

Tipps einer Hausfrau



Gut zu wissen!

Tipps für den Küchenchef

- *Vom Quark bis zum Teller*
- *Was bleibt nach dem Kochen noch im Topf?*
- *Küchen-Notizen*

Mit der Seele einer Herdpilotin, verwurzelt mit dem Land und all seinen Traditionen koche ich, in einer Welt von tausend Möglichkeiten, mit einer Hingabe meine besten Gerichte, z. B. Schnitzel, gefüllte Krautwickel, Pizza, Linsensuppe, Szegediner Gulasch und gefüllte Rindsrouladen.

Das ist meine Vergangenheit und trotzdem auch meine Zukunft. Eine Prozedur, die ich mir selbst beibringen musste und die ich in all den Jahren perfektioniert habe. Filetsteaks auf den Punkt gebraten oder Holsteiner Bohneneintopf.

Dann wächst die Verbundenheit mit meinem Haushalt. Umgeben von meiner Familie fühle ich mich dann noch lebendiger als sonst. Ich spüre dabei, was es bedeutet eine Hausfrau zu sein.

Es ist die Zeit des Kochens. Es ist die Faszination des Erstellens eines Gerichts, was von mir produziert wird und was ich meiner Familie serviere und dann mit ihnen zusammen esse.

Mein Leben war nie perfekt, doch hier in meiner Küche bin ich, wie ich bin und fand jeden Tag ein bisschen mehr zu mir. Denn nur das zählt.

Quark

Man nennt ihn auch Topfen, Weißkäse oder Matte. In manchen Gegenden bezeichnet man ihn auch als Biebeleskäse.

Schlagsahne

... bleibt für mehrere Stunden standfest, wenn sie mit Sahnesteif geschlagen wird.

Diese Sahne kann auch tiefgefroren werden, wieder aufgetaut und dann als flüssige Sahne für Soßen Verwendung finden.

Diese im Geschmack neutrale Sahne ist jedoch ein Allerweltsmittel in den Händen einer versierten Hausfrau. Zu scharf geratener Heringssalat, überreichlich, gewürzter Nudelsalat, allzu pikant angerichteter Geflügelsalat - sie alle können durch Beigabe von "süßer" Sahne auf das rechte Maß gemildert werden. Wer bei gebundenen Suppen etwas zu tief in's Salzfaß gegriffen hat, kann mit einem Schuss Sahne den Geschmack leicht wieder korrigieren. Aber süße Sahne ist nicht nur für "Küchen-Reparaturen" zu gebrauchen:

- Wer Kartoffelpuffer zu einer besonderen Delikatesse machen will, rühre ein paar Esslöffel "süße" Sahne an den fertigen Pufferteig: Die Reibekuchen werden dann sehr leicht und locker.
- Wer eingelegte Heringe besonders lecker zubereiten will, lege sie - statt in Milch - einmal in "süße" Sahne.
- Wer einer Gulaschsuppe das besondere Etwas geben möchte, rühre kurz vor dem Anrichten ein paar Esslöffel "süße" Sahne darunter.

Mit ein paar Tropfen Zitrone oder Essig lässt sich "süße" Sahne auch wie saure Sahne verwenden. Denn, wie gesagt: "Süße" Sahne ist gar nicht süß.

Kartoffeln

... werden im Keller, halbdunkel oder dunkel, bei +12° bis + 3 ° C gelagert. Sie dürfen nicht bei einer Temperatur über + 12 ° C und nicht unter + 3° C gelagert werden. Sie brauchen eine hohe Luftfeuchtigkeit, ca. 70 %.

Sie dürfen nicht in geschlossenen Gefäßen, Kisten, Schachteln aufbewahrt werden.

Abschrecken von Teigwaren

Reis, Nudeln, Spaghetti werden nach dem Abgießen des Kochwassers mit kaltem Wasser übergossen (abgeschreckt), damit sich der Mehl- und Stärkeschleim lösen.

