Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 53 (1975)
Heft: 3

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: 18.07.2025

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

Milch macht manches wieder gut

Milch-Shakes
stellen die einfachste Art Milch-Misch-Getränke dar und bestehen aus Milch, Früchten oder Säften und Zucker. Beigabe von Mineralwasser möglich («Milch-Soda»). Durch das Verquirlen oder Schütteln sollen die Milch-Shakes stark aufgehen und eine schöne Schaumkrone bilden.

Honig-Shake
1 Essl. Honig, 1 Eigelb, 2 dl Milch in den Shaker geben (Schüttelbecher oder gut verschlossenes Sterilisierglas tun den gleichen Dienst) und so lange schütteln, bis sich der Honig aufgelöst hat und das Getränk schön schaumig ist. Nach Belieben etwas Zimt oder Muskatblüte aufstreuen.

Dieses Honiggetränk eignet sich besonders **für alte Leute,** die nicht mehr recht essen können, und für Kinder, die nicht essen wollen, denn Honig, Eigelb und Milch sind aufbauende, gut verdauliche Nahrungsmittel.

Schlaftrunk «Clematis»
1 Handvoll Heidelbeeren (oder Saft), 1 Essl. Kaffeerahm, 1 Essl. Honig mit 1 dl Milch in den Mixer geben.

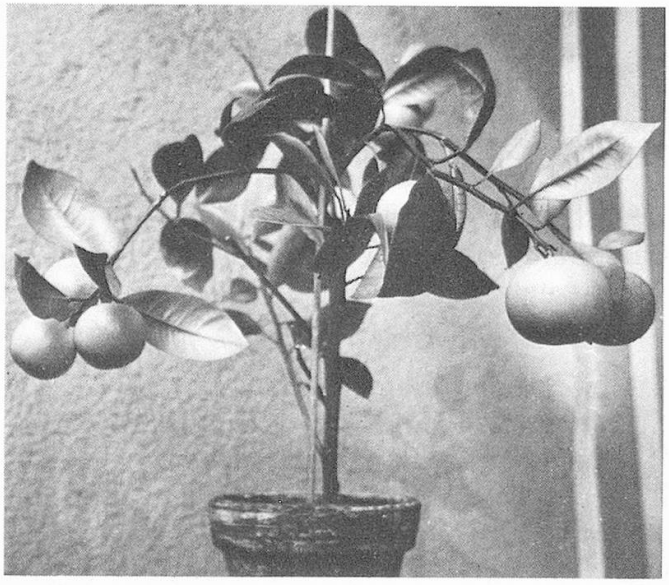
Aus «Diät für Magen, Darm, Galle, Leber» von Friedel Strauss und Dr. med. Paul Clerc.

Herbst – Zeit der Aepfel

Apfelschaum
4 Aepfel, Saft einer Zitrone, 3 L Zucker, 2 Eiweiss.
Aepfel schälen, mit Bircherraffel reiben, übrige Zutaten dazu, gut schlagen, bis die Masse doppelt so hoch ist. In Gläsern oder Coupen anrichten. Kühl stellen.

Apfelomeletten (für 4 Omeletten)
4 grosse Aepfel, 5 L Mehl, ¾ Tasse Milch und Wasser, Salz, 1 L Zucker, 5 Eier, Fett. Aepfel schälen, in feine Scheibchen schneiden. Mehl mit Flüssigkeit anrühren, Eier, Zucker und Salz beigeben, gut klopfen. ¼ der Aepfel in heissem Fett kurz durchdämpfen, ¼ des Teiges beigeben, umrühren und die Omelette auf beiden Seiten zugedeckt goldgelb backen.

2 Müsterli aus «Aepfel und Kartoffeln» 1975, zu beziehen durch die Eidg. Alkoholverwaltung, Informations- und Pressedienst, Länggasstr. 31, 3009 Bern, zum Preise von Fr. 1.—.



Haben Sie einmal eigene Orangen gegessen?

