

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

**Band:** 17 (1927)

**Heft:** 27

**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:** 21.02.2026

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

# Frau und Haus

PRAKTISCHE HANDARBEITEN, ERZIEHUNGSFRAGEN, KÜCHEN-REZEPTE

## Gestricktes Kinderkleidchen

in zweierlei Farben z. B. lila und weiß, für das Alter von etwa drei Jahren. Gebraucht werden ca. 100 g lila Wolle und 50 g weiße Wolle. Für das Röcklein verwendet man grobe Stöcknadeln, Anschlag 92 Maschen. 1. Gang: lila Wolle, 1. Masche abheben,  $3 \times 2$  links zusammenstricken,  $6 \times 1$  Masche rechts stricken, nach jeder Masche 1 Umschlag,  $6 \times 2$  links zusammenstricken,  $6 \times 1$  Masche usw. 2. Gang: ganze Nadel links stricken. 3. Gang: ganze Nadel rechts stricken. 4. Gang: ganze Nadel links stricken. 5. Gang wie 1. Gang. Das Muster dreimal stricken und vor Beginn des vierten Musters die weiße Wolle einstricken. Für den Rock des Kleidchens wechselt man die Wolle viermal. Hierauf beginnt man das Leibchen und strickt es mit feinen Nadeln. Die Maschenzahl reduziert man im 1. Gang auf 80. Von da an strickt man alles rechts ungefähr 52 Ruppen. Hier kettet man für den Halsausschnitt 20 Maschen ab. Für die halbe Achsel berechnet man 10 Ruppen. — Das Rückenteil wird wie das Vorderteil gearbeitet, nur beginnt man den Halsausschnitt erst nach 56 Ruppen, und kürzt die Achseln entsprechend auf 6 Ruppen. Die beiden Stücke werden auf der Seite so wie oben ein Stück weit zusammengenäht und ein waschbares Band als Verschluß an die offenen Teile der Achseln genäht. Halsausschnitt und Armlöcher werden mit einer festen Masche umhäkelt.



## Kirschenzeit.

Nun ist sie wieder da, die schöne Zeit der Blumen und Früchte, der langen Tage und hellen Nächte, der wogenden Getreidesfelder und dunklen Wälder, der Fülle des Lebens, wohin man blickt. Aus den Kirchbäumen schauen neidisch die roten und schwarzen Früchte, sie glänzen todkräftig in der Sonne und spiegeln sich gegenseitig in ihrer schmucken Rundung. Wen überläme da nicht wieder eine alte Kinderschönheit, einmal wieder auf die Beete zu steigen und einmal wieder mit tolem Wagemut die obersten und größten der süßen Früchte von den Zweigen zu holen! Aber eben, man ist ja schon in Jahren und so vieles schickt sich nicht mehr. Man ist weit, weit weg von jener Zeit, da wir sorglos durch Wiesen und Wälder wanderten, da uns der Nachbar mitnahm auf seine Kirschenernte und wir mit Mund und Händen hafen, der Bäume Last zu verringern. —

Aber freuen wollen wir uns gleichwohl über die alljährlich wiederkehrende Zeit der Kirschenernte. Sie schmecken auch süß aus dem Korb, sie locken auch verführerisch auf dem runden Teller mitten auf dem Tisch. Und je mehr wir davon essen, desto größer wird das Verlangen danach. Das ist doch das wunderbarste bei den Früchten, daß sie uns nicht verleiden. Wir essen täglich Erdbeeren, wir machen Kirschenturen, Traubenküren, essen Pfirsiche, Zwetschgen, Birnen und Äpfel, aber nie werden wir sie satt. Würde das bei andern Speisen auch der Fall sein? Ist das nicht ein Zeichen, daß unser Körper alljährlich eine solche Regenerationstätigkeit hat, daß unser Blut sich mit neuen, dünnflüssigeren Säften verbessern muß, damit wir dem Winter elastischer und widerstandsfähiger entgegentreten können?