Braten mit Fett, Butter oder Öl

Man nimmt Fette, Butter oder Öle ohne oder geringen Wasseranteilen, um gefährliches Spritzen von heißem Fett beim Braten zu vermeiden.

Sultaninen

...sind eine Rosinenart aus besonders großen, kernlosen Weintrauben.

Das Geräusch meiner Dunstabzugshaube kitzelt meinen Verstand und ich fange an nachzudenken, wie und was ich heute zubereiten werde. Ich fühle den Herd mit seiner Wärme, ich bin lebendig. Erinnerungen werden geweckt... Ich fühle mich als Herrin dieses Schlosses und bin bereit hier zu leben und zu arbeiten. Ich habe mit Anfang 20 meine Heimat verlassen und bin hierhergekommen, um mich zu binden.

Das sind meine gesammelten Werke, die ich mir gebe, weil ich sie gut finde, nach dem Motto "Zeige dem das Meer, der ein Schiff bauen möchte."

Mir sind alle Möglichkeiten gegeben, die ich gebrauchen kann. Keiner kann mich aufhalten. Die Zeit ist reif. Ich produziere alles, was mir einfällt und esse alles, was ich mag und will. Nur etwas kann mich aufhalten, das sind Krankheiten und Dummheiten, die man nicht mit einplanen kann.

Es sind mir schon welche passiert und die konnte ich nicht mehr rückgängig machen.

Klagen, glauben, fürchten, lieben, sich erfreuen und betrüben,

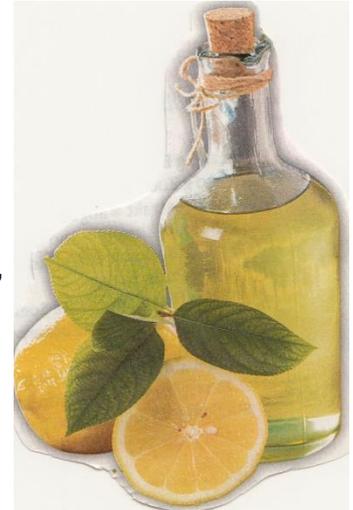
etwas wagen, bald besinnen, mal verlieren, mal gewinnen,

sich vertiefen, sich erheben, zwischen Furcht und Hoffnung schweben.

Traum und Wirklichkeit erleben.

Doch, wenn möglich, vorwärts streben;

das ist eben Menschenleben!



Milchreis angebrannt

Den Reis nicht mehr umrühren, sofort in anderen Topf umfüllen. Dabei nur umkippen und nicht am Boden kratzen, um keine angebrannten Stücke mit umzufüllen. Gilt auch für Pudding.



Klümpchen im Teig

Zu viel Mehl in einem Rutsch zum Waffelteig, gegeben? Die Klümpchen sind schnell verschwunden, wenn Sie den flüssigen Teig durch ein sehr feines Sieb streichen oder mit einem Pürierstab kurz vor dem Backen kräftig durchmischen.

Seite 4

Pasta klebt

Wenn die Nudeln fest zusammenkleben, etwas Oliven- oder Distelöl untermischen und vorsichtig lockern. Oder kleingeschnitten in Butter anbraten.

Pizzaboden pappig

Pizza auf der untersten Schiene noch ein paar Minuten bei 250 Grad backen. Dabei den oberen Pizzabelag mit Backpapier abdecken.

Fleisch zu dunkel

Die dunkle, angebrannte Kruste abschneiden. Fleisch in Mix aus Kräutern und gerösteten Semmelbröseln wälzen.

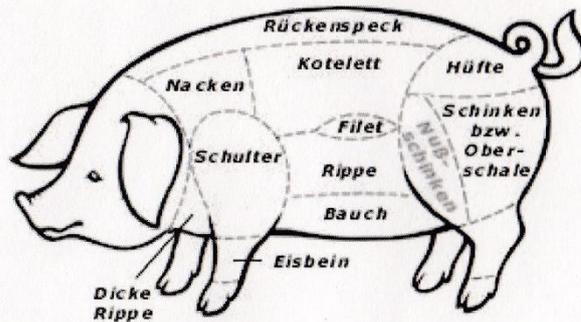
Kluge Tipps und Tricks

Crème bleibt flüssig

Wenn Bayrische Crème nicht fest wird, Gelatine (ca. 4 Blatt auf 500 ml Flüssigkeit) nach Packungsanleitung warm auflösen, mit 3 EL der Crème verrühren, unter die restliche Crème rühren und den Nachtisch noch einmal kalt stellen. Wenn dafür keine Zeit ist, Sahne steif schlagen und unterheben.

