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

**Band:** 21 (1931)

**Heft:** 15

**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:** 31.07.2025

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

# Frau und Haus

## PRAKTISCHE HANDARBEITEN, ERZIEHUNGSFRAGEN, KÜCHEN-REZEPTE

### Handarbeiten.

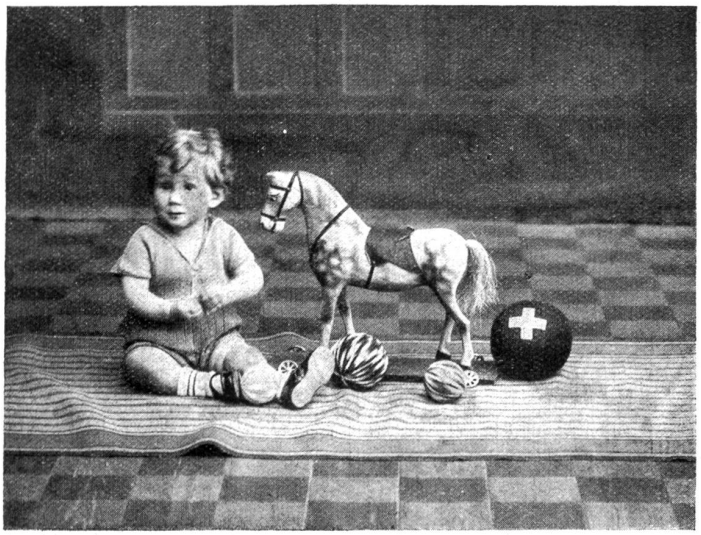
**Spielhöschen.**

Material: 3 Knäuel Strickgarn H. C. Nr. 30, zehnfach, meliert 989; 1 Knäueli Perlgarn H. C. Nr. 5, blau 261.

Ausführung:

Man beginnt beim Vorderteil unten mit einem Anschlag von 50 Maschen, strickt abwechselnd drei Maschen rechts, drei links. Nach vier Reihen die Würfel wechseln. 9. Reihe: sechs Maschen rechts, eine Masche aufnehmen usw.; 10. Reihe: ganz rechts; 11. Reihe: sechs Maschen rechts, eine Masche links usw.; 12. Reihe: ganz rechts.

Auf der Schrittseite wird bei jeder Nadel eine Masche aufgenommen, bis 64 Maschen sind. Dann strickt man das andere Beinchen auch so weit und verbindet die beiden Teile mit einem Anschlag von 20 Maschen in der Mitte. Dann wird gerade weiter gearbeitet, auf der vordern Seite sechs Maschen rechts, eine Masche links usw., auf der Rückseite ganz rechts bis zu 15 Zentimeter im Schritt gemessen. Dann werden 20 Maschen auf die Nadel verteilt abgenommen. Von da an werden wieder Würfel gestrickt, drei Maschen rechts, drei Maschen links; nach vier Reihen wechseln; so fünfmal. Nun wird das Vorderteil geteilt. In die Mitte werden fünf Würfel gestrickt, die übrigen Maschen ganz rechts auf Vorder- und Rückseite. Nach zehn Nadeln werden zehn Maschen aufgenommen für den Aermel. Man beginnt ihn mit zwei Würfeln und arbeitet so weiter, bis 24 Würfel sind, reiht fünfzehn Maschen auf der Halsseite auf einen Faden, nimmt bei den nächsten drei Nadeln je eine Masche ab und strickt noch zehn Nadeln. Nun arbeitet man die zweite Hälfte des Vorderteils auf gleiche Höhe und strickt die beiden Teile zusammen mit einem Anschlag von 30 Maschen in der Mitte. — Das Rückenteil wird nun ganz rechts gearbeitet, nur am Anfang und am Ende der Nadel sind zwei Würfel zu stricken, sonst wie das Vorderteil. — Für das Krägli nimmt man die fünfzehn Maschen auf dem Faden wieder auf die Nadel und nimmt ringsherum noch 45 Maschen auf. Es wird auch in Würfel gestrickt, sieben Würfel hoch. Zuletzt werden der Halsausschnitt, die Taille, die Aermel und die Beinchen mit zwei Touren fester Maschen aus blauem Perlgarn eingefaßt. Im Schritt häkelt man vier Reihen feste Maschen, beim Vorderteil mit drei Knopflöchern für den Knopfabschluß.



### Junges Gemüse.

Wie sehnsüchtig erwartet man die ersten Frühlingsgemüse! Instinktiv empfindet der Mensch ihre Notwendigkeit für Gesundheit und Wohlbefinden und ersieht in ihnen die beste Blutreinigung. Wir genießen auch die vegetabilischen Nahrungsmittel, um dem Körper Nährsalze zuzuführen. Grüne Gemüse, Wurzeln, Knollen, Getreidefrüchte und Obst enthalten neben Eiweißstoffen, Stärke, Zucker und Fett auch Mineralien: Eisen, Kalk, Phosphor, Kali, Natron, Kieselsäure, Schwefel und Chlor. Diese mineralischen Bestandteile sind mit den Eiweißstoffen zu Salzen verbunden, die im Wasser löslich sind. Aus dem letzten Grund ist es gut, Sorge zu tragen, die für die Gesundheit des Körpers unentbehrlichen Salze bei der Zubereitung der Gemüse rc. nicht zu verlieren. Es ergeben sich daraus folgende Regeln:

1. Gemüse soll möglichst schnell, am besten unter laufendem Wasser, gewaschen werden. Es darf nicht im Wasser liegen bleiben.

