

Hedy's corner

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Helvetia : magazine of the Swiss Society of New Zealand**

Band (Jahr): **40 (1975)**

Heft [8]

PDF erstellt am: **12.07.2024**

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.

Hedy's Corner

Soon springtime will make itself felt and inevitably there is something in the air which gives the spring-clean itch to the average housewife, be it actual deed or only wishful thinking!

Being a bit of an odd bod (yes, I invite you to call me a "crank") as I am planning to talk a bit about 'spring-clean' foods for our bodies. As an initial "showing of my colours:—

SANDWICH FILLING FOR THE KIDS?

Nut Butter: 1-2 tbsp. Soya oil, raw nuts. (Nut butter can be made from almonds, cashews, peanuts and Brazil nuts (although peanuts are not nuts in the real sense). Alas, you need a blender! Add between 1-2 tbsp. oil into blender, add nuts bye and bye until mixture forms a thick paste. If liked, add a trace of sea salt. Nuts such as peanuts and cashews need little oil.

BREAKFAST—HANDY FOR THE BUSY HOUSEWIFE

Thermos Bottle Cooked Cereal:

2/3 cup whole wheat grain, 1 tbsp. hulled sunflower seeds, 1/3 cup whole oats, 1/3 cup hulled barley, 4 cups water.

Mix ingredients and soak all day. That evening drain and save water. Add water to the saved water to make a total of 3 cups in all. Boil water, add grains and boil 1 minute. Pour into 1 quart thermos bottle and turn on side overnight. Ready for breakfast with your favourite additions.

A HEALTH-GIVING LUNCH

Spinach Souffle (Vegetarian):

1 lb. spinach (steamed), 1 cup stock or water, 3 tbsp. whole wheat flour, ¼ teasp. veg. salt, 3 tbsp. brewer's yeast, ¼ cup grated cheese, 4 eggs (separated). Put all ingredients except egg whites, in blender and mix until smooth. Fold in stiffly-beaten egg whites. Turn into oiled casserole or oiled individual custard cups. Bake at 375F for 35-40 minutes. In custard cups considerably less time. Above ingredients are all available in health food specialist shops.

Solar Battery Watch

Applying a very sophisticated technique used in space conquest, a watch factory at La Chaux-de-Fonds (Neuchatel—Switzerland) has produced a watch that converts light into electricity. This quartz time-keeper indicates the hours, minutes, seconds, days and months. The calendar mechanism is programmed for four years. This high precision instrument is extremely reliable and requires no maintenance: dry batteries store solar energy, so that the battery never needs changing. (SODT).