

Zeitschrift: Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und Kunst

Band: 14 (1924)

Heft: 38

Rubrik: Frau und Haus

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: 15.01.2026

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

* Frau und Haus *

Hygienisches

Nagelpflege.

Ein wichtiges Kapitel der täglichen Körperpflege handelt von der Behandlung unserer Nägel. Merkwürdigerweise werden gerade die Nägel, obwohl sie das Aussehen der Hände beeinflussen, vielfach recht wenig beachtet, und mancher, der sich sonst von Eitelkeit nicht frei weiß, ist in bezug auf die Pflege seiner Nägel von einer unbegreiflichen Lässigkeit.

Wie viele oder richtiger wie wenige verstehen aber auch, ihre Fingernägel in der richtigen Weise zu behandeln! Eitle Modellwärmer legen den Hauptwert auf die besondere Form des Nagelrandes. Früher trug man die Nägel recht lang, so daß sie wie Schaufeln über die Fingerkuppen hinübergagten; dann wurde diese Verunkrautung nur dem kleinen Fingernagel zuteil, und wie wir hören, auch heute noch von indischen Nabobs, die diesen lächerlichen Sitte in geradezu unglaublicher Weise huldigen. Bei uns steht man den freien Rand so zu, daß die Mitte des Nagelrandes wie ein abgeflügelter Keil hervorragt. Das Beschneiden der Nägel geschieht am besten mit einer nach der Fläche gekrümmten, nicht spitzen Schere. Die in den Nagelfalz übergehenden Nagelkänder dürfen nicht zu tief eingeschnitten werden, weil dies nicht gut aussieht und dem Einwachsen der Nägel Vorschub leistet. Ist die Schnittfläche nicht vollkommen eben und glatt, so wird sie mit einer feinen Feile korrigiert.

Die Reinigung der Nägel, die der Seifenwaschung vorauszugehen hat, geschieht am besten mit einem stumpf-spitzen Instrument. Spike Nagelpufer aus Stahl sind unzweckmäßig, weil sie leicht Verletzungen hervorrufen. Nach Waschen, Reinigen und Beschneiden wird mit dem unteren spatenförmig verbreiterten Ende der Nagelteile oder statt ihrer mit dem Fingernagel der anderen Hand das Nagelfleisch an dem unteren Nagelrand zurückgezogen. Das muß täglich geschehen.

Übergenuß an Kochsalz

lassen bedenkliche Folgen haben. Solche Leute haben gewöhnlich eine gedunsene, unreine und fahle Haut, die häufige Auschlägen, Flecken und anderen Hautübeln ausgesetzt ist. Bekannt sind die kleineren Wirkungen, die sich schon in Ausnahmefällen des Genusses versalzener Speisen aufdrängen, vor allem das peinigende, schier nicht zu sättigende Durstgefühl. Leute, die gewohnheitsmäßig viel Salz zu sich nehmen, pflegen auch viel Flüssigkeit aufzunehmen, was ihnen wieder andere Beschwerden bereitet. Man kann sich wohl daran gewöhnen, den Salzzutatz zu den Speisen nach und nach herabzusetzen. Freilich darf das nicht ins Gegenteil übertragen; auch der Kochsalzmangel hat seine Schä-

den. Die Höchstmenge des täglichen Kochsalzverbrauches eines Erwachsenen läßt sich auf 7 Gramm festlegen.

Küchen-Rezepte

Wachsbohnen mit Nidelsauce.

Recht gute, gleichmäßige Wachsbohnen werden gepunktet, gewaschen, je 8 bis 10 Stück in kleine Bündel zusammengebunden und in kochendem Salzwasser weich gekocht. In einer Tasse Nidels oder Milch verquirt man einen Löffel Mehl, verlocht dieses mit etwas Bohnenwasser zu einer dicklichen Sauce, gibt etwas Salz und Zitronensaft daran und legiert zuletzt mit 1—2 Eidottern. Von den heißgestellten Bohnen werden die Fäden entfernt, nach dem Abtropfen auf einem Siebe riehet man das Gemüse wie Spargel auf erwärmer Schüssel an und gibt die Sauce in einer Sauciere dazu.

Käseauflauf.

50 Gr. Mehl und 100 Gr. Butter werden mit einem halben Liter Milch oder Sahne aufgekocht, dann mischt man 200 Gr. geriebenen Schweizer- oder Parmesankäse darunter, läßt noch einmal aufkochen, nimmt die Masse vom Feuer, mischt fünf Eidotter darunter, und läßt alles verkühlen. Kurz vor dem Baden zieht man den steifen Schnee der fünf Eiweiß leicht unter die Masse, füllt sie in eine gut mit Butter ausgefettete Auflaufform und läßt sie in mäßig heißem Ofen 10—15 Minuten backen. Die Form darf nur halb gefüllt werden. Der Auflauf muß heiß serviert werden.