2. Wenn irgend möglich, sollen die Gemüse im eigenen Saft gedämpft werden.

3. Ist das Abkochen in Wasser nicht zu vermeiden, verwendet man schwach gesalzenes Wasser, gibt das Gemüse in das strudelnde Wasser und kocht es, nur so lange wie absolut nötig, auf ziemlich großem Feuer.

4. Das Kochwasser darf nachher nie weggegossen werden. Es findet Verwendung zum Zubereiten von Suppen und Saucen.

5. Gemüse soll möglichst frisch verwendet werden. Aeußere Teile, die mit der Luft in Berührung kommen, sind durch das Austrocknen etwas zähe und werden am besten entfernt.

6. Gemüse, das gedämpft wird, soll gut zugedeckt sein. Muß in seltenen Fällen Wasser zugegossen werden, muß dieses kochend heiß sein.

7. Das beste Fett zu den meisten Gemüsen ist frische Butter, sie kann aber durch Nierenfett, Schweineschmalz, Pflanzenbutter oder Speckfett ersetzt werden.

8. Gemüsereste werden am besten im Wasserbad oder mit Zutaten von Sauce, Käse, Eiern, Milch rc. in der Auflaufform gewärmt. Sie ergeben aber auch ausnahmslos gute Suppen.

Er.

### Für die Küche

**Klöße.**

Während zum Beispiel in Deutschland fast täglich Klöße in irgend einer Art und Weise auf den Tisch kommen, sind sie bei uns nur wenig bekannt, oder man beschränkt sich auf die Zubereitung von zwei bis drei einfachen Rezepten. Grund dafür ist die Angst vor dem Mißlingen der Klöße, die nicht unberechtigt ist, wenn nicht die Vorschriften genau befolgt werden. Bevor wir einige Kloßrezepte folgen lassen, möchten wir daher auch ein paar Angaben über deren richtige Zubereitungsart bringen. Die Klöße sollen locker geraten. Man muß also das richtige Mengenverhältnis kennen und nie zuviel Flüssigkeit beimengen, bevor man das Probeklößchen aufgekocht hat. Letzteres ist wichtig und schließt dann das Mißlingen des ganzen Gerichtes aus, denn anhand des Probeklößchens kann jetzt noch Mehl, Brosamen, Flüssigkeit oder Gewürz beigemengt werden. Auf mehligem Brett oder in bemehlten Händen formt man gleichmäßige, rißlose Kugeln, die man in kochendes Salzwasser gleiten läßt, sofort aufkocht und dann weiter kochen läßt bis sie steigen, was selten länger als zehn Minuten beansprucht. Klöße müssen sofort serviert werden.

Grünkohlklöße. Gerüsteter, gewaschener, in Salzwasser fünf Minuten gekochter Kohl wird fein gewiegt und mit geriebenen Kartoffeln, Salz, Pfeffer und etwas Fleischextrakt zu einem Teig vermengt. Aus diesem formt man Kugeln, kocht sie 10 Minuten in Salzwasser und gibt sie mit in Butter gelb geschwitzten Zwiebeln bestreut zu Tisch.

Kartoffelklöße. Ein gehäuftes Suppenteller voll geriebene Kartoffeln vermengt man mit 3 Löffel Mehl, Salz, etwas Muskat, eigroß geschmolzener Butter, 4—5 Eigelb und den schaumig geschlagenen Eiweiß. Daraus formt man Kugeln, die gut 10 Minuten in kochendem Salzwasser gekocht werden. Man gibt braune Butter darüber. In Deutschland serviert man dazu Johannisbeersauce.

Speckknödel. Altbackenes Weißbrot wird von der Rinde befreit und in Würfelchen geschnitten. Zu diesen gibt man den dritten Teil gelb gebratene Speckwürfelchen und soviel lauwarme Milch, daß ein weicher Teig entsteht. Dann fügt man 2—3 verrührte Eier, Salz und soviel Mehl bei, daß man große Kugeln formen kann. Sie werden langsam 25 Minuten in Salzwasser auf kleinstem Feuer gekocht und mit gerösteten Brosamen bestreut serviert. Gekochtes Obst schmeckt gut dazu.

Leberklöße. 1 Pfund gehäutete, gehackte Leber vermengt man mit 40 Gramm geschmolzener Butter, 3 Eiern, 2 eingeweichten, ausgedrückten und breiig gerührten Weggli, gehacktem Grünem, gewiegter, leicht gerösteter Zwiebel, Salz und Muskat, sticht kleine Kugeln ab und kocht sie einige Minuten in Salzwasser. Die Klöße schmecken gut zu Gemüse oder gewärmtem Sauerkraut. Formt man sie kleiner, können sie auch als Suppeneinlage verwendet werden.

Griesklöße. Man läßt in 1 Liter gesalzene Milch soviel Gries einlaufen, daß ein fester Brei entsteht, den man ganz erkalten läßt. Dann fügt man 2 Eigelb, gehackte, in Butter gedämpfte Petersilie, ein ziemlich großes Stück geschmolzener Butter und die schaumig geschlagenen Eiweiß bei, formt aus der Masse kleine Klöße und kocht sie etwa 5 Minuten auf kleinem Feuer in Salzwasser. Die angerichteten Klöße überstreut man mit geriebenem Käse und gibt Tomatensauce dazu.

Apfelklöße. Man schneidet 4—5 Aepfel in kleine Würfelchen, gibt 2 Tassen Milch, Zucker, etwas gewiegte Zitronenschale und soviel geriebenes Weißbrot dazu, daß ein fester Teig entsteht. Diesem fügt man 2—3 Eigelb, eigroß Butter und die geschlagenen Eiweiß bei, formt aus der Masse Klöße, kocht sie in Salzwasser 15 Minuten und gibt sie mit Zucker bestreut zu Tisch.

Er.