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

Kunst

Band: 17 (1927)

Heft: 43

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: 11.12.2025

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

Frau und Haus

PRAKTISCHE HANDARBEITEN, ERZIEHUNGSFRAGEN, KÜCHEN-REZEPTE

Höschen

68 Maschen anstricken, 10 Nadeln rechts, 2 links. (Knops-löcher ober Durchziehlöcher.) Dann vordere Seite rechts, hin-tere Seite links stricken, ca. 68 Nadeln, 23 Maschen abnehmen, 22 Maschen stricken, die letten 23 Maschen auch abnehmen. 2 mal hin= und her stricken und die 2 mal 23 Maschen neu anschlagen. Damit das Höschen hinten nicht spannt, kann die eine Hälfte um einige Reihen länger geftrickt werden. Für die Beinchen Maschen aufnehmen und je 20 Nadeln (1 Nadel rechts, 1 Nadel links) stricken, doppelt legen und annähen.

Jumper

68 Maschen anstricken, 86 Nadeln stricken, die mittleren 20 Maschen abnehmen für den Halsausschnitt und auf beiden Seiten 16 Nadeln stricken. Die 20 Maschen wieder anschla= gen und für das Nückenteil 90 Nadeln stricken. Am untern Rand ca. 10 Nadeln breit umschlagen und verborgen annähen. Auf beiden Seiten zusammennähen, für das Armloch ca. 36 Maschen übriglassen, diese ausnehmen für die Aermel. 50 Nasbeln rund herum stricken, die letzen 10 Nabeln 2 rechts 2 links. Für den Kragen ein gerades Stück von 20 Maschen Breite und ca. 40 Nadeln Länge.



Stanbart

Schlankheit ift die Tagesforderung für das weibliche Geschlecht. Alle wollen schlank sein, weibitche Geichlecht. Alle wollen ichlant sein, müssen es sein, wenn sie nicht der herrschenden Node der schlanken Linie direkt widersprechen wollen. Aber nicht nur die Mode, sondern auch unser ässisches Gesähl verdietet die Anein wirken den Körpersälle. Sehr starke Damen wirken direkt abstoßend heute, währenddem man früher das Starkwerden als eine natürliche Erscheinung das Starkwerden als eine natürliche Erscheinung des mittlern Alters ohne besondere Erregung hinnahm. Heute will auch die Frau in den vierziger Jahren noch schlant sein und es ist wirklich erstaunlich, wie weit wir es hierin gebracht haben. Freilich, oft geschieht es mit gesundheitsschädlichen Mitteln, mit absührenden Salzen, etc. Viel mehr aber, und es ist ersteulich, diese Tatsache sessynthellen, erreichen die Damen ihr Jiel mit einer Umstellung in der Ernährung. Das ist der neuen Bewegung, die durch and Beutschland flutet die auch bei uns Ernährung. Das ist der neuen Bewegung, die durch ganz Deutschland flutet, die auch bei uns ihre begeisterten Bertreter hat, zu verdanken. An der legtjährigen Ausstellung in Dusseldorf, der "Gesolei", wurde an einem großen Auszte-kongreß betont, daß in der Ernährung ein bollftandiger Umfturg tommen muffe. Die Menfchheit war in den letten 10 Jahren, namentlich seit dem Kriege und vielleicht als Folge der daseit dem Kriege und vielleicht als Folge der da-maligen Aushungerung viel zu sehr auf eiweiß-reiche Nahrungsmittel. Fleisch, Eier, Mehlspeisen, etc. eingestellt. Bei Schwerarbeitern wird diese lebermaß an Kalorien unbedingt weniger scha-den als bei Geistesarbeitern. Her nutte es sich in Horm von Krantheiten aller Art, von Meu-matismen, Migränen, chronischer Verstohjung, Verkaltungen, etc. auswirten. Statistiter haben setzaltungen, etc. auswirten. Statistiter haben sessentheiten von falscher Ernährungsweise, ent-weder der Ettern oder der betressenden Versonen weder der Eltern oder der betreffenden Personen felbst herrühren. Deshalb der Ruf der einsichweber der Eltern oder der betreffenden Personen selfst herrühren. Deshalb der Auf der einsichtigen Aerzte: Rehret zurück zu dem, was die Natur in Fülle bietet, zu Obst und Gemüse. Löst Euch los von den mit allem Nassinement zubereiteten Nahrungs- und Genußmitteln und sehn ihrer Stelle die herrlichen Früchte, die gesunden Salate! Wer Ohren hatte zu hören, der hörte und siehe da, man merkte bald einmal, daß Fruchsturen nicht nur das Blut säubern, die Nerven entspannten, sondern namentlich auch den Körner von unnötigem Kett befreiten. Früchte der hörte und siehe da, man merkte bald einmal, zieht man das Gericht vom Feuer, vollendet die daß Fruchtkuren nicht nur das Blut säubern, Sauce mit acht bis zehn Tropfen Maggis Würze die Nerven entspannten, sondern namentlich auch den Körper von unnötigem Fett befreiten. Früchte toffelpuree oder Eroquettes.

