**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:** 31.07.2025

**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. Gehe täglich ins Freie, scheue Regen und Wind nicht.
3. Die Mäßigkeit im Essen 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 Erkältungskrankheiten.
6. Peinliche Reinlichkeit an sich und in allen Dingen ist das bewährteste Schutzmittel gegen ansteckende Krankheiten.
7. Betrachte auch ein wenig Schönheitspflege nicht als überflüssig.
8. Kleide dich der Jahreszeit angemessen. Laß im Sommer warme, dicke Kleidungsstücke im Schrank und schütze dich im Winter vernünftig gegen die Kälte.
9. Gehe früh zu Bett und stehe nicht zu spät auf. Mache nie die Nacht zum Tage.
10. Vermeide Speisen und Getränke, die dir schaden.
11. Ruhe hie und da Körper und Geist aus, es ist notwendig, wenn du gute Nerven behalten willst.
12. Freue dich über alles Schöne und Gute, es hält dich an Leib und Seele gesund. E.

## Von der Zimmerlinde.

Die Zimmerlinde, die als eigentliche Modepflanze angesprochen werden kann, braucht zum Gedeihen ziemlich viel Wasser; darin liegt der ganze Schwerpunkt ihrer Kultur. Ansprüche auf eine besondere Erdmischung stellt sie nicht. Selbst in verhältnismäßig kleinen Töpfen erreicht die Pflanze große Dimensionen, wenn das Wasser nicht fehlt. Die schönen, großen, üppigen Blätter, sowie die weißen Blüten machen sie zu einer sehr beliebten Zimmerpflanze. Für einen hellen Standort ist sie dankbar und kann während des Sommers im Freien stehen. Es ist jedoch darauf zu achten, daß sie nicht vom Zimmer direkt an die pralle Sonne gestellt wird. Vor Frost ist die Zimmerlinde natürlich zu schützen und muß schon bald im Herbst aus dem Garten entfernt werden. Muß die Linde versetzt werden, was nur alle drei bis vier Jahre zu geschehen hat, wird dies am besten vom Gärtner bewerkstelligt. R.

## Die Tomate im Garten.

Die Tomate, die noch vor einigen Jahrzehnten als Südfrucht angesehen wurde, erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Sie gedeiht auch in unseren Gegenden ausgezeichnet und verdient es, recht viel gepflanzt zu werden. — Frühe Ernten erzielt man von eintriebig gezogenen Pflanzen, an welchen ständig alle Nebentriebe entfernt werden und denen man im August auch die Köpfe abschneidet, damit sie nicht mehr weiterblühen können. Mehrtriebig gezogene Pflanzen heftet man fächerförmig an das Spalier oder die Mauer, die eintriebig gezogenen an einen Rosenpfahl. Bei Trockenheit wird ausgiebig gegossen. 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 Ausreifen kommen, legt man in eine Kammer zum Nachreifen oder an die Sonne. Grüngebliebene Früchte durchsticht man mit einer Gabel und kocht sie mit Zucker und Essig ein. Sie ergeben ein gutes Kompott. Da, wo reife Tomaten im Herbst abfielen und faulten, sieht man im Juni des nächsten Jahres massenhaft Pflanzen keimen, die aber die Weiterpflege nicht lohnen, da sie 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.

## Die Pflege der Chrisanthemen.

Wer Chrisanthemen im Garten hat, muß sie fleißig und regelmäßig gießen und zuweilen mit Hornspanwasser düngen. Die Zweige sind anzubinden; alle schwachen Triebe zu entfernen, da sie den starken Trieben die Nahrung entziehen. Versäumt man das Gießen, so kann leicht der Ballen austrocknen und die Folge ist, daß die Blätter abwelken, die Pflanzen von unten auf entblößt und unansehnlich werden. Sind die Knospen etwa erbsengroß geworden, so schneidet man sämtliche Knospen eines Triebes sorgfältig bis auf die Gipfelknospe 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 lassen die Blätter hängen, verkrüppeln, werden von Ungeziefer heimgesucht und sehen unansehnlich aus. E.

## 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 gehackten Kräutern. Diese Mischung wird in halbierte, ausgehöhlte Tomaten gefüllt und auf grüne Salatblätter gestellt.

### Gemüsesalat.

1 kleiner Salatkopf, 1 große Zwiebel, 2—3 Tomaten und 3—4 junge Karotten werden ganz klein geschnitten oder gehackt und mit einer guten Mayonnaise vermengt. Die Mischung wird bergförmig angerichtet, mit Eiervierteln umlegt und mit Petersilie garniert.

### Gurkenschüssel.

1 geschälte, mittelgroße Gurke wird halbiert, entkernt und in Scheibchen geschnitten oder gehobelt. Sie wird dann mit etwas Salz, 2 Löffelchen Zitronensaft, 3 Eßlöffel Haferflocken, etwas Oel und 2 Löffel Rahm gut vermengt. Das angerichtete Gemisch wird mit gesalzenen Tomatenscheiben umlegt und nach einer halben Stunde serviert.

### Belegte Brötchen.

1geschälte Zwiebel und etwas Knoblauch werden gerieben und mit Salz, Zitronensaft und Rahm zu einer dickfließenden Masse gerührt. Nun röstet man dünne Brotschnitten knusperig, bestreicht sie mit der Mischung und serviert noch warm.

### Rohkostdessert.

In eine Schale schichtet man lagenweise Reisflocken, in Scheiben geschnittene Früchte oder Beeren, wenig Zucker und gemahlene Nüsse. Wenn die Schale voll ist, übergießt man alles mit dem Saft von 2—3 Orangen, läßt einige Stunden stehen 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 Nüssen und wenig Haferflocken verrührt. Man füllt nach einer Stunde die Mischung bergförmig in die Bananenhälften zurück und kann mit beliebigen Beeren garnieren. E. R.

## Einmachrezepte.

### Tomatenpaste.

Man kocht recht reife Tomaten in ihrem eigenen Saft so lange, bis sich keine Flüssigkeit 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 durchtrocknen kann. Nach einiger Zeit wird die Paste in Gläser gegeben, die gut verschlossen werden können. Diese Paste hält sehr 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 Viertel geschnitten werden die Quitten mit Wasser knapp bedeckt weich gekocht. Man legt sie auf ein Haarsieb oder ein ausgespanntes Tuch und läßt den Saft ablaufen. Auf jedes Kilo Saft nimmt man gleichschwer Zucker, läutert ihn, gießt den Quittensaft dazu und läßt ihn auf großem Feuer kochen, bis ein Tropfen davon auf dem Teller geliert. In Geléegläser füllen. E. R.