Egal, was es zu essen gibt, mir schmeckt es immer, es sei denn, ich bin nicht in Ordnung, d.h., dass ich all die Jahre immer etwas Defizites an mir hatte, das nicht beschrieben werden kann. Trotz allem sitzt mir die Arbeit im Kopf und es heißt: Kochen ist meine Leidenschaft.

Warenkunde Schwein: Nuss



Nuss

Die Nuss (oder manchmal auch Maus) wird in erster Linie zur Zubereitung von Schnitzfleisch und zur Zubereitung von magerem Schmorbraten benutzt. Aus ihr werden aber manchmal auch Schnitzel geschnitten. Als edeles Fonduefleisch eignet sich die Nuss ebenfalls. Nusschinken stammt nicht(!) vom Schinken, sondern wird aus der Schweineschulter geschnitten.

Der Durchschnitt eines Menuetellers sollte 26 cm betragen.

Teflon-Pfannen und andere

Heute habe ich wieder mal meine Pfannen sortiert und die beschichtete Pfanne, die ich ständig in Gebrauch hatte, weggeworfen.

Ich hatte sie vor ca. 2 Jahren gekauft und ständig im Gebrauch. Die eine Pfanne wurde fast jeden Tag von mir benutzt und in die Spülmaschine gegeben, die andere, weil sie etwas kleiner ist, habe ich zwar nicht täglich benutzt, aber sie wurde noch nie in eine Spülmaschine gelegt. Diese Pfanne besitze ich schon seit 8 Jahren. Sie ist zwar in der Innenseite zerkratzt, aber sie backt ohne Ankleben... Rühreier, Spiegeleier, Wurst, Fleisch, Fisch usw.

Diese Pfanne war nicht ein einzigstes Mal in der Spülmaschine, während ich die zweijährige fast täglich nutzte und in der Spülmaschine spülte.

Das Resultat ist, dass die Spülmaschine in der gesamten Zeit vier Pfannen zerlegt hat, auch die, die mit einer speziellen Beschichtung versehen waren und nach dem Neukauf alles, ohne Ankleben, backten. Ich habe diese vier Pfannen entsorgt, ohne zu wissen, dass ich diesen ganzen Ärger, mit der Anhängerei des Bratgutes in der Pfanne, der Spülmaschine zu verdanken hatte.

Rösties mit Champignons

1 Glas Champignons, 1 Pck. Bacon-Würfel, 2 große Zwiebeln und 3 Rösties pro Person und 1 Beutel Rahm-Champignons von Maggi

Champignons – Ragout mit Semmelknödel für 2 Pers.

500 g Champ., 1 Zwiebel,

1 Beutel Knorr Fix für Geschnetzeltes Züricher Art

3 EL gehackte Petersilie

1 Pck. Pfanni Semmelknödel

Wir mussten immer mit viel Charme einen Personenkreis überzeugen. Dieser Kreis waren unsere Bekannten und Verwandten, die uns häufig etwas gaben, wenn sie uns besuchten. Immer, wenn ich dann eine besonders gute Note meinem Essen gab, hieß es, ob ich das selbst hergestellt hätte? Es musste dann immer auf den Tisch, ob ich alles selbst gekocht oder ob ich habe kochen lassen.

Es waren ja auch immerhin zwischen 18 und 22 Personen, die wir manchmal zu bewirten hatten. Da hatte ich damals den Einfall, das Fleisch für 18 Personen und mehr in einem Restaurant kochen zu lassen. Alle anderen Beilagen habe ich selbst hergestellt.

