Zeitschrift: Wohnen

Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger

Band: 19 (1944)

Heft: 8

Rubrik: Frauenseite

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: 13.07.2025

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

Gemüsegerichte

In unserem Land wächst viel und gutes Gemüse. Für die Verwertung unserer reichen Gemüseernte steht uns eine große Auswahl von verschiedenen, abwechslungsreichen Zubereitungsarten zur Verfügung. Die Hausfrau hat es in der Hand, durch die richtige Art der Vor- und Zubereitung die Nährstoffe zu erhalten.

Jedes Gemüse kann gedämpft werden:

a) auf der Siebeinlage

Das Gemüse vorbereiten, je nach Gericht in Stengel, Würfel oder Scheiben schneiden und auf dem Drahtkörbchen über wenig Wasser in gut verschlossener Pfanne weichdämpfen. Das Gemüse kann entweder so serviert oder mit wenig Käse bestreut und mit Fett abgeschmelzt oder zu Salat verwendet werden.

b) auf Tessiner Art

Zwiebeln, Peterli, Knoblauch und Kräuter, alles fein gehackt. Die Hälfte davon in wenig Fett dämpfen, das in beliebige Form geschnittene Gemüse hinzufügen und 5 Minuten zugedeckt mitdämpfen. Wenig Mehl darüberstäuben, mit so viel Flüssigkeit ablöschen, daß das Gemüse nicht anbrennt, und zugedeckt weichdämpfen. Zuletzt salzen, den Rest des gehackten Grünen dazugeben, gut vermischen und ohne nochmals aufzukochen sofort servieren.

c) im eigenen Saft

kann man Gemüse, wie Zucchetti, Tomaten, Pilze, Rübli, Kohlraben usw., ohne Fett und Mehl dämpfen. Wenig Flüssigkeit beifügen, falls das Gemüse nicht sehr wasserhaltig ist. Auf Gemüsen mit längerer Kochzeit, wie Kohl- und Rübenarten, kann man halbierte Kartoffeln mitdämpfen. Es können auch verschiedene Gemüse gemischt gedämpft werden, zum Beispiel Erbsen, Kefen und junge Zwiebeln; Zucchetti, Tomaten und Kartoffeln; Rotkraut, Äpfel und Kastanien.

Sicherheitsvorrichtungen an elektrischen Wärmeapparaten gegen übermäßige Ueberhitzung

Da zum Bügeln, je nach Stoffart, Temperaturen zwischen 120 und 300 Grad Celsius notwendig sind, ist es begreiflich, daß ein eingeschaltetes Bügeleisen nicht während längerer Zeit auf diesen brennbaren Unterlagen bleiben darf. Aus diesem Grunde hat der Schweizerische Elektrotechnische Verein schon vor Jahren die Vorschrift erlassen, daß eingeschaltete Bügeleisen, wenn nicht gebügelt wird, auf einen Rost zu stellen sind. Dieser Rost muß so gebaut sein, daß er an den Füßen nie eine höhere Temperatur als 40 Grad Celsius erreicht, auch dann, wenn das Bügeleisen während mehreren Stunden eingeschaltet bleibt.

Für Schnell- und Expreßkocher wurde eine ähnliche Vorschrift erlassen, denn auch diese Apparate können bei längerer Einschaltung gefährliche Temperaturen annehmen. Da auch der Kocher sehr oft in Schlafzimmern, auf Kommoden und Nachttischchen aufgestellt wird, hat auch hier die Vorschrift Gültigkeit, daß der Kocherboden bei längerem Einschalten die Temperatur von 40 Grad Celsius nicht überschreitet.

Einige Firmen sind dieser Vorschrift gerecht geworden, indem sie am Kocher Füße anbrachten. Andere haben einen Kocheruntersatz mitgeliefert, der den Vorschriften entsprach.

Einer Schweizer Firma ist es gelungen, sowohl Bügeleisen als Expreß- und Schnellkocher zu bauen, die gegen unzulässige Überhitzung eine Sicherheitsvorrichtung besitzen, die Brände fast ganz ausschließen, auch wenn die Apparate während längerer Zeit auf brennbaren Unterlagen im eingeschalteten Zustande stehen bleiben.

Beim Reglereisen wird die Temperatur zwischen 120 und 300 Grad Celsius automatisch geregelt. Sobald die Sohle des Bügeleisens die eingestellte Temperatur aufweist, unterbricht der Regler die Stromzufuhr und schaltet erst wieder ein, wenn die Sohlentemperatur um etwa 20 Grad Celsius gefallen ist. Allerdings darf auch das Reglereisen nicht dauernd auf brennbaren Unterlagen bleiben, besonders wenn der Regler auf der höchsten Stelle (300 Grad Celsius) steht, denn Stoffe würden sich bei dauernder Einwirkung einer Temperatur von 300 Grad Celsius rasch braun färben. Ein Rost ist also auch hier notwendig, obwohl die Gefahr eines Brandes sozusagen ausgeschlossen ist.

Expreßkocher weisen ähnliche Konstruktionen auf wie Reglereisen. Auch diese besitzen eingebaute Temperaturregler, die den Strom unterbrechen, wenn der Kocher ohne Flüssigkeit in Betrieb ist.

Da der Expreßkocher ausschließlich zum Kochen von Flüssigkeiten benützt wird, kann der Temperaturregler auf eine verhältnismäßig niedere Temperatur eingestellt werden, so daß überhaupt nie gefährliche Temperaturen am Kocherboden auftreten.

An gewöhnlichen Schnellkochern von ½ bis 1½ l Inhalt, die nun alle Bodenheizungen aufweisen, ist ebenfalls eine Neuerung angebracht worden, indem diese mit eingebauter Schmelzsicherung ausgerüstet sind. Sobald ein solcher Kocher trocken eingeschaltet wird, schmilzt die im Kocher eingebaute Schmelzsicherung und unterbricht die Stromzufuhr. Gefährliche Temperaturen können daher auch bei diesen Kochern nicht mehr auftreten, und auch diese dürfen laut Vorschriften ohne Kochuntersätze benützt werden. *W.*