Meine Großmutter pflegte zu sagen: "Wer viel Kirschen isst, braucht keinen Arzt". Dieses Wort hatte damals allgemeine Gültigkeit. Die Landleute nährten sich in der Kirschenzeit hauptsächlich mit Kirschen, sie aßen nicht viel anderes daneben. Gerade das aber machte den großen gesundheitlichen Wert der Früchte aus. Sie wollen nicht mit allen möglichen andern Speisen

verschnitten werden. Sie dulden keine untergeordnete Stellung in unserem Speisezettel, wenn sie sich in ihrer ganzen großen Bedeutlichkeit auswirken sollen. Als man anfing, die Kirschen nur als Nachspeise, wenn der Magen bereits mit Fleisch, Suppe, Mehlspeisen und anderem vollgestopft war, zu genießen, da vielleicht haben sie in dieser Gemeinschaft rebelliert und da und dort Bauchgrimmen verursacht. Denn sie wollen ja reinigen und sorgen am natürlichsten aller Orte an, im Magen. Dort beginnen sie ihre Arbeit, seien sie im Darm fort, schmeissen alten Ballast aus und begegnen auch etwa hartnäckigem Widerstand. Das ist dann das Bauchgrimmen. Habt ja nicht Angst darob, lasst viel mehr die guten Früchte gewähren, gebt ihnen Bewegungsfreiheit, indem ihr sie als Hauptnahrungsmittel betrachtet und eßt möglichst kein Fleisch in dieser Zeit der Kirschenreife. Was ihr für schöne Kirschen ausgibt, das könnt ihr an andern Nahrungsmitteln sparen. Wir sind ja in der heißen Jahreszeit oft so wenig zum Essen ausgelegt. Nur Früchte mögen wir, unser Magen hat ein Verlangen danach. Gebrovchen wir ihm. Ich bin überzeugt, es würde besser um unsere Gesundheit stehen, wenn wir mehr den natürlichen Bedürfnissen des Körpers folgen und ihn niemals zu etwas zwingen würden, das ihm im Grunde widersteht. Herr Dr. Birchler in Zürich schreibt im leitjährligen Junihest des "Wendepunkts": "Wer aber den wahren Wert der Kirschen kennt, der wird zu seinem Volle sprechen: Freuet euch, nun kommt wieder die Kirschenzeit; nun könnt ihr die Schäden des Winters in eurem Innern ausbessern; eßt Kirschen, jeden Tag, bei jeder Mahlzeit, aber nicht zwischenhinein. Was ihr für Kirschen ausgibt, das könnt ihr an Fleisch, Eiern und Milch ersparen und überdies erspart ihr es auch mehrfach an Arbeitsausfall durch Erkrankung und Ausgaben für Pflege und Arzneien. Eßt ihr Kirschen, dann wird der Bauer voll Freude und geht mit neuem Mute an seine, für das ganze Land so gedeihliche Arbeit. Hört ihr aber auf die alten, schweren Verleumdungen, und eßt sie nicht, so füllt sich sein Herz mit Gram und er brennt Schnaps daraus, sich zu „trösten.“"

Darum essen wir Kirschen in der nun kommenden schönen Zeit, aber befolgen wir den Rat des erfahrenen Arztes, der am eigenen Leibe die Wohltat von alljährlichen Früchteküren erfahren hat.

A. B.

## Küchenrezepte.

### Gierspeisen.

#### Tomaten à la cocotte.

In einem kleinen Pfännchen wird kleingerührter Speck gebraten, je einen Teelöffel voll davon gibt man in eine beliebige Anzahl Formchen. Sodann kommt in jedes ein Kaffeelöffel dicker Tomatenpurée, 1 Ei und ein wenig Salz, dann wird Käse darüber gestreut. Die Formchen im Ofen aufziehen lassen, bis das Ei gar ist, ca. 10 Minuten.

#### Columbus-Gier

Man kocht eine beliebige Zahl, 6—10, Gier ziemlich hart, schneidet unten so viel ab, daß sie aufrecht stehen können, und stellt sie auf eine flache Schüssel mit breitem Rand. Vorher hat man unter beständigem, tropfenweisen Zugießen von seinem Olivenöl aus ca. 2 Eidottern, etwas Senf, Essig, weißem Pfeffer und einigen Teelöffeln voll Kapern eine dicke Mayonnaise gerührt, die man über die Gier gießt. Den Rand der Schüssel garniert man mit kleinen, in Butter gerösteten Weißbrotchnittchen, die abwechselnd mit Sardellen und geriebenem Käse belegt sind, und fügt hin und wieder ein Büschelchen in Butter gebackener Petersilie dazwischen ein.

#### Mayonnaise (Warm zubereitet)

4 Eigelb, 4 Eßlöffel gutes Olivenöl, 2 Eßlöffel Essig, 6 Eßlöffel kalte Bouillon, Salz und Pfeffer werden thätig gerührt, das Gefäß in siedender Wasser gestellt und dick gerührt. Nun läßt man die Mayonnaise erkalten, röhrt aber noch ein paarmal, damit sie recht glatt wird. Nach Belieben kann sie mit Senf, Kräutern oder Kaviar gemischt werden.