den abgeschlossenen Jahrgang unserer Zeitschrift sind zum Preise von Fr. 1.50 erhältlich. · Inhaltsverzeichnis wird gratis mitgeliefert. Zu beziehen durch den Verlag

Müller, Werder & Co. AG.
Zürich, Wolfbachstraße 19
Telephon 2.35.27