

Zeitschrift: Die Frau in der Schweiz: illustriertes Jahrbuch für Frauen-Bestrebungen
Herausgeber: [s.n.]
Band: - (1930)
Heft: [1-2]

Artikel: Fruchtmilch-Ernährung : von der Verwendung der Nuxo-Produkte
Autor: J.H.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-327042>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 16.05.2025

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

Frucht-Salate.

Melonen-Salat.

1 Stück Melone wird auf dem Gurkenhobel feingerieben, mit Citrone, Zucker und etwas Mandelpurée vermischt, welch letzteres vorher in Wasser aufgelöst worden ist.

Orangen-Salat.

2—3 Äpfel werden geraffelt, 5—6 Orangen werden in Scheiben geschnitten (die schönsten Scheiben läßt man zum Garnieren). Orangen und Äpfel werden mit Zucker und Wasser gemischt und der Salat wird mit den schönen Orangenscheiben geschmückt.

Birnen-Salat.

2—3 Äpfel werden fein geraffelt, 5—6 Birnen werden in Stücke geschnitten, etwas Citronensaft, Zucker und Wasser werden darunter gemischt. Es wird mit Birnenstücken garniert.

Apfel-Salat.

3—4 große Äpfel werden geraffelt, mit trockenen, kernlosen Trauben gemischt und mit einer Sauce, bestehend aus 1 Eßlöffel voll Mandelpurée, 1 Eßlöffel Rohrzucker und Wasser übergossen.

Gemischter Frucht-Salat

läßt sich aus allen Früchten der Jahreszeit herstellen, indem man Äpfel schabt oder weiche Beeren zerdrückt und diese mit Citronensaft und anderen Früchten und Zucker mischt.

Kartoffel-Speisen.

Kartoffelpuffer.

1 kg sauber gewaschene, große Kartoffeln werden feingerieben, Schnittlauch und Salz hinzugegeben, gut gemischt und als kleine Pfannkuchen, 3—4 in der Pfanne, in Nussella schön braun gebacken. Diese werden mit Kabis- oder Schwarzwurzelsalat garniert.

Kümmelkartoffeln.

Kleine Kartoffeln werden mit der Bürste sauber gewaschen, in eine Pfanne reichlich Nussella gegeben, die Kartoffeln hineingetan, Kümmel, geschnittene Zwiebel und Salz darauf gestreut und alles in schwacher Hitze gar gedämpft. Bevor die Kartoffeln serviert werden, wird der Deckel vom Topf genommen und die Kartoffeln bei stärkerem Feuer angebräunt. Diese Kartoffeln werden mit geschabten Rübli serviert.

Bratlinge.

Grünkern-Bratlinge.

$\frac{1}{2}$ Pfd. Grünkerngrütze wird in Salzwasser ($\frac{1}{2}$ Pfd. auf 1 Liter Wasser, möglichst Gemüse-

brühe) zu einem festen Brei gekocht, in eine Schüssel gegossen und nach dem Erkalten gestürzt, in Scheiben geschnitten und in Nussella und Zwiebel schön braun gebraten. Mit Kopfsalat servieren.

Maisbratlinge.

$\frac{1}{2}$ Pfd. Maisgrieß und etwas Salz wird in 1 Liter Wasser weich gedünstet. 1 Eßlöffel voll Mandelpurée und fein geschnittenen Schnittlauch wird darunter gerührt. Die Masse wird in eine Schüssel getan und nach dem Erkalten gestürzt, in Scheiben geschnitten und in Nussella goldbraun gebraten. Es wird mit Kabissalat serviert.

Suppen.

Gemüse-Suppe.

3—4 Eßlöffel voll Vollweizengrieß wird in Nussella leicht angeröstet, 5 Suppenteller voll Wasser allmählich dazu gegossen und gesalzen. Sellerie, Lauch, 1 Tomate und anderes Suppengemüse wird ganz fein gehackt, in eine Suppenschüssel getan und die Mehlsuppe darüber geschüttet. Alles wird gut durcheinander gerührt und die Suppe serviert.

Fruchtmilch-Ernährung.

Von der Verwendung der Nuxo-Produkte.

Mein Söhnchen, heute zehn Wochen alt, stammt von einer schwächlichen Mutter, welche 14 Tage nach seiner Geburt an Folge einer... starb. Während der ersten drei Wochen haben wir den Kleinen mangels an Muttermilch mit Kuhmilch, verdünnt mit Reisschleim ernährt. Dann forschte ich nach etwas Besserem und fand es in der Schrift von Dr. Bircher über „Muttermilchwertige Fruchtmilch für Säuglinge“. Bald wurde umgesattelt und der Kleine bekam von da an nur noch Mandelmilch, wie sie durch Ihre Firma in konzentrierter Form auf den Markt gebracht wird, vermischt mit dem Saft von Orangen, dem Fleisch von Bananen oder Äpfeln. Unser Bub gedieh dabei vortrefflich, ohne daß sich bis heute irgendwie nachteilige Störungen gezeigt hätten. Der Arzt, der uns im Anfang besonders ans Herz legte, mit der Ernährung sorgfältig zu sein, und dem wir dann letzte Woche mit dem Kleinen einen Besuch abstatteten, damit er seine Meinung über ihn äußere, war höchst erstaunt über das vortreffliche Aussehen. Nach gründlicher Untersuchung meinte er, daß der Kleine einem gut genährten Brustkind in keiner Weise nachstehe. Alles in allem: Ich bin sehr erfreut über das vortreffliche Gedeihen unseres Kleinen und schreibe es zum großen Teil der Ernährungsmethode zu.

J. H. in H.