

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

Band: 22 (1932)

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: 22.02.2026

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

Frau und Haus

PRAKTISCHE HANDARBEITEN, ERZIEHUNGSFRAGEN, KÜCHEN-REZEPTE

Gesundheitspflege

Ernährung für das schwache und gesunde Kind.
(Von einem Arzte durchgesehen und gutgeheißen.)

Es gibt heute eine Unmenge Mittel, die für schwache Kinder angepriesen werden. Aus Angst und Sorge um den kleinen Liebling greift manche Mutter zu Pillen, Extraktten und Kindermehlen aller Art.

Ich glaube, daß wir Mütter uns in diesen Dingen oft falsch und von scheinbaren Erfolgen leiten lassen.

Gewiß fordert ein von Natur schwaches Kind oder eine Frühgeburt doppelt sorgfältige Pflege und Ernährung; aber ich glaube, daß, wenn wir einem solchen Kinde die nötigen Aufbaustoffe möglichst früh aus Früchten und Gemüsen zuführen, es doch viel besser gedeihen kann und seine Gesundheit eine viel sicherere Grundlage erhält, statt der im allgemeinen üblichen künstlichen Ernährung.

Da ich bei meinem Kinde auf diese Weise die glänzendsten Erfolge erzielt habe und oft von Müttern gefragt werde, wie und zu welcher Zeit ich Früchte und Gemüse verabreiche, will ich versuchen, in der folgenden Darstellung einen Fingerzeig zu geben für die neue Ernährungsweise.

Leider konnte ich meinem Kinde nur wenige Wochen Muttermilch geben.

Mit sechs Wochen begann die Zugabe von Obstsaft (Apfel, geraffelt und ausgepreßt, Orangensaft, Heidelbeer-, Brombeersaft). Zuerst nur jeden Tag $\frac{1}{2}$ Teelöffel voll, dann allmähliche Steigerung, bis mit drei Monaten die Menge von 5 Mal 10 Gramm erreicht ist, die jeweils direkt vor jeder Schoppenmaßzeit verabreicht werden. Bis Ende des fünften Monats gab es keine Steigerung noch Veränderung. Von jenem Zeitpunkt an begann die Verabreichung eines Gemüseschoppens pro Tag. Ich begann mit $\frac{1}{2}$ Teelöffel ganz fein verwegtem rohem Gemüse, das ich dem Schöppli befügte. (Das Gemüse, Spinat, Kohlraben, Rübsli, Gurken usw., wird in Salzwasser etwas stehen gelassen, dann unter dem fließenden Wasser gründlich gewaschen, durch eine feine Raffel gerieben und damit es ganz fein wird und gut durch den Schöppligapfen ziehen kann, noch mit dem Wiegemesser verriegelt. Die Gemüsemenge steigerte ich bis auf $2\frac{1}{2}$ –3 Löffelchen.)

Sobald Jähnchen da sind (bei meinem Kinde brachen Ende des fünften Monats zwei Jähnchen durch), kann der Obstsaft durch „Obstmüesli“ ersetzt werden; die Früchte werden durch die Raffel gerieben, nicht mehr ausgepreßt, sondern mit dem Fruchtfleisch ohne Zucker wiederum vor jeder Mahlzeit gegeben. Dem „Fruchtmüesli“ wird von nun an immer $\frac{1}{2}$ Löffelchen gemahlene Mandeln oder Nüsse beigelegt. Der Gemüseschoppen wird ersetzt durch ein Gersten- oder Haferküppchen, dem ganz zulegt das rohe, verriegelte Gemüse beigefügt wird, 1–3 Löffelchen. Das Kind bekommt also vom 6. bis 9. Monat nur noch vier „Milchschöppli“, von da an wird die Milch nur noch dreimal gegeben. Vom 9.–11. Monat gestalten sich seine Mahlzeiten wie folgt:

Morgens 7 $\frac{1}{2}$ Uhr: 1 geraffelter Apfel mit Schale und Kerngehäuse mit $\frac{1}{2}$ Löffelchen Mandeln oder Nüsse, 200 Gramm Milch, 50 Gramm Haferschleim.

Mittags 11 $\frac{1}{2}$ Uhr: 1 Apfel, 1 Orange oder Banane, $\frac{1}{2}$ Löffelchen Rübsli, 1 Teller Hafer, Gerste oder gekochte Gemüseuppe, der zuletzt 1–3 Löffelchen rohes, feines Gemüse beigegeben wird; 1 Stücklein Schwarzbrot.

