

**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

## Gesundheitsrflge

**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, Extrakten und Kindermehlen aller Art.

Ich glaube, daß wir Mütter uns in diesen Dingen oft fallig 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 Aufbaumittel 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 gerastelt und ausgepreßt, Orangenjuft, Heidelbeer-, Brombeerjuft). Zuerst nur jeden Tag 1/2 Teelöffelchen voll, dann allmähliche Steigerung, bis mit drei Monaten die Menge von 5 Mal 10 Gramm erreicht ist, die jeweils direkt vor jeder Schoppenmahlzeit 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 1/2 Teelöffel ganz fein verwiegtem rohem Gemüse, das ich dem Schöppli beifügte. (Das Gemüse, Spinat, Kohlraben, Rübi, Gurken usw., wird in Salzwasser etwas kochen gelassen, dann unter dem fließenden Wasser gründlich gewaschen, durch eine feine Raffel gerieben und damit es ganz fein wird und gut durch den Schöpplizapfen fließen kann, noch mit dem Wiegemesser verwiegt. Die Gemüsemenge steigerte ich bis auf 2 1/2—3 Teelöffelchen.)

Sobald Zähnen da sind (bei meinem Kinde brachen Ende des fünften Monats zwei Zähne durch), kann der Obstsaft durch „Obstmüesli“ ersetzt werden; die Früchte werden durch die Raffel gerieben, nicht mehr ausgepreßt, sondern mit dem Fruchtfließ ohne Zucker wiederum vor jeder Mahlzeit gegeben. Dem „Fruchtmüesli“ wird von nun an immer 1/2 Löffelchen gemahlene Mandeln oder Nüsse beigefügt. Der Gemüseschoppen wird ersetzt durch ein Gersten- oder Haferbrühe, dem ganz zuletzt das rohe, verwiegte 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 1/2 Uhr: 1 gerastelter Apfel mit Schale und Kerngehäuse mit 1/2 Löffelchen Mandeln oder Nüsse, 200 Gramm Milch, 50 Gramm Haferkleim.

Mittags 11 1/2 Uhr: 1 Apfel, 1 Orange oder Banane, 1/2 Löffelchen Nüsse, 1 Teller Hafer, Gerste oder gekochte Gemüsesuppe, der zuletzt 1—3 Löffelchen rohes, feines Gemüse beigefügt wird; 1 Stücklein Schwarzbrot.

4 Uhr: 1 Apfel, 1/2 Löffel Nüsse, 150 Gramm Milch, 30 Gramm Schleim.

Abends 7 1/2 Uhr: 1 Orange, 1/2 Löffel Nüsse, 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 1/2—1 Löffelchen Weizen- oder Haferflocken, welche 12 Stunden in wenig Wasser eingeweicht worden sind.

Morgens 7 1/2 Uhr: 1 Fruchtmüesli mit Nüssen und Weizenflocken, 200 Gramm Vollmilch, 1 Stück Graubrot oder Roggenbrot. Die Milch sollte man möglichst früh aus der Tasse geben, da das Kind sie langsamer trinkt und sie darum besser mit Speichel vermischt.

Mittags 11 1/2 Uhr: 1 Fruchtmüesli, 1 Tellerchen gekochtes Gemüse oder ein Süppchen, dann 1 Salat von Tomaten, Kopfsalat, Rüebli, fein verwiegt, mit etwas Olivenöl, wenig Zitronensaft angemacht, keine Zugabe von Kochsalz, zuletzt ein Stücklein Schwarzbrot.

4 Uhr: 1—1 1/2 Banane, 1 Stück Schwarzbrot.

Abends 7 Uhr: 1 Fruchtmüesli, 200 Gramm Vollmilch.

Gewiß wird manche Mutter vor einer solch ausserordentlichen Ernährung zurückschrecken, 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 Glücke dienen.

Sollten wir da zurückschrecken vor den Aufgaben am Glück und Wohlfühlen unserer Kinder?