Ich habe hier nicht gesagt, dass ich fix und fertig war, weil mir so eine Last abgenommen wurde. Außerdem hatte ich Zeit, mich dann mit meinen Gästen zu unterhalten und war dabei auch entspannt.

Soleier

6 Eier hart kochen

600 ml Wasser und 30 g Salz aufkochen, etwas abkühlen lassen, die abgeschälten Eier in die Sole legen und 24 Stunden ziehen lassen.

Knusprige Streusel für einen leckeren Blechkuchen

175 g Mehl, 100 g Zucker, 100 g zerlassene Butter und 1/2 EL Zimt zu feinen Streuseln kneten und vor dem Backen auf dem Kuchen verteilen

Leberkäse/Pizzakäse in der Form (vom Metzger)

im Backofen bei 180° C Umluft, eine halbe Stunde backen.

Ich bin hier der Arzt und sehe nur aus wie eine Hausfrau!

Möhren

Möhren zeichnen sich besonders durch ihren hohen Zuckergehalt aus, der 4-5 % der gesamten Frischmasse ausmacht und den hohen Nährwert erklärt. Sie wirken blutreinigend, blutbildend, wachstumsfördernd und verleihen eine erhöhte Widerstandskraft gegen Infektionskrankheiten. So eignen sich Möhren besonders für die Ernährung bei fieberhafter Erkrankungen und Magen-Darm-Leiden, da sie leicht verdaulich sind und Fäulnisvorgänge im Darm verhüten.

Feld- und Kopfsalat

Von der Ernährungslehre wird dem Blattgrün für den menschlichen Stoffwechsel eine bedeutende Rolle zugeschrieben. Wir wissen, dass Blattgrün die Blutbildung anregt und die Herztätigkeit des Herzmuskels wirksam unterstützt. Frische, grüne Salate sollen daher reichlich in den wöchentlichen Menues enthalten sein. Kopfsalat enthält neben dem Vitamin C die Mineralstoffe Eisen, Kupfer und Arsen - alle wichtigen Bestandteile für die Blutbildung - und ist außerdem reich an Kalium und Kalzium. Feldsalat ist hinsichtlich der Vitamine A und C noch inhaltsreicher als Kopfsalat.

Rosenkohl

Rosenkohl wird mit Recht als ein "Gemüse unter dem Schnee" bezeichnet. Das Angebot nimmt im Spätherbst nach den ersten Frosträchten rasch zu. Durch Frosteinwirkung gewinnen die Röschen an Reinheit und die Kohlenhydrate werden in Zucker umgewandelt, wodurch der Geschmack wesentlich gewinnt. Rosenkohl ist sehr nährstoffreich - enthält viel Kohlehydrate und Eiweiße - und kalorienreich. Sein hoher Gehalt an Zellulose macht ihn etwas schwer verdaulich, weshalb bei Magen- und Darmerkrankungen der Rosenkohlverzehr einzuschränken wäre.

Äpfel

Der Apfel ist mit seinen mehr als 20 Mineralstoffen und Vitaminen geradezu ein medizinisches Obst. Die Früchte sind nicht nur für eine gesunde Ernährung von größter Bedeutung, sondern darüber hinaus sogar zur Heilung geeignet. Zwei Äpfel, bei einem täglichen Genuss, sollen angeblich einem Herzinfarkt vorbeugen?

Rote Bete

Die Farbe der Roten Bete macht es leicht verständlich, weshalb diese Gemüseart schon seit alter Zeit als ein Mittel gegen Blutarmut angesehen wurde. Tatsächlich besitzt sie diese Eigenschaften. Jedoch ist hierfür nicht ihre Farbe entscheidend, sondern vielmehr die in ihr enthaltenen Wirkstoffe, denen sie ihren gesundheitlichen Wert verdankt. Vor allem spielt das Eisen eine Rolle, aber auch an Kalium, Natrium, Magnesium und Kalk sind sie reich. Außerdem gilt die Rote Bete als harntreibend, harnsäurelösend sowie blutreinigend und regt ferner die Tätigkeit des Darmes, des Magens und der Leber an.

