

**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:** 20.02.2026

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

# Frau und Haus

PRAKTISCHE HANDARBEITEN, ERZIEHUNGSFRAGEN, KÜCHEN-REZEPTE

## Gemüse als Medizin.

Von Charlotte Ullmann.

Der große Wert, den der reichliche Genuß von Gemüse und Obst für die menschliche Gesundheit hat, ist allgemein bekannt, allein weniger weiß mancher von ihren besonderen Eigenschaften und den verschiedenen Wirkungen, die sie bei den Menschen erzielen. Diese Unkenntnis kann oft zu schweren Fehlern führen, denn was dem einen heilsam ist, kann den anderen schädlich beeinflussen.

Alle Gemüse enthalten Nährsalze in großer Menge, und wir sind glücklicherweise immer mehr von der früher allgemein üblichen Art abgekommen, das Gemüse abzutochen und mit feinem Kochwasser zugleich den Nährwert des Gemüses fortzugießen. Auf die richtige Art wird das Gemüse nur mit dem Wasser, das nach dem Abwaschen und Abtropfen an seinen Blättern hängen bleibt, gekocht, und zwar in gutschließendem Kochtopf. Bei grünen Erbsen, Rüben und dergleichen, die man nach dem Zurechtmachen gleich in Butter oder Fett durchdämpft, kommt diese Zubereitung natürlich nicht in Betracht. Bei anderen Gemüsen, z. B. Spargel, Blumenkohl usw., bei denen ein Abkochen geboten ist zum Garwerden, schränke man die Zugabe von Flüssigkeit tunlichst ein und benutze das gute Kochwasser zur Herstellung von Suppen und Saucen.

Am aromatischsten sind die Früchte direkt vom Strauch oder Baum gepflückt, das Gemüse um so gesünder, je früher man es verzehrt. Das ist für die Städtebewohner aber nur selten zu ermöglichen. Hier muß die Hausfrau beim Einkauf von Obst und Gemüse doppelt sorgfältig prüfen. Gemüse, dessen Blattwerk gelblich oder welk, Obst, dessen Stiele braun oder dürr 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 beschränktem Maße genossen werden. Er ist leicht verdaulich, daher für die Kranken Küche sehr geeignet.

Frisch gestochen und auf Sandboden gewachsen, ist der Spinat ganz besonders zart und wohlschmeckend. Er hat einen großen Gehalt von milden, organischen Salzen und wirkt stark harntreibend.

Tomaten enthalten vorzugsweise Zucker, Eiweiß und Kohlehydrate. Sie haben starke Magensäure auf, lindern Magen- und Darmbeschwerden und sind, in rohem Zustande verzehrt, für Menschen mit Anlage zu Gicht sehr empfehlenswert.

Alle Rübenarten sind blutreinigend, aber durch ihren großen Gehalt an Schwefel für manchen Magen nicht zuträglich. Gegen Katarrhe der Atmungsorgane ist frisch ausgepresster Rübensaft sehr gut, ebenso als Gurgelwasser, da er auflösend wirkt. Gegen Frostbeulen hat eine Abkochung von Rübensälen sich gut bewährt.

Wohrrübensaft wird gegen Husten und Heiserkeit mit gutem Erfolg angewendet. Bei Mundfäule und Schwämmchen wird der Saft mit einem weichen Pinsel auf die erkrankten Stellen gestrichen. Er zieht zusammen und beschleunigt daher die Heilung.

Die Kartoffel enthält eine bedeutende Menge von Kaliumcarbonat, Eiweiß und Kohlenhydrate. Bei Verletzungen wirken Umschläge von Kartoffelsaft oder Kartoffelbrei außerordentlich lindern. Besonders bei Brand- und Schnittwunden sind diese beiden Hausmittel von großem Wert.

Rektische wirken harntreibend und erleichternd bei Blasensteinleidenden. Saft von schwarzen Rettichen, mit Zucker vermischt, ist ein gutes Hustenmittel. Meerrettichsaft hilft gegen Bluthungsbefwerden.



## Trägerkleidchen mit Kreuzstichstickerei.

Für diese Art einfacher Kleidchen, die sehr kleidlich sind, kann man Stoffreste oder gute Stücke aus abgelegten Kleidern verwenden. Wie man die Stoffstücke zuschneidet, ist aus der Vorlage leicht ersichtlich. Das Gürtelstück wird mit einem leichten Baumwollstoff gefüttert. Die Trägerkleidchen können in Baumwoll- oder Wollstoffen hergestellt werden.

Die Gurte als Salat ist für Menschen mit empfindlichem Magen nicht ratsam. Frisch ausgepresster Gurtensaft ist ein vorzügliches Mittel zur Hautpflege. Innerlich angewendet, ist er für Lungenleidende erfrischend und beruhigend. Man gebraucht ihn auch zu kühlenden Umschlägen.

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

Garten- und Brunnenkresse ist außerordentlich blutreinigend. Als Seilmittel wird Brunnenkressensalat mit Zitronensaft angemaacht, statt mit Essig, auf diese Art oft wochenlang als Blutreinigungskur genossen. Der frisch ausgepresste Saft eignet sich gegen Gelbsucht, Hautausschläge und Darmleiden.