Es ist nicht mehr ausserordentlich, wenn gelegentlich Zitrusfrüchte in unseren Breitengraden — auch ohne Gewächshaus — heranreifen. Interessant ist aber vielleicht doch, dass an meinem Zwergorangenbäumchen (Calamondia), das keine 30 cm hoch ist, acht Mini-Orangen vollständig ausreiften, die einen Durchmesser von 4 cm aufweisen. Natürlich sind diese Früchte essbar, zwar schmecken sie etwas sauer, aber mit Zucker bestreut recht gut. Die Schalen sind dünn und die Früchte kernenlos.

Es bedarf keiner besonderen Vorkehrungen, solche Bäumchen in der Wohnung zum Blühen und Tragen von Früchten zu bringen; sie stehen am liebsten an einem Fenster. Wichtig ist ein gleichmässiges Begiessen, besser ein richtiges Durchgiessen als tägliche kleine Wassergaben. Kräftige, nicht zu junge Lauberde und etwas lehmhaltige Rasenerde in einem Topf mit gutem Wasserabzug fördern den Wuchs. Bei aus Kernen selbst gezogenen Pflanzen, die nicht veredelt sind, hat man selten das Glück, sie zum Blühen zu bringen.
Für die Selbstversorgung nächsten Winter reichen zwar die paar Orangen nicht aus, aber es macht doch viel Spass, diese goldgelben Früchte aus eigener Kultur zu hegen.

Foto und Text: Karl Grieder

Herbst

Herbst des Jahres — Herbst des Lebens:
Zeit der Reife — Zeit des Gebens.

Herbst, du bringst die grosse Fülle.
Bald, bald kommt die grosse Stille:
Abgeerntet Feld und Baum,
ausgeträumt des Lebens Traum.

Frohe Zeit der bunten Farben,
sie vergeht wie jede Zeit.
Wer geliebt hat, muss nicht darben,
Ernte ist die Ewigkeit.

Herbst des Jahres — Herbst des Lebens:
Nein, wir leben nicht vergebens!

Walter Huber,
ein Zeitlupen-Leser

Rätsel

Hier darf gestohlen werden!
Jedem der nachstehenden Wörter ist ein einziger Buchstabe zu entwenden, damit die «bestohlenen» Restwörter — der Reihe nach gelesen — ein Zitat von Goethe aus «Iphigenie» ergeben:

Daus — pari — ich — Steine — gar — Ross — Fes — Worte — Gelb — Rassen — Maus. Lösung im Innern des Heftes.

Tip für Alleinstehende

die gern mit vielerlei Kräutern kochen, keinen Garten haben und sich über verwelkende Kräuterbüschel auf dem Küchentisch ärgern: Kaufen Sie im Sommer einmal auf dem Markt viele frische Kräuter, ausser Peterli auch Schnittsellerie, Dill, Bohnenkraut, Basilikum, vielleicht auch ein wenig Liebstöckel und Majoran. Hacken Sie den ganzen Haufen fein (möglichst nicht auf Holzbrett, das den Saft aufsaugt), füllen das Gemisch in Eiswürfelschubladen und geben in jedes Würfelfächlein Wasser dazu (nicht ganz auffüllen. Eis hat grösseres Volumen als Wasser.) Nachdem alles hart gefroren ist, können Sie die Kräutereiswürfel schnell einzeln in Alufolie verpacken und in einer Plastikdose im Tiefkühlfach aufbewahren. Wenn man sich dann im Winter eine Tasse Suppe, eine weisse Sauce oder auch einen Risotto damit würzt, duftet es nach Sommer!

A. B.

Mir fällt auf . . .

Mir fällt auf,
mein Fräulein,
wieviel muffige,
unausgeschlafene
Leute es genau in
Ihrer Generation
gibt.
Zu Unrecht nennt man
sie jung.
Herumhopsen macht
noch keinen
beweglichen Geist,
und lautes Lachen
beweist
nicht Humor.
Während man
in den Augen
steinalter Leute
eine frische,
hellwache
Aufmerksamkeit
entdecken kann,
die aller
Lebensjahre spottet.

Rosemarie Harbert