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: 31.07.2025

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. (Knopflöcher oder Durchziehlöcher.) Dann vordere Seite rechts, hintere Seite links stricken, ca. 68 Nadeln, 23 Maschen abnehmen, 22 Maschen stricken, die letzten 23 Maschen auch abnehmen. 2mal hin- und her stricken und die 2mal 23 Maschen neu anschlagen. Damit das Höschen hinten nicht spannt, kann die eine Hälfte um einige Reihen länger gestrickt 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 anschlagen und für das Rückenteil 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 aufnehmen für die Aermel. 50 Nadeln rund herum stricken, die letzten 10 Nadeln 2 rechts 2 links. Für den Kragen ein gerades Stück von 20 Maschen Breite und ca. 40 Nadeln Länge.

Gute Ratschläge.

Schlankheit und Obstkuren.

Schlankheit ist die Tagesforderung für das weibliche Geschlecht. Alle wollen schlank sein, müssen es sein, wenn sie nicht der herrschenden Mode der schlanken Linie direkt widersprechen wollen. Aber nicht nur die Mode, sondern auch unser ästhetisches Gefühl verbietet die Aneignung von Körperfülle. Sehr starke Damen wirken direkt abstoßend heute, währenddem man früher das Starkwerden als eine natürliche Erscheinung des mittlern Alters ohne besondere Erregung hinnahm. Heute will auch die Frau in den vierziger Jahren noch schlank sein und es ist wirklich erstaunlich, wie weit wir es hierin gebracht haben. Freilich, oft geschieht es mit gesundheitsschädlichen Mitteln, mit abführenden Salzen, etc. Viel mehr aber, und es ist erfreulich, diese Tatsache festzustellen, erreichen die Damen ihr Ziel mit einer Umstellung in der Ernährung. Das ist der neuen Bewegung, die durch ganz Deutschland flutet, die auch bei uns ihre begeisterten Vertreter hat, zu verdanken. An der letztjährigen Ausstellung in Düsseldorf, der „Gesolei", wurde an einem großen Aerztekongreß betont, daß in der Ernährung ein vollständiger Umsturz kommen müsse. Die Menschheit war in den letzten 10 Jahren, namentlich seit dem Kriege und vielleicht als Folge der damaligen Aushungerung viel zu sehr auf eiweißreiche Nahrungsmittel, Fleisch, Eier, Mehlspeisen, etc. eingestellt. Bei Schwerarbeitern wird dieses Uebermaß an Kalorien unbedingt weniger schaden als bei Geistesarbeitern. Hier mußte es sich in Form von Krankheiten aller Art, von Rheumatismen, Migränen, chronischer Verstopfung, Verkalkungen, etc. auswirken. Statistiker haben festgestellt, daß überhaupt die Großzahl der Krankheiten von falscher Ernährungsweise, entweder der Eltern oder der betreffenden Personen selbst herrühren. Deshalb der Ruf der einsichtigen Aerzte: Kehret zurück zu dem, was die Natur in Fülle bietet, zu Obst und Gemüse. Löst Euch los von den mit allem Raffinement zubereiteten Nahrungs- und Genußmitteln und setzt an ihrer Stelle die herrlichen Früchte, die gesunden Salate! Wer Ohren hatte zu hören, der hörte und siehe da, man merkte bald einmal, daß Fruchtkuren nicht nur das Blut säubern, die Nerven entspannten, sondern namentlich auch den Körper von unnötigem Fett befreiten. Früchte enthalten sehr viel Wasser, sie sind daher nicht sehr nahrhaft, geben aber infolge ihrer Wassermenge ein großes Sättigungsgefühl. Man hat also vielleicht während einer Fruchtkur nicht die erforderlichen Kalorien. Das ist aber gerade das, was die starke Dame wünscht. Der Körper zehrt dann von dem vorhandenen Fette, braucht 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 Vitaminen B und C enthalten sind, Tomaten enthalten überdies auch reichlich Vitamin A, deren Anwesenheit in den Speisen für das Wachstum der Kinder so wertvoll sein soll. Die Fruchtsäuren, (Apfelsäure, Weinsäure und Zitronensäure) beeinflussen die Zähne und das Zahnfleisch sehr günstig, töten Krankheitserreger ab. Wer viel und schöne Haare, gesunde glänzende Augen haben will, der esse viel Aepfel mit der Rinde, die darin enthaltene Kieselsäure ist ihre Nahrung. Nervöse Erkrankungen kommen bei Obstessern überhaupt nicht vor, ebenso bleiben diese von dem in nordischen Ländern oft vorkommenden Skorbut bewahrt. Daß die Zitronensäure Halsentzündungen beseitigt und auch für gewisse Magen- und Darmerkrankungen ein ideales und wirkliches Heilmittel ist, ist längst bekannt.