Wie lange bleibt unser Essen im Magen?

10 Minuten: Bienenhonig. Er wird besonders schnell aufgenommen, deshalb gibt er auch sofort verlorene Energie zurück.

1 bis 2 Stunden: Tee, Kakao, leichter Wein, Fleischbrühe, Reis, Milch, weiche Eier

2 bis 3 Stunden: Harte Eier, Obst, Weißbrot, Kartoffeln, Gemüse, Seefische.

3 bis 4 Stunden: Beefsteak, Rind- und Kalbsbraten, Schinken, Kohlrabi, Spinat Gurken, Bratkartoffeln, Schwarzbrot, Äpfel

4 bis 5 Stunden: Hülsenfrüchte, Gänse-, Enten- und Hasenbraten, Pökelfleisch

5 bis 6 Stunden: Speck

6 bis 7 Stunden: Heringssalat und Pilze

7 bis 8 Stunden: Ölsardinen

Vom Glück der Mitfreude. "Wenn der Frühling in's Land zieht, wäre es eine Beleidigung der Natur nicht einzustimmen in ihr Jauchzen."

Glück ist die Wahrnehmung mit all unseren Sinnen.

Nach den langen Wintern ist der Frühling eine Jahreszeit voller Versprechungen, dann wächst die Verbundenheit mit einem Land noch stärker. Jetzt spüre ich, was es heißt, älter zu werden. Ich habe gelernt, die Natur genau zu beobachten - ihre Stimmungen und Veränderungen. Es sind die Geheimnisse der Erde. Ich habe ausgesät und nun bringe ich die Ernte heim. Sie hat mir gezeigt, meinen Rhythmus der Natur anzupassen.

Im Alter richtig ernähren

Die Fähigkeit des menschlichen Organismus, Invertase zu produzieren, sinkt mit zunehmendem Alter. Dieses Ferment, das im Honig ausreichend enthalten ist, ist einer der Bestandteile, die bei älteren Menschen, speziell bei Rekonvaleszenten und bei Menschen mit verminderter Magensäure, die Verdauung günstig beeinflussen.

Außerdem muss bei älteren Menschen die Eiweiß- und Vitaminzufuhr erhöht werden. Etwas 1,2 g Eiweiß je kg Körpergewicht ist ausreichend. Hier bieten sich besonders alle Milchprodukte wie Quark, Joghurt, Käse, aber auch Fisch und Fleisch als Träger hochwertigen tierischen Eiweißes an. Der Vitaminbedarf wird durch dunkles Brot, Butter, frisches Obst und Gemüse gedeckt.

Auch hier muss man aufpassen, dass ältere Menschen alle Mineralstoffe erhalten.

Jeder muss wissen, was gut für ihn ist, sonst bricht alles auseinander. Jeder hat seine Eigenheiten und will im Alter auch genauso behandelt werden. Das ist auch ein Kreislauf, den die Erde hervorbringt.

Jeder kann im Alter das tun, was er für richtig hält.

Herstellung von Butter

Um 1 kg Butter herzustellen, werden 24-26 l Vollmilch benötigt. Der Rahm der Frischmilch wird erhitzt und tiefgekühlt. Nach Zusatz von Reinkulturen bestimmter Milchsäurebakterien erfolgt ein Reifungsprozess. Dann wird das Milchfett in Buttermaschinen durch Stoßen, Schlagen, Rühren oder Schütteln zusammengeballt und in Butter verwandelt. Es verschiedene Butterqualitäten: Markenbutter, Molkereibutter und Landbutter.

Schmelzbutter (auch Butterschmalz genannt) ist ausgiebiger und haltbarer als Butter, weil durch den Schmelzvorgang Wasser, Eiweiß- und Zuckerreste entfernt wurden. Da sie danach das Aroma der Butter verloren hat, ist sie als Brotaufstrich nicht mehr geeignet. Schmelzbutter ist aber ein vorzügliches reines Back- und Bratfett.