enthalten febr viel Baffer, fie find baber nicht fehr nahrhaft, geben aber infolge ihrer Waffermenge ein großes Sättigungsgesühl. Man hat also vielleicht während einer Fruchtfur nicht die erforderlichen Kalorien. Das ist aber gerade das, was die starke Dame wünscht. Der Körper zehrt dann von dem vorhandenen Fette, braucht aczte balm on den den der Arter geter, betucht es auf und die Folge davon ist Gewichtsabnahme — ohne irgendwelche Schädigung, im Gegenteil, nun kommen die großen übrigen Vorteile: Es ist erwiesen, daß in den Früchten eine Menge der Atlantinen B und C enthalten sind, Tomaten enthalten überdies auch reichlich Bita-min A, beren Anwesenheit in ben Speisen für bas Bachstum ber Kinder so wertvoll sein soll. Die Fruchtsäuren, (Apselsäure, Weinsäure und Zitronensäure) beeinsfussen die Zähne und das Zahnsleisch sehr günstig, töten Krankheitserreger ab. Wer viel und schöne Haare, gesunde glänzende Augen haben will, der esse viel Aepsel mit der Rinde, die darin enthaltene Kiefelsäure ist ihre Nahrung. Nervöse Erkrankungen kommen bei Obstessern überhaupt nicht vor, ebenso bleiben biefe bon bem in nordischen Landern oft borotele von dem in novingen anderen oft bor-tommenden Storbut bewahrt. Daß die Zitro-nensäure Halsentzündungen beseitigt und auch für gewisse Magen- und Darmerkrankungen ein ideales und wirkliches Heilmittel ist, ist längst bekannt.

Wir feben, wer für feine schlante Linie etwas tun will, ber mache regelmäßig eine Obstetur und nüt dem Körper dadurch nicht nur äußer-lich, sondern tut ihm den größten Dienst zur Erhaltung der Gesundheit und Frische. (A.)

Rüchen=Rezente

ૹ૾૱૱ૹ૱ૹ૱ૹ૱ૹ૱ૹ૱ૹ૾ૹૻ Bratmurft in Wein.

11/2 Stunden. Bon einer großen. ungefähr 750 Gramm schweren Bratwurft dreht man be-750 Gramm schweren Bratwurst dreht man beliebig große Würstchen ab, brüht sie mit tochendem Wasser, gießt ab und läßt sie extalten. In eigroß Butter dünstet man zwei dis drei Eilossel Vellgelb, fügt 1/4 Liter leichten Weisswein dazu, läßt eine gut seinige Sauce kochen, schweckt nach Salz ab, brät unterdessen die Würstchen in zerlassenm Bratensett oder Und läßt sie darin einige Wale aufwallen. Dann zieht man das Gerickt dum Feuer, pollendet die Beife Bohnen mit Ralbsfuß (fehr gut).

Ein Pfund weiße Bohnen, 24 Stunden ein-geweicht, werden mit dem Einweichwasser, etwas Lauch, Sals, 1/2 Pfund in Burfel geschnittenen Kartoffeln und 1 Kalbsfuß 1/4 Stunde angekocht und sür mindestens 4—5 Stunden in die Kochtifte geftellt.

Upfel-Auflauf.

Man schält acht bis zehn schöne Aepfel, befreit sie vom Kernhaus, schneidet sie in kleine Bürfel und bestreut sie mit Zucker und Zimt; wenn man will, kann man sie auch mit etwas Rhum besprengen. Ebenfo schneidet man bier bis fünf von der Rinde befreite, altbackene Milchbrote in Bürfel (Zwiedact läßt sich ebensogut verwenden) und läßt sie in etwas kalter Milch ausweichen. Ungesähr 150 Gramm Butter rührt man schauunig, fügt unter beständigem Rühren fünf bis sechs Sidotter, die Apfelwürfet, die erweichte Semmel, 125 Gramm Zuder, etwas Mandeln, zulett den steif geschlagenen Schnee der Siweis dazu, füllt die Masse in eine mit geriebener Semmel ausgestreute seuerseste Form ober Auflaufform und läßt die Speise eine gute Stunde im Osen backen. Wird in der Form aufgetragen.

Colin, Cabeljau ufm, gedampft.

Colin, Cabeljan usw, gedämpft.

2—3 Psund Fisch werden gereinigt und mit 2 Lössel Salz eingerieben. In einer tiesen Psanne läßt man 100 bis 150 g Butter heiß werden, dämpft eine sein gehackte Zwiebel und Betersilie, legt den Fisch hinein und schiebt die Psanne in den heißen Osen und läßt den Fisch unter sleißigem Begießen 15 Minuten dämpfen. Dann gibt man ½ Tasse saunten Kahm zur Sauce, stäubt einen kleinen Lössel Mehl darüber, läßt alles austochen, gibt den Fisch aus eine sehr heiße Platte und serviert die Sauce mit Salz-kartosseln. Oder: Der Fisch kann, nachdem er gereinigt und gesalzen ist, in Stücke geschnitten, in slacher Psanne in heißer Butter oder Schmalz in flacher Bfanne in heißer Butter oder Schmals hellgelb gebraten werden. Mit Bitronenfaft beträufeln ober eine Zwiebelschwiße darüber

Solländische Sifch=Sauce, einfache.

Ein Stud Butter wird mit 1 Löffel Mehl geschwist, 1/4 l Fischlud dazu gerührt, gesalzen und mit 2 Sigelh, die mit 1 Lössel Wilch ver-rührt wurden, heiß geschlagen; die Sauce darf aber nicht mehr kochen. Es kann auch ein Teelöffel Citronensaft beigegeben werden und bevor angerichtet wird, noch ein gutes Stück Butter.