4 Uhr: 1 Apfel, $\frac{1}{2}$ Löffel Rübsli, 150 Gramm Milch, 30 Gramm Schleim.

Abends 7 $\frac{1}{2}$ Uhr: 1 Orange, $\frac{1}{2}$ Löffel Rübsli, 200 Gramm Vollmilch.

Vom 11. Monat an wird die Nahrung wieder etwas bereichert und die Milch auf zwei Schöppli herabgesetzt. Dem Fruchtmüesli gibt man eine Zugabe von je $\frac{1}{2}$ –1 Löffelchen Weizen- oder Haferflocken, welche 12 Stunden in wenig Wasser eingeweicht worden sind.

Morgens 7 $\frac{1}{2}$ Uhr: 1 Fruchtmüesli mit Rübsen und Weizenflocken, 200 Gramm Vollmilch, 1 Stück Grahambrot oder Roggenbrot. Die Milch sollte man möglichst früh aus der Tasse geben, da das Kind sie langsam trinkt und sie darum besser mit Speichel vermischt.

Mittags 11 $\frac{1}{2}$ Uhr: 1 Fruchtmüesli, 1 Tellerchen gekochtes Gemüse oder ein Suppchen, dann 1 Salat von Tomaten, Kopfsalat, Rübsli, fein verriegelt, mit etwas Olivenöl, wenig Zitronensaft angemacht, keine Zugabe von Kochsalz, zuletzt ein Stücklein Schwarzbrot.

4 Uhr: 1–1 $\frac{1}{2}$ Banane, 1 Stück Schwarzbrot.

Abends 7 Uhr: 1 Fruchtmüesli, 200 Gramm Vollmilch.

Gewiß wird manche Mutter vor einer solch auserlesenen Ernährung zurückshreden, weil es sie viel Zeit, Mühe und Geld kostet. Aber wie oft verschwenden wir Zeit, Mühe und Geld für Dinge, die weder der Gesundheit noch dem Glück dienen.

Sollten wir da zurückshreden vor den Aufgaben am Glück und Wohlsein unserer Kinder?

L. H.-B.

(Aus „Eltern-Zeitschrift“.)

— 1 M. übergehen, fortlaufend wiederholen. 2. Reihe: 5 St. um die Lustm. hinter dem zweiten St. der vorderen Reihe, — 1 f. M. um die Lustm. hinter dem zweitfolgenden Stäbchen fortlaufend wiederholen. — 3. Reihe: 5 St. auf die f. M. der vord. Reihe, — 1 f. M. auf das 3. St. der vord. Reihe, fortlaufend wiederholen. Rings um die beiden Armlöcher führt man nur die ersten beiden Hädelreihen aus. R.



Körbchen aus Krepp-Papier.

Aus feinem, farbigem Krepp-Papier schneiden wir gleichlaufend mit den Riesen drei Zentimeter breite Streifen, die zu einem Zopf geflochten werden. Doch dieser ist natürlich noch nicht lang genug; deshalb müssen wir jedesmal am Ende der Streifen neue mit einigen Stichen anheften, wozu wir Nähleide in einer dem Papier ähnlichen Farbe verwenden. Wie oft neue Streifen anzuheften sind, kann im voraus nicht gesagt werden; das müssen wir selbst erst ausprobieren, weil es darauf ankommt, wie lang die Papierstreifen eingeschnitten werden können, und wie groß das Körbchen werden soll.

Haben wir nun einen genügend langen Zopf geflochten, so wird dem Geschlecht die Form gegeben. Auf den runden oder ovalen Boden einer Pappe schaftet heften wir mit möglichst unsichtbaren Stichen zunächst eine Zopfreihe flach legend, darauf hochziehnd die nächsten Reihen, bis der Korb hoch genug ist. Für den Korbhals müssen wir auch ein Stück Zopf aus dem Krepp-Papier zusammen mit einem Stück dünnen Draht fliehen. Die Anfahstellen des Hakens verdecken wir geschickt mit einer Krepp-Papier-Schleife. Bevor wir etwas in das Körbchen füllen, leg' wir erst noch ein zierlich ausgegarnetes Stück Seidenpapier oder eine Papierserolette hinein.

H. Sch.

Küchen-Rezepte

Apfelspeise. Rote Calvillen werden in Scheiben geschnitten, in Wasser mit Zucker und Zitronenschale so weich gekocht, daß sie nicht zerfallen. Man hebt sie mit einem Schaufelöffel heraus, ordnet sie in eine Glasschüssel und läßt sie darin erkalten. Vor Gebrauch überdeckt man sie mit einer dicken Schicht steif geschlagenem Rahm, der mit Vanillezucker leicht gesüßt wird.

L. H.-E.