Zusammensetzung der Butter

Butter enthält 80 v. H. Fett, 0,9 v. H. Eiweiß und 0,9 v. H. Milchzucker, 2 - 2,5 v. H. Mineralstoffe, 14-18 v. H. Wasser, vorwiegend Vitamin A und Vitamin D.

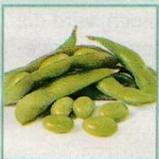
50

Durch den Hormonumschwung ist die Kopfhaut weniger durchblutet, die Haare brauchen gezielt Unterstützung



Nektarinen

Die knackigen Sommerfrüchte sind reich an Kalium, ein Mineral, das die Zellen fürs Wachstum brauchen. Ein Mangel kann Haarausfall verursachen. Daher sollte man kaliumreich essen, z. B. auch Aprikosen, Erdnüsse, Reis, Joghurt.



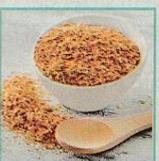
Grüne Bohnen

Die Pantothensäure (Vitamin B₅) in den Bohnen sorgt für einen optimalen Zellstoffwechsel und kräftigt die Haarwurzeln. Das beugt Haarausfall vor. Auch bei brüchigen Haaren und Schuppen sollte man häufiger grüne Bohnen essen.



Schüßler-Salz

Das Mineralsalz Nr. 11 nach Dr. Schüßler, Silicea D6 (z. B. von DHU, Apotheke) strafft die Haut und kräftigt Haare. Ideal in Kombination mit Calcium fluoratum D6 für starke Wurzeln (Nr. 1). Dreimal täglich je eine Tablette im Mund zergehen lassen.



Weizenkleie

Die Mineralstoffe Zink und Phosphor regen das Haarwachstum an. Weizenkleie enthält beides – ideal auch zum Backen, im Müsli oder in Smoothies. Weizenkeimöl versorgt brüchiges Haar auch von außen. in die Spitzen einmassieren.

60

Stress macht das Haar dünn. Entspannung und eine basenreiche Ernährung wirken dem entgegen



Champignons

Bluthochdruck und Verdauungsbeschwerden sind oft eine Folge von Stress. Die Inhaltsstoffe in Champignons wirken positiv auf Blutdruck und Darm, sorgen für eine gute Durchblutung der Kopfhaut und eine Entgiftung des Körpers.



Himbeeren

In den roten Früchten stecken unter anderem drei wichtige B-Vitamine. Sie stärken die Kopfhaut und damit die Haarwurzeln. Am besten die Sommerbeeren ganz frisch roh genießen, im Müsli oder als gesunden Snack zwischendurch.



Camu-Camu

Die Frucht gilt als Superfood aus Südamerika, sie enthält bis zu 50-mal mehr Vitamin C als Orangen, dazu sekundäre Pflanzenstoffe und Mineralien. Ein Pulver aus den Früchten kann z. B. Shakes und Smoothies aufpeppen (Bio-Laden).



Paprika

Gerade rote Paprika enthält viel Vitamin C. Dieser Nährstoff stärkt das Immunsystem, macht freie Radikale unschädlich und kräftigt die Kollagenfasern, Bestandteile des Bindegewebes. Perfekt für schöne Haut, Haare, Nägel!

70

Jetzt benötigt der Körper eine Extra-Portion an Vitaminen! Den Haaren tut auch öfter eine Kur von außen gut



Apfelessig

Drei Tassen Wasser und eine Tasse Apfelessig ergeben eine perfekte Haarkur, welche die Kopfhaut beruhigt, gegen Juckreiz und Schuppen hilft. Denn die Säure wirkt antibakteriell und reizlindernd. Zehn Minuten wirken lassen, ausspülen.



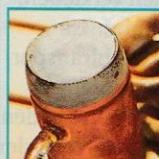
Zitronen

Top-Quelle für Vitamin C, das unter anderem dafür sorgt, dass sich Eisen an die roten Blutkörperchen bindet. So werden die Haarwurzeln mit dem Spurenelement versorgt, was Haarausfall vorbeugt. Tipp: zum Essen Wasser mit Zitronensaft trinken.



