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

Kunst

Band: 19 (1929)

Heft: 30

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: 18.10.2025

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

Frau und Haus

PRAKTISCHE HANDARBEITEN, ERZIEHUNGSFRAGEN, KÜCHEN-REZEPTE

Gemüse als Medizin.

Bon Charlotte Ullmann.

Der große Wert, ben ber reichliche Genug von Gemusen und Obst für die menschliche Ge sundheit hat, ist allgemein bekannt, allein weniger weiß mancher von ihren besonderen Eigen= siger weiß intanger von ihren velbinderen Eigen-schaften und den verschiedenen Wirkungen, die sie bei den Menschen erzielen. Diese Untenntnis kann oft zu schweren Fehlern führen, denn was dem einen heilsam ist, kann den anderen schäd-

beeinfluffen.

Alle Gemüse enthalten Nährsalze in großer Menge, und wir sind glüdlicherweise immer mehr von der früher allgemein üblichen Art abgekommen, das Gemüse abzutochen und mit seinem Kochwasser zugleich den Nährwert des Gemüse sprtzugießen. Aus die richtigste Art wird das Gemüse nur mit dem Wasser, das nad; dem Abwaschen und Abtropfen an seinen Blättern hangen bleibt, getocht, und zwar in gutschließendem Rochtopf. Bei grünen Erbsen, Rüben und dergleichen, die man nach dem Zurechtmachen gleich in Butter oder Fett durch-Jarechmanye grein Wantet voer gent battyfin dampft, kommt diese Jubereitung natürlich nicht in Betracht. Bei anderen Gemüsen, 3. B. Spargel, Blumenkohl usw., bei denen ein Abkochen geboten ist zum Garwerden, schränke man die Jugabe von Flüssigkeit tunlichst ein und benutze das gute Kochwasser zur Serstellung von Suppen und Saucen.

von Suppen und Sauten.

Am aromatischten sind die Früchte direkt vom Strauch oder Baum gepslüdt, das Gemüse um so gesünder, je frischer man es verzehrt. Das sist sür die Städtebewohner aber nur selten zu ermöglichen. Sier muß die Hausfrau beim Sinkauf von Obst und Gemüse doppelt sorgfältig prüsen. Gemüse, dessen Blattwert gelblich oder welf, Obst, dessen ichte draum oder dire sinkauf von Ieber nicht Bei gelblich doer weit, Oph, vessen Stiere die die den oder durr sind, kauft man lieber nicht. Bei den Gemüsen muß an erster Stelle der Spinat genannt werden. Er hat einen hohen Gehalt an Eisen, ist daher für Blutarme empfehlenswert, sollte aber von Leberleidenden in nur ganz beschrächten Maße genossen werden. Er ist leicht verdaulich, daher für die Krankenstelle bei der genant

füche fehr geeignet.

Frisch gestrachen und auf Sandboden ge-wachsen, ist der Spinat ganz besonders zart und wohlschmedend. Er hat einen großen Ge-halt von milden, organischen Salzen und wirkt ftart harntreibend.

Tomaten enthalten vorzugsweise Zuder, Ei-weiß und Kohsehydrate. Sie heben starke Ma-gensäure auf, lindern Magen- und Darm-beschwerden und sind, in rohem Zustande verzehrt, für Menichen mit Anlage zu Gicht fehr empfehlenswert.

Alle Rübenarten sind blutreinigend. durch ihren großen Gehalt an Schwefel Gegen Ra= manden Magen nicht zuträglich. tarrhe der Atmungsorgane ist frischausgeprefter Rübensaft sehr gut, ebenso als Gurgelwasser, da er auflösend wirkt. Gegen Frostbeulen hat eine Abkochung von Rübenschalen sich gut be-

Mohrrübensaft wird gegen Susten und Heiserkeit mit gutem Erfolg angewendet. Bei Mundfäule und Schwämmigen wird ber Saft mit einem weichen Pinsel auf die erkrankten Stellen gestrichen. Er zieht zusammen und beschleunigt daher die Seilung.

Die Kartoffel enthält eine bedeutende Menge von Kaliumfarbonat, Eiweiß und Kohlenhydrate. Bei Berlegungen wirken Umschläge von Kar-toffelsaft oder Kartoffelbrei außerordentlich lindernd. Besonders bei Brands und Schnitts wunden sind diese beiden Hausmittel von gro-Bem Wert.

Rettiche wirken harntreibend und erleichternd bei Blasensteinleidenden. Saft von schwarzen Rettichen, mit Zuder vermischt, ist ein gutes Hustenmittel. Meerrettichsaft hilft gegen Blähungsbeschwerden.



Trägerkleidchen mit Rrengftichftickerei.

Für diefe Urt einfacher Rleidehen, die febr tleidsam sind, tann man Stoffresten oder gute Stude aus abgelegten Rleidern verwenden. Wie man die Stofffünde zuschneibet, ist aus der Bor-lage leicht ersichtlich. Das Gürtelstück wird mit einem leichten Baumwollstoff gesüttert. Die Trägertleidchen konnen in Baumwoll- oder Wollftoffen hergestellt werden.

Die Gurke als Salat ist für Menschen mit empfindlichem Magen nicht ratsam. Frisch aus-gepreßter Gurkensaft ist ein vorzügliches Mit-tel zur Hautpslege. Innerlich angewendet, ist er für Lungenkeidende erfrischend und beruhigend. Man gebraucht ihn auch zu fühlenden ichlägen.

Alle Rohlarten enthalten viel Schwefel, sie sind gegen manche Sautleiden sehr gut. blähen durch ihren Schwefelgehalt aber start und dürfen daher von Magenleidenden nur in beschränktem Maße genossen werden.

