

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: 16.01.2026

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. 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 gestrickt werden. Für die Beinchen Maschen aufnehmen und je 20 Nadeln (1 Nadel rechts, 1 Nadel links) stricken, doppelt legen und annähen.



Jumpers

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 Ärmel. 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 Obstküren.

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 Uneignung von Körpersüße. Sehr starke Damen wirken direkt abstoßend heute, währenddem man früher das Starkwerden als eine natürliche Erscheinung des mittleren Alters ohne besondere Erregung hinnahm. Heute will auch die Frau in den vierzig Jahren noch schlank sein und es ist wirklich erstaunlich, wie weit wir es hierin gebracht haben. Freilich, oft geschieht es mit gesundheitsschädlichen Mitteln, mit abschörenden Salzen, etc. Viel mehr aber, und es ist erstaunlich, 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. In der lebhaften Ausstellung in Düsseldorf, der "Gesolei", wurde an einem großen Arztekongress 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 eisweißreiche Nahrungsmittel, Fleisch, Eier, Mehlspeisen, etc. eingestellt. Bei Schwerarbeiten wird dieses Übermaß an Kalorien unbedingt weniger schaden als bei Geistesarbeiten. Hier mußte es sich in Form von Krankheiten aller Art, von Rheumatismen, Migränen, chronischer Verstopfung, Verfallsungen, etc. auswirken. Statistiken haben festgestellt, daß überhaupt die Großzahl der Krankheiten von falscher Ernährungsweise, entweder der Eltern oder der betreffenden Personen selbst herführen. Deshalb der Ruf der einsichtigen Ärzte: Nehret zurück zu dem, was die Natur in Fülle bietet, zu Obst und Gemüse. Läßt Euch los von dem mit allem Raffinement zubereiteten Nahrungs- und Genüsmitteln 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 Fruchtküren nicht nur das Blut säubern, die Nerven entspannen, sondern namentlich auch den Körper von unnötigem Fett befreien. 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 Zahnsleicht sehr günstig, töten Krankheitserreger ab. Wer viel und schöne Haare, gesunde glänzende Augen haben will, der esse viel Apfelsaft mit der Kinde, die darin enthaltene Kiesel säure ist ihre Nahrung. Nervöse Erkrankungen kommen bei Obstessern überhaupt nicht vor, ebenso bleiben diese von dem in nordischen Ländern oft vor kommenden Storbut bewahrt. Daß die Zitronensäure Halsentzündungen beseitigt und auch für gewisse Magen- und Darmkrankungen 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 Würfchen ab, brüht sie mit Kochendem Wasser, gießt ab und läßt sie erkalten. Ein großer Butter dünstet man zwei bis drei Eßlöffel Mehl hellgelb, gießt ¼ Liter leichten Weißwein dazu, läßt eine gut seimige Sauce kochen, schmeckt nach Salz ab, brät unterdessen die Würfchen 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 Maggi's 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 Kochliste gestellt.

Apfel-Auflauf.

Man schält acht bis zehn schöne Apfeln, befreit sie vom Kernhaus, schneidet sie in kleine Würfel und befreit sie mit Zucker und Zimt; wenn man will, kann man sie auch mit etwas Rum besprengen. Ebenso schneidet man vier bis fünf von der Rinde befreite, altbackene Milchbrote in Würfel (Zwieback läßt sich ebenso gut verwenden) und läßt sie in etwas kalter Milch aufweichen. Ungefähr 150 Gramm Butter röhrt man schaumig, fügt unter beständigem Rühren fünf bis sechs Eidotter, die Apfelswürfel, 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 Belegen 15 Minuten dämpfen. Dann gibt man ½ Tasse sauren Rahm zur Sauce, stäubt einen kleinen Löffel Mehl darüber, läßt alles austrocknen, gibt den Fisch auf eine sehr heiße Platte und serviert die Sauce mit Salzkartoffeln. Oder: Der Fisch kann, nachdem er gereinigt und gefaselt ist, in Stücke geschnitten, in flacher Pfanne in heißer Butter oder Schmalz hellgelb gebraten werden. Mit Zitronensaft beträufeln oder eine Zwiebelschwinge darüber geben.

Holländische Fisch-Sauce, einfache.

Ein Stück Butter wird mit 1 Löffel Mehl geschwärzt, ¼ l Fischfond dazu gerührt, gesalzen und mit 2 Eigelb, die mit 1 Löffel Milch verriührt wurden, heiß geschlagen; die Sauce darf aber nicht mehr kochen. Es kann auch ein Tee-Löffel Citronensaft beigegeben werden und bevor angerichtet wird, noch ein gutes Stück Butter.