Rizinusöl

Das Öl aus den Samen des indischen Wunderbaums regt die Kollagenproduktion an und gilt als optimale Pflege der Haut, aber auch der Haare. Für eine Kur eine Tasse Öl im Wasserbad erwärmen, im Haar verteilen, zwei Stunden wirken lassen.



Bier

Das Hopfengetränk wirkt von außen und innen. Für eine Spülung ein Glas Bier mit zwei Gläsern lauwarmem Wasser mischen. Bier enthält als Getränk unter anderem Zink, das die Haarwurzeln vor Entzündungen schützt.

Lebensmittelausgaben für einen 3-Personen-Haushalt

Für meine Recherche habe ich ein Jahr, von April 2018 bis März 2019, alle Einkaufsbelege gesammelt und ausgewertet.

Das Resultat:

Im Durchschnitt wurden für alle Lebensmittel pro Monat:

440 Euro im Supermarkt und 120 Euro für Getränke ausgegeben.

Angelaufenes Silber

Alufolie, etwas Salz und heißes Wasser in eine Schüssel geben und den Schmuck hineinlegen. Nachdem sich die Ablagerungen gelöst haben, den Schmuck entnehmen, abspülen und mit einem weichen Tuch trockenreiben. Achtung: nur für reinen Silberschmuck ohne Steine geeignet.

Edelsteine

Hier bringt mildes Spülwasser alles wieder zum Funkeln. Wichtig: Schmuck hinterher gut abspülen und trockenreiben.

Silberschmuck und Silberbestecke

Hartnäckige Verschmutzungen können leicht mit der Pflege von Poliboy entfernt werden. Silber Intensiv-Pflege (Natürlicher Glanz und extra langer Anlaufschutz). Dieses Mittel ist sehr gut geeignet und man findet es im Einkaufsmarkt.

Lederpflege

Zum Entfernen von Fett eine 25prozentige Essiglauge oder Reinigungsbenzin verwenden. Bei Bedarf wiederholen. Wichtig: Niemals das Leder mit Wasser reinigen.

Glänzende Leder sind am besten mit einer Pflegemilch zu reinigen, während raues Leder mit einer Imprägnierung behandelt wird.

Was bedeutete DEN und oder gg. auf Strumpfpackungen?

gg. und Den. ist die Abkürzung für ein altes italienisches Seidengewicht (Denier) und weist auf das Gewicht eines 9000 m langen Fadens der verarbeiteten Strümpfe hin.

Die Gewebedichte gibt die Einheitsbezeichnung Gauge (abgekürzt gg.) an. Sie nennt die Zahl der Wirknadeln auf einer Breite von 1 1/2 englischen Zoll (= 38,1 mm). Ein feiner Strumpf (Frauennylons) hat niedrigere Denier und eine hohe Gaugezahl; je mehr Den. und je weniger gg. angegeben sind, umso größer und dicker ist der Strumpf.

Tischgespräche beeinflussen den Appetit

Kluge Hausfrauen vermeiden kritische Gespräche am Tisch, verschieben notwendige häusliche Mitteilungen bis zu einer gelegeneren Stunde und lassen heikle Schulfragen beim Mittagessen undiskutiert. Hier wird nicht nur der häusliche Frieden, sondern auch der Appetit durch ärgerliche Tischgespräche gestört. Aber die wenigsten Frauen ahnen, dass ihre Vorsicht einen medizinischen Hintergrund hat.

Tatsächlich hat der Ärger einen direkten Einfluss auf den Magen. Er verhindert die Absonderung des Magensaftes, der die Verdauung einleitet. Und, wenn der Mann am Tisch behauptet, eine schlechte Zensur seines Ältesten habe ihm den Hunger verschlagen, so stimmt das wörtlich. Der plötzliche Ärger bei der Nahrungsaufnahme wirkt schockartig und hemmt den physiologischen Vorgang des Essens und der einsetzenden Verarbeitung der Speisen. Das Hungergefühl kann schwinden, und empfindliche Menschen reagieren auch mit Magenschmerzen auf diesen Schock.