Wir sehen, wer für seine schlanke Linie etwas tun will, der mache regelmäßig eine Obstkur und nützt dem Körper dadurch nicht nur äußerlich, sondern tut ihm den größten Dienst zur Erhaltung der Gesundheit und Frische. (A.)

Küchen-Rezepte

Bratwurst in Wein.

1½ Stunden. Von einer großen, ungefähr 750 Gramm schweren Bratwurst dreht man beliebig große Würstchen ab, brüht sie mit kochendem Wasser, gießt ab und läßt sie erkalten. In eigroß Butter dünstet man zwei bis drei Eßlöffel Mehl hellgelb, fügt ¼ Liter leichten Weißwein dazu, läßt eine gut seimige Sauce kochen, schmeckt nach Salz ab, brät unterdessen die Würstchen in zerlassenem Bratenfett oder Butter zu schöner Farbe, legt sie in die Sauce und läßt sie darin einige Male aufwallen. Dann zieht man das Gericht vom Feuer, vollendet die Sauce mit acht bis zehn Tropfen Maggis Würze und richtet alles zusammen an. Dazu Kartoffelpüree oder Croquettes.

Weiße Bohnen mit Kalbsfuß (sehr gut).

Ein Pfund weiße Bohnen, 24 Stunden eingeweicht, werden mit dem Einweichwasser, etwas Lauch, Salz, ½ Pfund in Würfel geschnittenen Kartoffeln und 1 Kalbsfuß ¼ Stunde angekocht und für mindestens 4—5 Stunden in die Kochkiste gestellt.

Apfel-Auflauf.

Man schält acht bis zehn schöne Aepfel, befreit sie vom Kernhaus, schneidet sie in kleine Würfel und bestreut sie mit Zucker und Zimt; wenn man will, kann man sie auch mit etwas Rhum besprengen. Ebenso schneidet man vier bis fünf von der Rinde befreite, altbackene Milchbrote in Würfel (Zwieback läßt sich ebensogut verwenden) und läßt sie in etwas kalter Milch aufweichen. Ungefähr 150 Gramm Butter rührt man schaumig, fügt unter beständigem Rühren fünf bis sechs Eidotter, die Apfelwürfel, die erweichte Semmel, 125 Gramm Zucker, etwas Mandeln, zuletzt den steif geschlagenen Schnee der Eiweiß dazu, füllt die Masse in eine mit geriebener Semmel ausgestreute feuerfeste Form oder Auflaufform und läßt die Speise eine gute Stunde im Ofen backen. Wird in der Form aufgetragen.

Colin, Cabeljau usw., gedämpft.

2—3 Pfund Fisch werden gereinigt und mit 2 Löffel Salz eingerieben. In einer tiefen Pfanne läßt man 100 bis 150 g Butter heiß werden, dämpft eine fein gehackte Zwiebel und Petersilie, legt den Fisch hinein und schiebt die Pfanne in den heißen Ofen und läßt den Fisch unter fleißigem Begießen 15 Minuten dämpfen. Dann gibt man ½ Tasse sauren Rahm zur Sauce, stäubt einen kleinen Löffel Mehl darüber, läßt alles aufkochen, gibt den Fisch auf eine sehr heiße Platte und serviert die Sauce mit Salzkartoffeln. Oder: Der Fisch kann, nachdem er gereinigt und gesalzen ist, in Stücke geschnitten, in flacher Pfanne in heißer Butter oder Schmalz hellgelb gebraten werden. Mit Zitronensaft beträufeln oder eine Zwiebelschwitze darüber geben.

Holländische Fisch-Sauce, einfache.

Ein Stück Butter wird mit 1 Löffel Mehl geschwitzt, ¼ l Fischsud dazu gerührt, gesalzen und mit 2 Eigelb, die mit 1 Löffel Milch verrührt 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.