

Zeitschrift: Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und Kunst
Band: 20 (1930)
Heft: 21

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: 22.02.2026

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

Frau und Haus

PRAKTISCHE HANDARBEITEN, ERZIEHUNGSFRAGEN, KÜCHEN-REZEPTE

Saison-Rezepte

Alte und neue Erdbeerrezepte.

Wie man Erdbeeren für den Winter einmacht.

Sobald die Zeit der ersten Gartenfrüchte gekommen ist, beginnt im Haushalt das Einkochen und Vorsorgen für den Winter. So leicht dies aber bei manchen Früchten von statten geht, so gibt es doch auch Fruchtarten, deren Konservierung der Hausfrau schwere Sorgen bereitet. Zu diesen „schwierigen Früchten“ gehört auch unsere wohlschmeckendste, einheimische Gartenfrucht, die Erdbeere. Fast jede Hausfrau weiß ein Lied davon zu singen, daß so oft Erdbeeren beim Einmachen Farbe, Form und Geschmack verlieren. Dem ist jedoch sehr leicht abzuhelfen. Hat man nicht von Natur die Farbe haltende Früchte, so gebe man ein wenig rote, ungiftige Farbe hinzu, welche den Geschmack nicht beeinträchtigt — und schon ist dem Unansehnlichwerden abgeholfen.

Ganze Erdbeeren sind für den Winter am wohlschmeckendsten, wenn sie gut geläubert in Gläser oder Dosen eingemacht werden. Ueberreife Früchte sind dabei nach Möglichkeit zu vermeiden. Man gebe zu $\frac{1}{2}$ Kilogramm Erdbeeren $\frac{1}{4}$ Gramm Zitronensäure, wodurch der Geschmack erfrischt wird. Auf 5 Kilogramm Erdbeeren bereitet man eine Zuderlösung von 1 Kilogramm Zuder und 1 Liter Wasser, läßt die Lösung aufkochen, abkühlen und gießt sie dann über die in möglichst weiten, flachen Kochtopf gegebenen, enttelteten Beeren. Sie werden langsam erwärmt, 24 Std. zugebedt auf die Seite gestellt, in die Gläser gefüllt und im Sterilisierapparat bei 75 Grad Celsius sterilisiert. Uebrigbleibender Saft wird für sich in Fläschchen gefüllt und 20 Minuten bei 90 Grad Celsius erhitzt. Dieser Saft gibt herrliche Saucen zu Puddings, süßen Speisen usw.

Eine gute Erdbeerkonfitüre ist folgende: Auf $\frac{1}{2}$ Kilogramm reife Erdbeeren läutert man $\frac{1}{2}$ Kilogramm Zuder. Dann gibt man die Erdbeeren in den Zuder, gießt diesen löfelfeig über die Beeren und läßt über Nacht stehen. Am andern Tag läßt man sie heiß werden und stellt sie im gleichen Topf wieder über Nacht auf die Seite. Dann wiederholt man das Heißmachen noch einmal, ohne sie zu rühren und läßt erkalten. Erst dann füllt man die Erdbeeren in Gläser und kocht den Saft noch düdlich ein, bevor man ihn kalt über die Früchte gießt. Die Oberfläche wird mit feinem Zuder bestreut und dann gut zugebunden. Ein ausgezeichnetes Erdbeergelee erhält man mit Johannisbeeren zusammen. Auf jedes Kilogramm Erdbeeren rechnet man $\frac{1}{2}$ Kilogramm von den Stielchen befreite Johannisbeeren. Beide Beerenarten gibt man in einen großen Steintopf, bindet ihn zu, stellt ihn in kochendes Wasser, bis aller Saft herausgezogen ist, filtriert ihn ohne Pressen, rechnet auf jeden Liter Saft 1 Kilogramm Zuder und kocht damit unter Schäumen in etwa $\frac{1}{4}$ Std. ein schönes Gelee. Es wird in Gläser gefüllt, nach dem Erkalten jedoch erst zugebunden. Die Rückstände werden durchgeseiht und mit dem gleichen Gewicht Zuder zu Marmelade gekocht. Die Erdbeeren verlieren am wenigsten das Aroma, wenn man sie als ungekochte Konfitüre konserviert. Auf 1 Pfund durch ein Sieb geseigte Erdbeeren gibt man gleichschwer Zucker und rührt nun beides zusammen eine gute Stunde immer nach der gleichen Seite. Man füllt dann die Masse in Gläser, verschließt gut und verwendet sie am Winteranfang. Er-

ohne daß sie zerfallen. Unterdessen hat man eine kleine Büchse Zudererbsen in Butter geschmort und mit etwas Rahm verrührt. Grob gehackten, gekochten Schinken hat man ebenfalls rasch in Butter gedämpft. Nun stellt man die Sellerie auf eine Platte, die mit grünem Salat ausgelegt wurde, füllt sie je halb mit den Zudererbsen und halb mit dem Schinken, legt auf jede Sellerie eine Eierscheibe und serviert sofort.