Sarten- und Brunnentresse ist außerorbent-lich blutreinigend. Als Heilmittel wird Brunnen-kressensale mit Zitronensast angemacht, statt mit Essig, auf diese Art oft wochenlang als Blutreinigungskur genossen. Der frisch aus-gepreßte Sast eignet sich gegen Gelbsucht, Haut-ausschläge und Darmleiden.

Grüner Salat ift verdauungsfördernd und

appetitanregend.

Auch Zwiebeln und Knoblauch enthalten viel Rährsalze und Kaliumbikarbonat. Man nimmt sie innerlich ein in rohem oder gekochtem Justande gegen Wassersucht. Sie wirken schweißs und harntreibend und anregend auf die Bers dauungsorgane.

Urtischofen sind gleichfalls reich an Nährsalzen und Kohlehydraten, ebenso die gebleichten Blätzter und Stengel der Zichorie.
Stengelz oder Bleichsellerie sowohl wie die Sellerieknollen sind für die menschliche Gesundheit wertvolle Gemüse. Sie dienen zur Erneuerung des Blutes. Puffs oder die Bohnen haben einen starken Gehalt an Nährsalzen und Eiweiß. Sauerampfer ist von wohltatigster Wirtung für ben Blutumlauf.



Frische Gemüse und ihre verschieden= artige Zubereitung.

Spinatpudding mit Bratwurst fugeln. 1 Psund gehadter Spinat wird mit etwas Rahm, 3 Eigelb und dem zu Schnee ge-

schlagenen Eiweiß vermischt in eine Pubdingsform gefüllt und 1 Stunde im Wasserdab gekocht. Inzwischen kocht man Rugeln aus Bratwursteig im Salzwasser und bereitet eine dicke weiße Sauce, in der man die Rugeln noch etwas ziehen läßt. Der fertige Spinatpudding wird auf eine große runde Platte gestürzt, mit den Rugeln umrandet und mit der diene Sauce und mit der diene Sauce begoffen.

Gebadener Blumenkohl mit hartgekochten Eiern. Ein schöner, nicht gar so weich gedänupfter Blumenkohl wird in geting gebutterte Auflaufform geset, mit einer biden weißen Sauce begossen. Zirka 100 Gr. geriebenes Brot und 150 Gramm geriebener Emmentaler und Parmesankase darüber gestreut, zerlaffener Butter begoffen und gelbbraun gebaden. Die in Essigwasser weichgekochten Eier werden geschält, halbiert und did mit Käse bestreut um den Blumenkohl gelegt.

Glasierte Rüblein und Erbs-lein mit Fleischfrapfen. Die vor-bereiteten Rübli und Erbsli werden mit fräf-tiger Fleischrühe fingerhoch übergossen, zu-gedeckt und solange auf schwachem Feuer ge-kocht, dis sie glasiert erscheinen. Aus 2 Siern, Salz, Mehl und warmem Wasser macht man einen Nubelteig, den man messerrädendich aus-wallt und mit einem Glos aussticht Auf iswallt und nit einem Glas aussticht. Auf je-bes Teigltud häuft man etwas gehadtes, mit geschwitzten Zwiebeln vermischtes Restenfleisch, geschwitzten Zwiebeln vermischtes Restensleisch, überschlägt die Teigstüde, seuchtet die Ränder an und drüdt sie zusammen. Die Krapfen werden in Eiweiß und geriebenem Brot gewendet und ichwimmend gebaden.

Gefüllte Kohlraben. Sechs Rohleraben von ungefähr gleicher Größe werden geschält, die Dedel abgeschnitten und inwendig ausgehöhlt. Restensleisch wird gehadt, mit Zwiebeln und Petersilie saftig gedünstet und in die Rohlraben gefüllt. In Fleischbrühe läßt man die Rohlraben weichdunsten, hebt sie hersaus und kocht die Brühe mit etwas Mehl seinem zieht sie mit einem Gigelh ab und seimig, zieht sie mit einem Eigelb ab übergieht die Rohlraben damit.

Praktische Ratschläge

ತ್ರಾಯಿಕ್ಕಾ

SO

Gartenbeleuchtung.

Jest ist die Zeit der milden, schönen Som-merabende da, die man am liebsten in seinem eigenen oder im Garten eines Bekannten verbringt. Sat man Freunde eingeladen, so kann man seinem Garten ein originelles und etwas phantastisches Aussehen verleihen, wenn man das dunste Grün der Bäume und Sträucher mit dunten Lampions erhellt. Einen großen, ländlichen Leuchter erhält man durch Ausschapen eines ausgespannten Schirmes. An jeder Schirmente kaltschirche mer eines ausgespannten Schirmes. schieben befestigt man mit Silfe von Draht ein kleines buntes Gläschen, das mit etwas Brennsöl und einem Wollfaden als Docht gefüllt, ein gedämpstes Licht verbreitet. Eine eigenartige ein gebanntjies Right berbeteite. Eine eigentrigie Beleuchtung stellt man her, wenn man sich eines alten großen Gartenhutes bedient. Man schneibet den Boben des Kopfes weg und klebt ein buntes Papier an dessen Stelle, ebenso schneibet man aus der Seite des Kopses 2 bis 4 runde Löcher heraus, die man ebenfalls mit buntem, etwas dünnerem Papier verklebt. Mit ein paar Wachstropsen befestigt man auf dem Boden des Kopses mehrere kleine Kerzen, deren Borrat vielleicht noch vom letzten Weihoeren Vorrat vielleigt noch vom letzten Weihsnachtsbaum herrührt. Hat man kleine Resten dieser Kerzchen, so wird das kleinere oben etwas erwärmt, das größere Stüd sest daraus gedrüdt. Nun zündet man die Kerzchen an und hängt die originelse Laterne an einen passenden Ast.