**Zeitschrift:** Die Berner Woche

**Band:** 28 (1938)

**Heft:** 34

**Rubrik:** Die Seite der Frau

# 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:** 19.11.2025

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

# DIE SEITE DER FRAU

### Regeln der Gesundheitspflege.

1. Sorge für frische Luft bei Tag und Nacht. Sie ist der beste Schutz gegen Krankheiten,

2. Gebe täglich ins Freie, scheue Regen

und Wind nicht.

3.Die Mäßigkeit im Effen und Trinken

verschaffen dir ein langes Leben.

4. Gewöhne dir an, jeden Morgen ein paar Körperübungen zu machen. Du wirst dich den ganzen Tag über wohler fühlen. 5. Eine gewissenhafte Hautpflege und

Abhärtung stählen den Körper und schützen

vor Erfältungsfrankheiten.

6. Peinliche Reinlichkeit an sich und in allen Dingen ift das bemährteste Schutzmittel gegen anstedende Rrantheiten.

7. Betrachte auch ein wenig Schönheits=

pflege nicht als überflüffig.

8. Kleide dich der Jahreszeit angemessen. Laß im Sommer warme, dicke Kleidungs= stücke im Schrank und schütze dich im Winter vernünftig gegen die Rälte.

9. Behe früh zu Bett und ftebe nicht gu spät auf. Mache nie die Nacht zum Tage. 10. Vermeide Speisen und Getränke, die

dir schaden.

11. Ruhe hie und da Körper und Geist Die Pflege der Chrisanthemen. aus, es ift notwendig, wenn du gute Nerven behalten willft.

12. Freue dich über alles Schöne und Bute, es hält dich an Leib und Seele gefund. Œ.

# Von der Zimmerlinde.

Die Zimmerlinde, die als eigentliche Modepflanze angesprochen werden fann, braucht zum Gedeihen ziemlich viel Waffer: darin liegt der ganze Schwerpunkt ihrer Kultur. Ansprüche auf eine besondere Erdmischung stellt sie nicht. Selbst in verhält= nismäßig kleinen Töpfen erreicht die Pflanse große Dimenfionen, wenn das Waffer nicht fehlt. Die schönen, großen, üppigen Blätter, sowie die weißen Blüten machen sie zu einer sehr beliebten Zimmerpflanze. Für einen hellen Standort ist fie dankbar und kann mährend des Sommers im Freien stehen. Es ist jedoch darauf zu ach= ten, daß sie nicht vom Zimmer direkt an die pralle Sonne gestellt wird. Vor Frost ift die Zimmerlinde natürlich zu schüßen und muß schon bald im Herbst aus dem Garten entsernt werden. Muß die Linde verset werden, was nur alle drei bis vier Jahre zu geschehen hat, wird dies am beften vom Gärtner bewerkstelligt.

#### Die Tomate im Garten.

Die Tomate, die noch vor einigen Jahr= zehnten als Südfrucht angesehen wurde, und auf grüne Salatblätter gestellt. erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Sie gedeiht auch in unseren Gegenden ausgezeichnet und verdient es, recht viel 1 kleiner Salatkopf, 1 große Zwiebel, gepklanzt zu werden. – Frühe Ernten er= 2—3 Tomaten und 3—4 junge Karotten

auch die Köpfe abschneidet, damit fie nicht gerichtet, mit Eiervierteln umlegt und mit mehr weiterblühen können. Wehrtriebig gezogene Pflanzen heftet man fächerförmig an das Spalier oder die Mauer, die eintriebig gezogenen an einen Rosenpfahl. Bei Trodenheit wird ausgiebig gegoffen. Bei trübem Wetter muß im hochsommer ab und zu Jauche gegeben werden. Vor Eintritt des Frostes muß alles abgeerntet sein. Früchte, die nicht mehr zum Ausrei= fen kommen, legt man in eine Kammer zum Nachreifen oder an die Sonne, Grün= gebliebene Früchte durchsticht man mit ei= ner Gabel und tocht fie mit Bucker und Effig ein. Sie ergeben ein gutes Rompott. Da, wo reife Tomaten im Herbst absielen und faulten, sieht man im Juni des näch= ften Jahres maffenhaft Pflanzen feimen, die aber die Weiterpflege nicht lohnen, da fie nicht zur Fruchtreife gelangen. Reife Früchte erhält man von unter Glas in Töpfen herangezogenen Sämlingen oder Stecklingen, die in der zweiten Maihälfte in freier Südlage, möglichst an einer Mauer, in guten, reich gedüngten und tief gelockerten Boden eingepflanzt werden. R.

