Zeitschrift: Wohnen

Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger

Band: 19 (1944)

Heft: 6

Rubrik: Die Seite der Frau

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: 16.07.2025

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

Heiße Tage — Kaltes Essen

I. Saure Milch mit Beeren

Eine Schale mit Beeren, je nach der Saison Johannis-, Him-, Brom- oder Heidelbeeren, war in unserer Familie in den Sommermonaten von jeher der beliebteste Dessert. Ich bestreute die Beeren einige Stunden vorher mit Zucker und zerdrückte sie ein wenig mit einer Gabel (besonders die Johannisbeeren), da sie sich dadurch besser mit dem Zucker vermischen. An Sonn- oder andern festlichen Tagen gab es regelmäßig eine Portion flüssigen oder zur Abwechslung geschwungenen Nidel dazu.

Seit der Zucker zum Einmachen gespart werden muß, die Beeren aber ein stets gleichbegehrter, ja oft unentbehrlicher Bestandteil unseres Nachtessens geworden sind, habe ich angefangen, zu den Beeren saure Milch zu geben. Mit saurer Milch vermischt, müssen sie viel weniger gesüßt werden, was sich besonders bei den sauren Beeren, zum Beispiel den Johannisbeeren, vorteilhaft auswirkt. Zudem bildet saure Milch mit Beeren eine nahrhafte, erfrischende Speise für sich. Das Nachtessen, das wir nach einem heißen Tag alle am liebsten haben, besteht aus Gemüsesuppe und Beeren mit saurer Milch. Die Beeren zerdrücke ich wie früher schon vor dem Essen und gebe aufgelöstes Sacharin oder Konzentrat bei.

Die saure Milch stelle ich folgendermaßen her: Das, was mir von unserer Tagesration an roher Milch übrigbleibt, gebe ich in einige Tassen oder Wassergläser oder in eine Glasschale. Ich decke die Milch zu und lasse sie an einem warmen Ort ruhig stehen, damit sie schneller sauer wird. Nach etwa 24 Stunden wird die Milch probiert und, falls sie sauer ist, sofort gegessen, da sie bei zu langem Stehen zu sauer werden könnte.

Saure Milch läßt sich auf verschiedene Arten servieren. Am besten ist sie mit Beeren. Sie ist aber auch gut ohne jede Zugabe, oder man bestreut die Milch mit Zucker oder eventuell mit Zimt.

Bei allen Beeren ist unbedingt darauf zu achten, daß sie ganz reif eingekauft werden und daß sie ganz frisch sind. Beim Waschen darf man sie nicht eine Stunde lang im Wasser liegen lassen. Ich gebe die Beeren auf ein Sieb und spritze schnell einen Strahl Wasser darüber. Dadurch wird der Straßenstaub weggeschwemmt, und die Beeren sind frisch und sauber zum Servieren. Weitaus am besten aber sind die Beeren, die direkt aus dem Garten oder vom Walde, noch warm von der Sonne, auf den Tisch kommen.

Wenn ich einmal einen besonders guten Dessert geben will, so spare ich etwas Haushaltungsnidel dafür auf. Er darf schon etwas dick und säuerlich sein. Zu diesem Nidel gebe ich eine Schüssel frische, mit wenig Zucker vermengte Heidelbeeren. Dieser Dessert ist so gut wie die beste Torte. L. K.

II. Quark — süß oder gesalzen

Wenn an heißen Tagen die Milch beim Kochen gerinnt, so ist das kein Unglück. Man schüttet sie auf ein Sieb. Die abgetropfte Flüssigkeit findet in einer Suppe Verwendung. Der feste Quark aber wird durch das Sieb, durch eine Kartoffelpresse oder eine Hackmaschine getrieben und sofort und wie jeder andere Quark verwendet. Bei längerem Aufbewahren wird Quark «speckig» und schwer.

Man kann auch aus roher Milch Quark bereiten, indem man sie an einem warmen Ort ruhig stehen läßt, bis sie fest geworden ist, sich vom Topfe löst und Molken bildet. Dann gießt man die Milch in ein Tuch, bindet dieses an den vier Ecken zusammen, hängt es auf und läßt die Molken abtropfen.

Den aus roher oder gekochter Milch gewonnenen Quark gibt man in eine Schüssel, schlägt ihn dort mit einem Schneebesen, salzt ihn schwach und gibt etwas Milch darunter, um ihn weich und geschmeidig zu machen. Je nach Verwendung und Geschmack wird er gewürzt und als Belag auf Brotschnitten oder, etwas schärfer gewürzt, als Beigabe zu geschwellten Kartoffeln verwendet. Entweder gibt man Peterli, Kümmel und Paprika dazu.

Oder: Statt gewöhnliches Salz kommt Selleriesalz hinein, außerdem fein gehackter Schnittlauch und auch andere Küchenkräuter.

Weitere Variationen: Man würzt mit feingehackten Zwiebeln, Knoblauch und Muskatpulver.

Quarkbrötchen sind sehr nahrhaft und geben zusammen mit einer Salatplatte ein gutes Nachtessen für heiße Tage.

Zwei Rezepte für süße Quarkspeisen:

Quarkcreme

250 g Quark,
1 Eigelb,
40 g Zucker oder aufgelöster Süßstoff,
1 Glas Joghurt oder Milch,
1 Glas Saft von frischen Beeren oder die abgeriebene Schale von einer halben Zitrone oder Orange.

Alle Zutaten gut mischen, mit einem Schneebesen schlagen, in Gläser füllen. Nach Belieben mit etwas geriebenen Haselnüssen bestreuen und den Dessert möglichst kühl servieren.

Quark mit Früchten

200 g Quark,
40 g Zucker oder aufgelöster Süßstoff,
1 Glas Joghurt oder Milch,
Obst.

Den Quark mit dem Zucker und dem Joghurt oder der Milch mit dem Schneebesen gut schlagen. Diese Creme mit gesüßten und zerdrückten Beeren (Erdbeeren, Him-, Johannis-, Brom- oder Heidelbeeren) oder mit gekochtem Rhabarber mischen, in Gläser füllen, mit einigen ganzen Beeren garnieren und kühl servieren.

Statt der Beeren lassen sich auch geraffelte Äpfel oder kleingeschnittene Pfirsiche oder Aprikosen, nach Belieben mit Zitronensaft beträufelt, verwenden. A. H.

Ferien in den Bergen

Die Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft gibt seit einigen Jahren ein *Verzeichnis von Ferienwohnungen mit eigener Kochgelegenheit in Gebirgsgegenden,* das 16 Kantone umfaßt, heraus. Die Ausgabe 1944 ist zum Preis von 45 Rp., einschließlich Porto (zuzüglich allfälliger Nachnahmegebühren) bei der *Geschäftsstelle der Ferienwohnungsvermittlung in Amsteg, Uri, Telephon 9 68 31,* oder bei der *Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft, Brandschenkestraße 36, Zürich 1,* erhältlich.