Suppe auf polnische Art.

Man kochte eine kräftige Bouillon und lege etwas Reis (etwa eine halbe Tasse voll) hinzu. Kurz vor dem Anrichten nehme man ein halbes oder — je nachdem — ein ganzes Bierglas saure Sahne, vermische sie mit einem Teelöffel Butter und ebensoviel Mehl und lasse sie, von der Bouillon nach und nach zulegend, apart aufkochen. Dann füge man diese Mehlschwämme mit Sahne der übrigen Bouillon bei, und lasse alles noch einmal aufkochen. Zum Schluß gibt man noch 1—2 Zitronenscheiben in die Suppe, die vor dem Auftragen durch ein Sieb gegossen werden muß.

Sardellenschnitten.

Man hat eine beliebige Anzahl ausgegrateter Sardellen fein, vermischte sie gut mit zwei hartgekochten Eidottern, röhrt sie mit wenig frischer Butter und zwei bis drei Löffeln Provenceroöl zu einer dicken Masse an, und mischt einen Teelöffel Senf, eine Messerspitze weißen Pfeffer, etwas gehackte Petersilie, gehackte Kapern und einen Löffel Weinessig darunter. Geröstete Brotschnitzen, denen man eine zierliche Form gegeben hat, werden mit dieser Masse bestrichen und nach Belieben noch mit in feine Streichchen geschnittenen Sardellen verziert.

Warum Hefeteig so oft misrät?

Das gute Gelingen des Hefegebäds hängt nicht nur von der Bearbeitung des Teiges und der Verwertung guter Hefe ab, sondern vor allem von der Verwendung des nötigen Quantums an Hefe, zu einer bestimmten Mehlmenge. Zu wenig Hefe lockert den Teig nicht genügend, zu viel Hefe macht ihn trocken und grobporig. Leichter Teig mit wenig Zutaten, wie Butter, Rosinen und Mandeln braucht weniger Hefe als schwerer Teig, mit reichlicher Verwendung dieser Geschmacksverstärker. Für leichten Teig rechnet man auf 500 Gr. Mehl 15—18 Gr. Hefe, für schweren Teig 25—30 Gr. Alle Zutaten müssen vor dem Mischen erwärmt sein, der Hefeteig muß vor Zug geschützt am warmen Ort aufgehen und so lange bearbeitet werden, bis er glänzend wird. Weicher Teig geht leichter, fester Hefeteig geht schwerer auf.

praktische Ratschläge

Glas zu brechen.

Das Glas wird in der Richtung, wie es brechen soll, mit einem umgedrehten Flachs- oder Hanffaden umwundelt, und dieser, nachdem er gut mit Terpentin getränkt ist, unter langsamem Umdrehen des Glases abgebrannt. Die Linie wird dann mit kaltem Wasser übergossen. Nun läßt sich das Glas ohne Schwierigkeit brechen.

Reinhalten der Kleiderbüsten.

Es ist nicht zu bestreiten, daß durch die Benutzung von Kleiderbüsten, die nicht regelmäßig gereinigt werden, die Kleider oft mehr leiden, als durch den Staub und Schmutz selbst. Die Reinigung der Büste kann erzielt werden, indem man mit einer Hand ein Stück reines Papier an eine Tischkante, über eine Stuhllehne usw. drückt und hieran, während man das Papier nach jedem Auf- und Abstreichen etwas vorschiebt, die Bürste so lange abreibt, bis das Papier nicht mehr schmutzig wird.

Ein gutes Mottenpapier

bereitet man durch Aufstreuen von Naphthalinpulver auf mit einem Klebstoff versiegene Blätter und Teilstücken des Pulvers mit einer Presse. Zum Gebrauche legt man die Blätter einfach zwischen die Kleidungsstücke.

Einen Spiegel

soll man nie dem direkten Sonnenlicht aussetzen, da das Licht den Quecksilberbelag zerstört und so das Glas durchsichtig macht.

Behandlung der Gummischläuche.

Man ärgert sich oft über undichte oder brüchige Gummischläuche. Da ist es nicht nützlich zu wissen, daß Gummischläuche geschmeidig werden und an Dichtigkeit gewinnen, wenn sie zuweilen mit einer Mischung aus reinem Spiritus und gutem Öl abgerieben werden.