L. H.-B.

(Aus „Etern-Zeitschrift“.)

## Spiel- und Beschäftigungsecke

**Zuavenjäckchen, in geraden Reihen zu stricken.**

Das Tragen der leichten Blusen auch im Winter ist entschieden Mode, das bedingt auch, daß viel mehr gestrickte Gilets, Rückenwärmer und Jäckchen notwendig sind. Wir geben die Anleitung zur Herstellung eines einfachen ärmellosen Jäckchens, wie es besonders von älteren Damen bevorzugt wird.

Als Material wähle man entweder Mimosen- oder Perlwolle. Mit zwei Stricknadeln in passender Stärke arbeitet man möglichst lose, damit das Jäckchen weich und schmiegsam bleibt. Unser Modell wurde für eine kleine, schlanke Figur gearbeitet, für stärkere Damen wird man 10 bis 20 Maschen mehr anschlagen und dem entsprechend auch die zu strickenden Reihen um den vierten Teil, resp. um die Hälfte vermehren müssen. Mit den 40 M. strickt man hin- und hergehend, die Arbeit immer wendend, 140 Reihen stets rechts, so daß sich 70 Wellenlinien ergeben. Nun sind die ersten 40 Anschlagmaschen also der untere Rand der Arbeit auf die Nadel zu reihen, der bisher gestrickte Teil ergibt einen Vorderteil mit dem Armloch. Mit den jetzt auf der Nadel befindlichen 80 M. strickt man 120 Reihen — (60 Wellenlinien) — breit den Rücken. Die vorher angeschlagenen 40 M. werden nun wieder abgekettet, man strickt abermals 140 Reihen — 70 Wellenlinien — mit den übrigen 40 M. für den zweiten Vorderteil, reißt die vorher abgeketteten 40 M. auf eine besondere Nadel und bildet das zweite Armloch dadurch, daß man je zwei sich gegenüberliegende M. der beiden Nadeln mit je 40 M. zusammenstrickt, und dann abkettet, bis mit den letzten beiden M. die Stridarbeit des Jäckchens fertiggestellt ist. Einige Reihen in Hädelarbeit zieren den Rand ringsum. 1. Reihe: 1 Stäbchen, — 1 Luftm.,

— 1 M. übergehen, fortlaufend wiederholen. 2. Reihe: 5 St. um die Luftm. hinter dem zweiten St. der vorderen Reihe, — 1 f. M. um die Luftm. 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 festem, farbigem Krepp-Papier schneiden wir gleichlaufend mit den Nieren drei Zentimeter breite Streifen, die zu einem Zopf geflochten werden. Doch dieser ist natürlich noch nicht lana genug; deshalb müssen wir jedesmal am Ende der Streifen neue mit einigen Stichen anheften, wogu wir Nähseide in einer dem Papier ähnlichen Farbe verwenden. Wie oft neue Streifen anzuhäften sind, kann im voraus nicht gesagt werden; das müssen wir selbst erst ausprobieren, weil es darauf ankommt, wie lang die Papierstreifen geschnitten werden können, und wie groß das Körbchen werden soll.

Haben wir nun einen genügend langen Zopf geflochten, so wird dem Geflecht die Form gegeben. Auf den runden oder ovalen Boden einer Pappschachtel heften wir mit möglichst unsichtbaren Stichen zunächst eine Zopfreihe flachlegend, darauf hochstehend die nächsten Reihen, bis der Korb hoch genug ist. Für den Korbboden müssen wir auch ein Stück Zopf aus dem Krepp-Papier zusammen mit einem Stück dünnen Draht flechten. Die Anschlagstellen des Henkels verbinden wir geschickt mit einer Krepp-Papier-Schleife. Bevor wir etwas in das Körbchen füllen, legen wir erst noch ein zierlich ausgegades Stück Seidenpapier oder eine Papiererviette 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 Schüssel 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.