Grüner Salat ist verdauungsfördernd und appetitanregend.

Auch Zwiebeln und Knoblauch enthalten viel Nährsalze und Kaliumbikarbonat. Man nimmt sie innerlich ein in rohem oder gekochtem Zustande gegen Wasserfucht. Sie wirken schweiß- und harntreibend und anregend auf die Verdauungsorgane.

Artischofen sind gleichfalls reich an Nährsalzen und Kohlehydraten, ebenso die gebleichten Blätter und Stengel der Zichorie.

Stengel- oder Bleichsellerie sowohl wie die Sellerieknollen sind für die menschliche Gesundheit wertvolle Gemüse. Sie dienen zur Erneuerung des Blutes. Puff- oder dicke Bohnen haben einen starken Gehalt an Nährsalzen und Eiweiß. Sauerampfer ist von wohlthätigster Wirkung für den Blutumlauf.

## Frische Gemüse und ihre verschiedenartige Zubereitung.

Spinatpudding mit Bratwurst. 1 Pfund gehackter Spinat wird mit etwas Rahm, 3 Eigelb und dem zu Schnee ge-

schlagenen Eiweiß vermischt in eine Puddingform gefüllt und 1 Stunde im Wasserbad gekocht. Inzwischen kocht man Kugeln aus Bratwurstteig im Salzwasser und bereitet eine dicke weiße Sauce, in der man die Kugeln noch etwas ziehen läßt. Der fertige Spinatpudding wird auf eine große runde Platte gestürzt, mit den Kugeln umrandet und mit der dicken Sauce begossen.

Gebadener Blumenkohl mit hartgekochten Eiern. Ein schöner, nicht gar so weich gedämpfter Blumenkohl wird in eine gebutterte Auflaufform gesetzt, mit einer dicken weißen Sauce begossen. Circa 100 Gr. geriebenes Brot und 150 Gramm geriebener Emmentaler und Parmesankäse darüber gestreut, mit zerlassener Butter begossen und gelbbraun gebacken. Die in Essigwasser weichgekochten Eier werden geschält, halbiert und mit der Käse bestreut um den Blumenkohl gelegt.

Glasierter Rüblein und Erbslein mit Fleischkräpfen. Die vorbereiteten Rüblein und Erbslein werden mit kräftiger Fleischbrühe fingerhoch übergossen, zugedeckt und solange auf schwachem Feuer gekocht, bis sie glasiert erscheinen. Aus 2 Eiern, Salz, Mehl und warmem Wasser macht man einen Rudekteig, den man messerrückenbroad auswallt und mit einem Glas aussticht. Auf jedes Teigstück häuft man etwas gehacktes, mit geschwittenen Zwiebeln vermishtes Reistenfleisch, überschlägt die Teigstücke, feuchtet die Ränder an und drückt sie zusammen. Die Kräpfen werden in Eiweiß und geriebenem Brot gewendet und schwimmend gebacken.

Gefüllte Kohlraben. Sechs Kohlraben von ungefähr gleicher Größe werden geschält, die Dedel abgeschnitten und inwendig ausgehöhlt. Reistenfleisch wird gehackt, mit Zwiebeln und Petersilie saftig gedünstet und in die Kohlraben gefüllt. In Fleischbrühe läßt man die Kohlraben weichdünsten, hebt sie heraus und drückt die Brühe mit etwas Mehl feimig, zieht sie mit einem Eigelb ab und übergießt die Kohlraben damit.

## Praktische Ratschläge

### Gartenbeleuchtung.

Jetzt ist die Zeit der milden, schönen Sommerabende da, die man am liebsten in seinem eigenen oder im Garten eines Bekannten verbringt. Hat man Freunde eingeladen, so kann man seinem Garten ein originelles und etwas phantastisches Aussehen verleihen, wenn man das dunkle Grün der Bäume und Sträucher mit bunten Lampen erhellt. Einen großen, ländlichen Leuchter schämt man durch Aufhängen eines aufgespannten Schirmes. An jeder Schirmspitze befestigt man mit Hilfe von Draht ein kleines buntes Gläschen, das mit etwas Brennöl und einem Wollfaden als Docht gefüllt, ein gedämpftes Licht verbreitet. Eine eigenartige Beleuchtung stellt man her, wenn man sich eines alten großen Gartenhutes bedient. Man schneidet den Boden des Kopfes weg und klebt ein buntes Papier an dessen Stelle, ebenso schneidet man aus der Seite des Kopfes 2 bis 4 runde Löcher heraus, die man ebenfalls mit buntem, etwas dünnerem Papier verklebt. Mit ein paar Wachsstopfen befestigt man auf dem Boden des Kopfes mehrere kleine Kerzen, deren Vorrat vielleicht noch vom letzten Weihnachtsbaum herrührt. Hat man kleine Reiten dieser Kerzen, so wird das kleinere oben etwas erwärmt, das größere Stück fest darauf gedrückt. Nun zündet man die Kerzen an und hängt die originale Laterne an einen passenden Ast.