Wer Chrisanthemen im Garten hat, muß sie fleißig und regelmäßig gießen und zuweilen mit Hornspanwasser dungen. Die Zweige sind anzubinden; alle schwachen Triebe zu entsernen, da sie den starten Trieben die Nahrung entziehen. Verfäumt man das Gießen, so fann leicht der Ballen austrocknen und die Folge ist, daß die Blätter abwelfen, die Pflanzen von unten auf entblößt und unansehnlich werden. Sind die Knospen etwa erbsengroß geworden, so schneidet man fämtliche Knofpen eines Triebes sorgfältig bis auf die Gipfel= tnospe ab. Dies gilt natürlich nur, wenn man einzelne große, besonders schön ausgebildete Blumen erzielen will. So lange es die Witterung gestattet, verbleiben die Chrisanthemen im Freien. Sind dann Fröste zu befürchten, so kommen sie in einen ungeheizten ,frostfreien Raum. Zu warm gehaltene Pflanzen laffen die Blätter hän= gen, verkrüppeln, werden von Ungeziefer heimgesucht und sehen unansehnlich aus.

# Für den Rohköstler.

## Sellerie in Tomaten.

Eine große, geschälte Sellerieknolle wird direkt in wenig Milch eingeraffelt. Dann vermischt man sie mit etwas gewiegtem Knoblauch, Salz, Zitronensaft und allerlei gehactten Kräutern. Diese Mischung wird in halbierte, ausgehöhlte Tomaten gefüllt

#### Gemüfefalat.

dielt man von eintriebig gezogenen Pflan- werden ganz klein geschnitten oder gehackt den, an welchen ftändig alle Nebentriebe und mit einer guten Mayonnaise verentfernt werden und denen man im August mengt. Die Mischung wird bergförmig an-

Beterfilie garniert.

1 geschälte, mittelgroße Gurke wird hal= biert, entfernt und in Scheibchen geschnitten oder gehobelt. Sie wird dann mit etwas Salz, 2 Löffelchen Zitronensaft, 3 Eßlöffel Haferflocken, etwas Del und 2 Löffel Rahm gut vermengt. Das angerich= tete Gemisch wird mit gesalzenen Tomaten= scheiben umlegt und nach einer halben Stunde serviert.

# Belegte Brötchen.

Igeschälte Zwiebel und etwas Knoblauch werden gerieben und mit Salz, Zitronen-fast und Rahm zu einer dicksließenden Masse gerührt. Nun röstet man dünne Brotschnitten knufperig, bestreicht fie mit der Mischung und serviert noch warm.

#### Rohfoitdeffert.

In eine Schale schichtet man lagenweise Reisfloden, in Scheiben geschnittene Früchte oder Beeren, wenig Zucker und gemah= lene Nüffe. Wenn die Schale voll ift, übergießt man alles mit dem Saft von 2-3 Drangen, läßt einige Stunden fteben und gibt dann das Gericht mit Rahm verziert auf den Tisch.

#### Bananenplatte.

Große Bananen werden halbiert und das Fruchtfleisch herausgehoben. Es wird mit der Gabel zerdrückt und mit Zucker oder etwas Honig, gemahlenen Rüffen und wenig haferflocken verrührt. Man füllt nach einer Stunde die Mischung bergförmig in die Bananenhälften zurück und fann mit beliebigen Beeren garnieren.

# E. R.

# Einmachrezepte.

#### Tomatenpafte.

Man kocht recht reife Tomaten in ihrem eigenen Saft so lange, bis sich keine Flüsfigkeit mehr zeigt. Dann drückt man die Masse durch ein feines Sieb und mischt auf 1 Pfd. Brei 50 g feines Salz und eine Messerspitze weißen Pfeffer dazu. Alles wird unter ständigem Rühren nochmals aufgekocht. Dann wird der Brei in eine flache Form gegeben, damit er gut durch-trocknen kann. Nach einiger Zeit wird die Baste in Gläser gegeben, die gut verschlosfen werden fonnen. Diese Bafte halt fehr gut. Sie kann zum Austrocknen auch in den Bratofen gestellt werden.

# Quittengelée.

Reife, gelbe, fehlerlose Früchte werden abgerieben, von Stiel und Blüte befreit, aber nicht geschält. In Biertel geschnitten merden die Quitten mit Baffer fnapp bebedt weich gekocht. Man legt fie auf ein Haarsieb oder ein ausgespanntes Tuch und läßt den Saft ablaufen. Auf jedes Kilo Saft nimmt man gleichschwer Zucker, läu= tert ihn, gießt den Quittensaft dazu und läßt ihn auf großem Feuer kochen, bis ein Tropfen davon auf dem Teller geliert. In Beléegläser füllen.