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

Band: 20 (1930)

Heft: 5

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: 01.10.2025

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

Frau und Haus

PRAKTISCHE HANDARBEITEN, ERZIEHUNGSFRAGEN, KÜCHEN-REZEPTE

Gestricktes Kinderröcklein.

Dieses praktische Röckchen ist für ein einjähriges Kind bestimmt und wird über einem Strickjäckchen getragen. Für größere Kinder dient es — entsprechend größer gestrickt — als praktischer Unterrock. Es wird in einem geraden Stück gestrickt und im Rücken durch Naht verbunden, ebenso wie an den Achseln.

Man schlägt zunächst 224 Maschen auf und strickt hin- und hergehend ein gerades Stück und zwar immer abwechselnd 6 rechte Maschen und dann 2 Maschen, die auf der rechten Seite links, auf der linken Seite stets rechts gestrickt werden und so die Rippen ergeben, dann wieder die 6 rechten Maschen usw. Die 13., 14. und 15. Tour, sowie die 22., 23. und 24. Tour sind hier andersfarbig (rot) gestrickt. Nachdem man in dieser Weise 100 Touren vollendet hat, strickt man bei der letzten Tour immer von den sechs rechten Maschen zweimal je 2 zusammen, so daß noch 4 davon verbleiben. Daran strickt man einen Gürtelteil, immer 2 rechte mit 2 linken Maschen abwechselnd, im ganzen 16 Touren, davon die ersten und letzten 4 Touren wieder rot. Es folgen darauf 10 Touren in derselben Strickart wie der Anfang, nur sind es statt 6 rechten Maschen jetzt nur 4. Nun teilt man die Maschen in 4 gleiche Teile. Bei jedem Teil nimmt man am Anfang und Ende gleichmäßig ab, bis man nach 32 Touren noch 12 Maschen auf jeder Nadel hat. Mit diesen 12 Maschen strickt man hin- und hergehend mit rechten Maschen ein gerades Achselstück von 15 Touren, davon die 1.—3., 7.—9. und 13 bis 15. Tour rot. Nachdem man Achseln und Rücken durch Naht verbunden hat, verziert man Hals- und Aermelausschnitt mit festen Maschen in rot. Den untern Rand des Röckchens behäkelt man mit einer beliebigen Bogenspitze. Durch den Gürtelteil zieht man eine selbstgedrehte Schnur aus roter Wolle mit Quasten.

(Aus „Elternzeitung". Verlag Orell Füßli, Zürich.)

Kochrezepte

Die Fischküche.

Lachs mit Kräutern. Der gut gereinigte Lachs wird in Scheiben geschnitten, mit Salz bestreut und einige Zeit weggestellt. Dann vermengt man gehackte Schalotten mit Petersilie, Kapern, gewässerten, entgräteten und gehackten Sardellen, gibt dies zu geschmolzener Butter und fügt den Saft einer Zitrone bei. Nun legt man die Fischstücke in diese Marinade und stellt alles unter öfterem Umwenden während 2 Stunden auf kleines Feuer, so daß die Butter flüssig bleibt, ohne zu kochen. Dann hebt man die Fischstücke heraus, bratet sie 10 Minuten in heißer Butter, bestreicht sie dabei mit der Marinade und richtet an. Die übrigbleibende Marinade kocht man mit weißem Wein, etwas Bouillonwürfelbrühe und Zitronensaft zu einer pikanten Sauce auf.

Aal-Stew nach englischer Art. Man reinigt den Aal, entfernt Kopf und Schwanz und schneidet das Mittelstück in gleichmäßige Würfel. Diese wendet man in Mehl, Salz und Pfeffer und bäckt sie in heißem Fett schwimmend. Kopf und Schwanz kocht man mit einigen Gläsern Fleischbrühe, einer Handvoll Champignons, einigen Löffeln Weinessig und Sherry gut auf, siebt die Brühe nach 3/4 Stunde, kocht sie mit gebräuntem Mehl zu einer gebundenen Sauce, fügt die Champignons bei und läßt darin die Fischstücke noch 1/4 Stunde langsam schmoren.