Mutters Regiment am Tisch sollte sich also nicht auf die Tischsitten, sondern auch auf die Gespräche ausdehnen und mit weiser Vorsicht evtl. Klippen umsegeln, damit die Familie nicht durch Ärger gehindert wird, ihre Kochkünste zu loben.

Auch hier sollte abgestimmt werden, wer was zu berichten hat und dieses Gespräch sollte dann erfolgen, aber so, dass es einem nicht den Appetit nimmt.

Die Hausfrau empfängt den Lohn für ihre Mühe zwar gewöhnlich nicht in Wort, aber er liegt in der Zufriedenheit, mit der sie feststellt, dass es ihrer Familie schmeckt.

Herstellung von Bier

Eingeweichte Gerste bringt man zum Keimen. Dabei bauen Fermente die Stärke der Getreidekörner in Malzzucker ab. Nach Unterbrechung des Keimungsvorganges beginnt das Rösten des Kornes, das für helles Bier bei niedriger, für dunkles Bier bei starker Erhitzung durchführt. Dann wird das Malz geschrotet und in heißem Wasser ausgelaugt. Durch Abseihen werden die festen Bestandteile (Treber) von der süßlichen Bierwürze getrennt. Durch Kochen mit Hopfenblüte erhält die Stammwürze Aroma und Haltbarkeit und durch Zusatz von Reinzuchthefen beginnt die alkoholische Gärung. Die dabei gewählten Temperaturen und die Dauer des Gärungsprozesses sind für Biersorte und Bierqualität entscheidend.

**Nimm zwei Pfund Zufriedenheit,
eine kleine Prise Weltabgeschiedenheit.
Zwei Löffel Mühe, Fleiß und ein Lot Ruh,
dann nach Geschmack noch etwas Scherz dazu,
viel guten Willen, reichlich Humor,
auch leichten Sinn, doch schmecke der niemals hervor.
Prüfe dieses Rezept auf seine Richtigkeit,
dann gibt es Dir Zufriedenheit.**

.. und, wenn das nicht funktioniert erhalten meine Männer demnächst das berühmte Zuckerbrot mit der anrühigen Peitsche. Ich schmeiße mich vorher in die hohen, schwarzen Stiefeln. Ziehe meinen Lackanzug an, knalle mit meiner Pritsche dreimal durch die Wohnung und backe das berüchtigte Zuckerbrot für alle Anlässe...

Zuckerbrot

Zerkleppere 3 Eier, seihe 1/4 Pfund gesiebten Zucker hinein und rühre ihn eine kleine halbe Stunde (die Zeit nehme ich mir) mit den Eiern. Hernach tue nach Belieben kleingeschnittenes Zitronat oder geriebene Zitronenschale hinein und 1/4 Pfund von schönstem weißen Mehl. Belege eines oder mehrere Bleche mit weißem Papier und setze mit einem Löffel runde oder längliche Laiblein darauf; laß sie ein wenig stehen und seihe durch ein Haarsieb Zucker darauf (oder Puderzucker). Schütte das, was neben herum liegt, wieder ab und laß die Laiblein im Backofen schön gelb backen.

Lustige Küchen-Sprüche

Für das Herz der Wohnung

Der Abwasch
kann warten,
das Leben
nicht

Spinat schmeckt am besten, wenn man
ihn kurz vor dem Verzehr durch
ein großes Stück Pizza ersetzt

Besser ist es,
wenn MANN
in der Küche nur das
macht, was die
CHEFIN sagt

Aufwachen.
Zur Couch tapsen.
Rekeln. Weiterschlafen.
Ich wäre ein tolles
Haustier ...

Ich achte sehr
auf meine Ernährung.
Was schmeckt,
wird gegessen!

Pssst ...
... ruft da etwa ein Schokokeks?



Ausschneiden & sammeln!

6 / 2017 | LUST AUF MEHR | 79

Gut zu wissen