

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

Band: 18 (1928)

Heft: 14

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

PRAKTISCHE HANDARBEITEN, ERZIEHUNGSFRAGEN, KÜCHEN-REZEPTE

Bastarbeiten.

Von Louise Bäninger.



Von den vielerlei Arten Bastarbeiten sind hier die einfachsten herausgegriffen, zwei Arten, die so ganz ins Handarbeitsgehören: Basthäkeli und Sticken mit Bast.

Der Nährwert des Eies in rohem und gekochtem Zustand.

Ob das Ei in rohem oder gekochtem Zustand nahrhafter sei, darüber sind die Meinungen sehr geteilt. Die Rohköstler behaupten selbstverständlich, daß das Ei unbedingt roh verpielen werden müsse, und das gekochte Ei seine Nährwerte eingebüßt hätte. Allgemein wird angenommen, daß das rohe Ei besonders leicht verdaulich und bekömmlich sei, während man dem hartgekochten Ei eine gewisse Schwerverdaulichkeit zuschreibt. Nach wissenschaftlichen Untersuchungen ist bekannt, daß die durch Rohen gerinnenden Eiweißkörper des Eiweißes vielleicht von den Verdauungsfäden gepalten werden als die rohen Eiweißkörper, die im Magendarmkanal sehr langsam und schwer abgebaut werden und dann schädlich wirken. Insbesondere Kinder bis zu einem halb Jahren erweisen sich als besonders empfindlich, namentlich gegen Idisynkrasien, die leicht im Gefolge von Rohei auftreten.

Nun haben verschiedene Versuche an Ratten sehr interessante Resultate ergeben. Professor Friedberger in Berlin fand eine ausgesprochene Überlegenheit des Roheis, denn die damit gefütterten Tiere wuchsen besser und blieben länger gesund als die mit weichem oder hartem Ei genährten Tiere. Professor Scheunert in Leipzig hat diese Versuche nachgeprüft, und kam zu andern Schlüssen. Zwar wuchsen anfangs die mit gleicher Menge Rohei, Weidei und Hartei gefütterten Ratten gleichmäßig gut, doch begannen die mit Rohei gefütterten Ratten etwa am fünfzehnten Tage im Gewicht zurück-

zubleiben, und entwidelten auch alsbald Krankheitsscheinungen. Als die Erkrankung so weit vorgeschritten war, daß der Tod der Tiere zu befürchten war, wurde den anfangs mit Rohei gefütterten Tieren hartgekochtes Ei gereicht. Es gelang dadurch, die Tiere nicht nur am Leben zu erhalten, sondern sie auch erneut zu Gewichtszunahmen zu bringen. Die von Anfang an mit Hartei genährten Ratten dagegen waren immer gesund geblieben. Auch zahlreiche andere Versuche zeigten, daß die mit gekochtem Ei gefütterten Tiere etwas besser wuchsen und die Nahrung richtiger verwerteten als die Roheitiere.

Aus alledem ergibt sich, daß das Kochen des Eies dieses keineswegs in seinem Nährwert schädigt, sondern daß im Gegenteil das Rohei nicht zu empfehlen ist, eine Tatsache, die besonders bei der Kranken- und Kleinkinderernährung wichtig ist.

Q

Wann essen wir Fische?

Es ist wohl jeder Hausfrau bekannt, daß die meisten Fischarten nicht das ganze Jahr hindurch gleich schmackhaft und bekömmlich sind. Wir lassen einige diesbezügliche Angaben folgen:

Im April ist der Salm am besten. Eßbar ist er das ganze Jahr. Der feinste Salm ist der Rheinsalm. Geräuchert nennt man ihn Lachs.

Vom September bis Januar ist der Hecht besonders zu empfehlen. Laichzeit ist März und April.

Vom Oktober bis Dezember werden die Aesche am besten gegessen.

Es werden ja bekanntlich aus den haltbaren Bastfasern auch Körbe, Untersäcke genäht über Schnur- oder Basteinlage; Bastfasern werden zu Borden geflochten und zusammengefügt wieder zu Unteräschchen, Tischläufern, Taschen. Auch Weben läßt sich mit Bast. Für Bastweberei ist besonders das Wirken (Gobelinvweberei) zu empfehlen, wobei die Zettelsäden je nach der Größe der Arbeit aus Schnur, starkem Leinenfaden oder Perlgaum gemacht werden. Die Eintragsfäden sollen dann so dicht aneinandergeschoben sein, daß die Spannfäden ganz verschwinden.

Zu solchen Bastarbeiten kann der einfache Bast, wie ihn der Gärtner braucht, Verwendung finden. Man bekommt aber jetzt auch Bast in vielen schönen Farbtönen in Handarbeitsgeschäften, Korbwaren- und auch Samenhandlungen. Wer sich gewöhnt ist, Stoffe selber zu färben, kann Bast auf ganz dieselbe Art mit den Braunschen Farben einsärfen. Hat man aber keinerlei Möglichkeit, andern als Rohbast zu bekommen, könnte zur Abwechslung farbige Wolle mitverarbeitet werden.

Gehäkelte Einkaufstasche. Die ziemlich derbe Tasche ist aus ungeteiltem, wenn nötig sogar doppelt genommenem Bast gearbeitet. Es werden zum Ausgleich dünne Stellen des einen Fadens auf die des andern Fadens gerichtet. Die Fäden knüpft man am besten vorweg zusammen, oder häkelt sie ein, wie es sich besser schickt. Als Grundfarbe ist hellbraun, für die Streifen dunkelbraun, lila und blau verwendet. Am Bodenteil ist der offene Streifen begonnen und die zweite Hälfte auch wieder von unten her gearbeitet. Häkelsfläche: feste Maschen, am Modell ist immer das hintere Maschenfach der untern Reihe gesäft.

Man arbeitet am zweckmäßigsten alle Reihen auf der Vorderseite, wendet also die Arbeit nicht, so kann man die Enden der Bastfäden am besten verborgen. Seitwärts ist ein Zwischenteil eingearbeitet, hineingenäht oder angehäkelt, so behält dann die Tasche, auch wenn sie gefüllt ist, ihre gute Form. Die Henkel sind vierteilig geflochten.

In allen Monaten verwendbar ist der **Sal**, besonders zu empfehlen ist er vom März bis August.

Die Laichzeit des **Barches** ist April und Mai. Er ist daher vom August bis März am wohlgeschmiedesten.

Vom Oktober bis März ist die beste Zeit des **Karpfens**, er kann aber außer April bis Juli immer gegessen werden.

Außer November und Dezember ist die **Forelle** immer schmackhaft, am besten vom Februar bis August.

Von den bei uns am meisten gegessenen Meeresfischen **Rabeljau** und **Colin** ist zu sagen, daß sie besonders im Winter wohlgeschmiedet, aber das ganze Jahr genießbar sind.

In den Wintermonaten ist auch der **Merlan** am besten.

Q

Küchen-Rezept

Kentaur-Haferflockensuppe mit Gemüse.

Zutaten: 4 Löffel Kentaur-Haferflocken, 2 kleine Kartoffeln, ein wenig Gemüse, (Zucchini, Sellerie, Rüben) Gewürz, $1\frac{1}{2}$ –2l. Wasser.

Zubereitung: Die Kentaur-Haferflocken werden mit dem gewaschenen und feingeschnittenen Gemüse und mit den gerösteten und in kleine Stücke geschnittenen Kartoffeln, im kalten Wasser aufgezetzt. Wenn die Suppe siebt, würzt man sie und läßt sie noch eine Stunde köcheln.