Hygienisches

Keine Grashalme oder Aehren in den Mund.

Es ist eine weit verbreitete Gewohnheit, beim Spazierengehen neben einem Feld Aehren abzukurzen und die Körner in den Mund zu stecken. Ähnliches geschieht gern mit Grashalmen, die man wegen ihres erfrischenden Geschmacks zerkaut. Diese scheinbar harmlose Sache hat ihre Gefahren. Nicht nur, daß gelegentlich die Grammen mit ihren Widerhaken

im Halse oder zwischen den Zähnen stecken bleiben und reizen, die Strahlenpilzkrankheit wird auf diese Weise erworben. Sonst werden nur Leute, die mit Stall- und Scheunenarbeit beschäftigt sind, davon betroffen. Meist tritt auch bei ihnen die Krankheit vom Mund aus auf. Vernachlässigte Mundhöhlen, namentlich schlechte Zähne, bieten dem krankmachenden Pilz einen besonders leichten Zugang. Am häufigsten tritt eine allmählich entstehende breitharte Schwellung am Unter- oder Oberkiefer auf, über der die Gesichtshaut blaurötlich verfärbt ist. Nach einiger Zeit bricht die Haut auf, an einer oder mehreren Stellen, und es bilden sich Eisteln, aus denen sich ein eigenartiger Eiter mit weißlich-grauen, steinadelkopfgroßen Körnchen entleert. Dies sind die zusammengeballten Pilzfäden mit ihren Knötchen. — Auch die Zunge, Magen, Darm, Lunge können befallen werden. Durch Operation, Röntgenbestrahlung, Jod lassen sich zwar die Folgen der Geschwülste beseitigen, aber wenn Lunge, Magen oder Darm befallen sind, wird die Krankheit bedenklich, und jedenfalls ist sie Grund genug, obige Gewohnheit sein zu lassen. Dr. N.

Spiel- und Beschäftigungsecke

Beweglicher Hampelmann.

Tapetenmuster, eine alte Kartonschachtel, ein wenig Zeichenpapier, ein Endchen Rundschnur oder dicker Faden ergeben das leicht zu beschaffende, fast kostenlose Material zu diesem, die Kleinen und Allerleinsten belustigenden Spielzeug. Bild A und B zeigt Vorder- und Rückseite der Figur. An letzterer ist die Form der zu zeichnenden Teile leicht ersichtlich und kann in jeder beliebigen Größe ausgeführt werden. Rumpf mit Kopf und Kappe, Arme, Ober- und Unterschenkel werden sorgfältig aufgezeichnet und ausge schnitten. Für Gesicht und Hände ist es am hübschesten auf ein Stück Zeichenpapier die Form aufzuzeichnen und in die Umrisse, wenn möglich mit Farbstift oder Wasserfarben, eine lustige Physiognomie, so gut es eben möglich ist, zu malen. Aber auch eine ganz kindertümliche Darstellung eines Gesichtes mit Punkten und Strichen ist von guter Wirkung. Für Wams und Höslein klebt man auf die ausgeschnittenen Teile recht bunte Tapetenstücke, die man vor oder nach dem Kleben nach der Kartonform schneidet.

Wenn Gesicht und Hände ebenfalls aufgeklebt und alle Teile, nachdem sie eine Zeitlang trocken gelassen und beschwert worden sind, vorbereitet wurden, so gehts an das Zusammenfügen. Mit einer dicken Nadel sticht man am Rumpf in der Schultergegend und entsprechend unten ein Löchlein, also 4. Die Arme und Beine erhalten in der Rundung deren 2, ziemlich nahe beisammen. Nun führt man den mit einem guten, festen Knoten versehenen Faden von der Vorderseite her durch Körper und Arm, sticht bei letzterem durch das daneben liegende Löchlein, läßt den Faden über den Rücken laufen und befestigt den andern Arm ebenfalls, um auf der Vorderseite der Figur zu verknöten. Mit den Beinen wird es ganz gleich gemacht. Sind Arme und Beine gut beweglich befestigt, wobei ein wenig ausprobiert werden muß, ob der Faden mehr straff oder lose zu halten sei, je nach der Dicke, resp. Schwere des verwendeten Kartons, so kommt die Zugschnur. Sie wird in der Mitte des obern und untern Quersadens verknötet und an ihrem Ende mit einem Knopf, einer Kugelperle usw. versehen. So ein selbstverfertigtes Pappelmännchen ersetzt das schönste, im Laden gekaufte Stück und hat den Vorteil, daß es sozusagen nichts kostet und in allen möglichen Variationen als Eigenprodukt aufmarschiert.

(Aus „Eternzeit[schrift].“)