Gebackene Forellen. Kleine, sauber geschuppte Forellen nimmt man aus, wäscht sie, schneidet sie beidseitig etwas auf, salzt sie und läßt sie 1/2 Stunde liegen. Dann trocknet man sie ab, bäckt sie in Fett schwimmend knusperig und richtet sie mit Zitronenscheiben und Petersilie garniert an.

Gebackener Kabeljau. Ein großes Stück Kabeljau (am besten das Schwanzstück) wird mit Salz bestreut und nach 2 Stunden abgetrocknet. Dann bestreicht man den Fisch mit geschmolzener Butter, streut Paniermehl dicht darüber und bäckt in reichlich Fett auf offener Pfanne knusperig. Man serviert dazu eine Kapernsauce.

Schellfisch auf deutsche Art. Schellfische, denen die Köpfe abgeschnitten wurden, schneidet man in 2 Zentimeter dicke Scheiben und bestreut sie mit Salz. Nach 2 Stunden schichtet man abwechselnd rohe Kartoffelscheiben, in Butter geschmorte, gehackte Zwiebeln und die Fischstücke in eine gebutterte Form, verrührt 1/4 Liter sauren Rahm mit Gewürz und 2 Eiern, gießt dies über den Auflauf und bäckt ihn knapp 1 Stunde im Ofen. Ra.

Hygienisches

Sie sehen so blaß aus!

Von vielen Menschen wird ein blasses Aussehen als Zeichen einer bestehenden oder drohenden Krankheit angesehen, und ganz besonders pflegen besorgte Mütter ihre Kinder für krank zu halten, wenn sie keine roten Backen haben.

Blässe der Haut braucht indessen nicht immer ein Zeichen von Krankheit zu sein. Unsere Hautfarbe ist abhängig von der Beschaffenheit unseres Blutes, von der besseren oder schlechten Durchblutung der Haut selbst und schließlich von der Stärke bezw. Durchsichtigkeit der Haut. Hat unser Blut zu wenig Farbstoff oder ist die Zahl der Blutkörperchen verringert — eine Feststellung, die nur der Arzt machen kann — dann ist die Blässe der Ausdruck einer krankhaften Störung, und es ist ärztliche Behandlung notwendig. Diese Fälle von wirklicher Blutarmut sind meist Folge oder Begleitzustände anderer Erkrankungen und viel seltener als die, bei denen die Blässe von ungenügender Hautdurchblutung herrührt.

Bekannt ist das Erröten oder Erblassen bei plötzlichen Sinneseindrücken. Kinder, die sich vor der Schule fürchten, die vom Elternhaus oder vom Lehrer verängstigt werden, sind öfter blaß. An dieser Blässe ist aber nicht die Ueberanstrengung oder der Aufenthalt in der Schule schuld, sondern das nervöse Moment, das das Spiel der Hauptblutgefässe, ob eng oder weit, reguliert. Die Stubenhocker, groß und klein, zeigen deshalb eine blasse Gesichtsfarbe, weil die Haut des äußeren Reizes der frischen Luft entbehrt, die anregend auf die Durchblutung der Haut einwirkt. Weiterhin sei nicht vergessen, daß es viele Menschen gibt, die „von Natur aus" blaß sind, d. h. bei denen eine angeborene Enge der Hautblutgefässe besteht. Diese Menschen sind dabei aber keineswegs krank oder weniger widerstandsfähig als ihre rotbäckigen Mitmenschen. Auch dunkler Teint oder eine schlechtere Durchsichtigkeit der Haut kann zu einer Blässe führen, die an sich durchaus kein Krankheitszeichen darstellen muß.

Vernünftige Ernährung, mit Bevorzugung frischer grüner Gemüse, ausreichende Bewegung in frischer Luft, verbunden mit gesunder Abhärtung und Kräftigung des Nervensystems, werden vielen Blassen zu frischer Farbe verhelfen. Wo das nicht ausreicht, da wird Untersuchung und Rat des Arztes Abhilfe schaffen. Man soll aber nicht gleich bei Kindern und bei Erwachsenen glauben, daß hinter jeder Blässe eine Krankheit stecken muß. W. K.