Zeitschrift: Die Berner Woche
Band: 29 (1939)
Heft: 15

Rubrik: Haus und Heim

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: 22.01.2026

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

Haus und Heim

Entgiften des Körpers durch eine Frühlingskur

Der Mensch ist keine Maschine, die ununterbrochen laufen kann. Irgendwann einmal kommt doch der Zeitpunkt, wo sich die Räder langsamer drehen, das Arbeiten schwerer fällt — die ganze Kraft zu erschlaffen scheint. „Der Frühling liegt mir in den Gliedern", sagt dann die Hausfrau, wenn sie morgens müde aufwacht und den ganzen Tag lang das Abgespanntsein und womöglich gar Glieder- und Kopfschmerzen nicht aus dem Körper weichen wollen.

Die ganz Energischen halten sich dann eine kleine Standpauke unter dem Motto: Eine Hausfrau darf nicht müde sein. Dann werden die Zähne tapfer zusammengebissen und man versucht, dieser Frühjahrskrankheit Herr zu werden.

Aber die Kopfschmerzen wollen nicht weichen. Im Gegenteil, schließlich tut das Kreuz weh, die Füße brennen, man ist müde und kann doch nicht so recht erfrischend schlafen.

Krank? O nein. Frühlingsmüdigkeit ist keine Krankheit, sondern — und das muß sich jede Frau klar machen — sie ist eigentlich nur ein ganz natürlicher Vorgang: Der Körper hat im Verlauf des Winters zu wenig Vitamine aufgenommen, und nun, nach einer gewissen Zeitspanne, eben mit Beginn des Frühjahrs, macht sich dieses Defizit bemerkbar. Aber nicht nur der Mangel an Vitamine allein, sondern auch an frischer Luft, die die meisten Menschen, vor allem in der Stadt, im Winter sehr entbehren müssen, trägt zu dieser Jahreskrankheit bei.

Wenn man sich diese Dinge einmal vor Augen führt, so wird auch sofort klar, daß gegen die Frühlingsmüdigkeit mit Energie oder mit Ausschlafenwollen nicht anzukämpfen ist. Die einfache Ueberlegung sagt: Was dem Körper in den letzten Monaten gefehlt hat, müssen wir ihm jetzt besonders reichhaltig zuführen, damit er das Defizit wieder auffüllen kann. Das heißt also mit anderen Worten: Viel Vitamine und viel frische Luft.

Die ganze Frühlingskur ist also für jede Hausfrau, auch für diejenige, die behauptet, keine Zeit zu haben, durchführbar. Zuerst einmal gilt die Sorge den leiblichen Genüssen, indem wir unsere Mahlzeiten so vitaminreich wie nur irgend möglich gestalten. Also viel Gemüse, frische Salate, Obst und Obstsäfte. Schon ein Teelöffel Zitronensaft, eine Zitronenlimonade oder ein Apfel oder eine Apfelsine, am besten morgens vor dem Frühstück gegessen, haben eine gute Wirkung.

Aber mit der Vitamine allein ist es nicht getan. Wenn auch große Spaziergänge — aber bitte nicht in den Straßen der Stadt, sozusagen als Schaufensterbummel der neuen Frühjahrsmoden — zuerst recht anstrengend sind, so bleibt doch der Erfolg nicht aus. Erstens kann man danach herrlich schlafen und dann läuft es sich jedesmal leichter. Ebenso wichtig sind sachgemäße Atemübungen oder einige Freiübungen morgens beim Aufstehen, wenn irgend möglich am offenen Fenster. Man ist dabei gleich um so vieles beschwingter, daß man schließlich das Opfer, fünf Minuten früher die Morgenruhe aufzugeben, als Freude empfindet.

Wer so seine Frühlingsmüdigkeit bekämpft, wird noch einmal so vergnügt dieser schönsten aller Jahreszeiten entgegensehen.

Sommersprossen verschwinden
oft schon nach einigen Tagen durch meine sicher wirkenden Sommersprossen-Präparate. Befreien Sie Ihr Gesicht von den hässlichen Leberflecken. Hans Kindler, Marktgasse 17, Bern.

Rezepte

Italienische Käsesuppe.

Frisches Weißbrot ohne Rinde wird mit einigen Löffeln heißem Wasser eingeweicht und nach einiger Zeit mit gleichviel geriebenem Sbrinz vermischt und durch ein grobes Sieb getrieben. Nun läßt man Fleischbrühe aufkochen, gibt die Brotmasse hinein, kocht alles unter öfterem Rühren auf und richtet die Suppe über verschnittene Kräuter und 2—3 verquirlte Eigelb an.

Wurzelsuppe.

Einige gelbe Rüben, eine kleine Sellerieknolle und eine Zwiebel werden geschält und in feine Streifchen geschnitten. In der Pfanne läßt man Fett heiß werden, röstet darin 2—3 Eßlöffel Mehl, löscht mit Wasser ab und fügt die Gemüse bei. Die Suppe wird mit Salz und Muskat gewürzt und eine gute Stunde gekocht. Man richtet über einige Löffel Reibkäse an.

Frühlingssuppe.

In eigroß frischer Butter dämpft man 1 Löffel Mehl und löscht mit kochendem Wasser ab. Allerlei Frühlingskräuter verschiedenster Art werden gewaschen, entstielt, gewiegt und der Suppe beigegeben. Mit Salz und Pfeffer gewürzt, kocht man alles zu einer sämigen Suppe und richtet nach 20 Minuten über 1 Eigelb und einige Löffel sauren Rahm an.

Suppe mit Leberklößchen.

200 g Rindsleber wird aus Haut und Adern geschabt, fein gehackt und mit 50 g eingeweichtem, zerdrücktem Brot, gewiegter Zwiebel, gehackter Salbei und Petersilie, 1 Ei, 1 Eßlöffel Mehl, Salz und Pfeffer tüchtig gemischt. Von der Masse sticht man mit einem Löffelchen Klößchen ab, gibt sie in kochende Fleisch-, Knochen-, oder Gemüsebrühe und läßt sie darin langsam 10—15 Minuten kochen. Die Suppe wird über gehackten Schnittlauch angerichtet. Rf.

Kalbfleisch auf Brotschnitten.

Viereckiges Weißbrot schneidet man in Scheiben und bäckt sie in heißem Fett schwimmend bräunlich. Unterdessen hat man Kalbfleisch in Scheibchen geschnitten, mit einer gehackten Zwiebel in Fett gebraten, mit wenig Mehl überstäubt und mit Salzwasser verkocht. Man verfeinert das Fleisch mit einer Handvoll geschmorten Champignons, läßt alles zugedeckt schmoren und richtet über das gebackene, nebeneinandergelegte Brot an.

Geschmortes Kalbfleisch.

3 Pfd. Kalbskeule ohne Knochen wird mit feinen Speckstreifen gespickt. Dann legt man einen hermetisch verschließenden Topf mit Speckscheiben aus, legt das Fleisch darauf, gibt 2 in Scheiben geschnittene Tomaten, 1 verschnittene Zwiebel, Salz, Pfeffer, 1 Glas Wasser, 3—4 Löffel Rahm, 40 g Butter und eigroß Schweinefett dazu und läßt alles fest zugedeckt ca. 1½ Std. schmoren, indem während dieser Zeit das Fleisch einmal umgewendet wird. Kurz vor dem Anrichten gießt man ein Löffelchen mit Milch glattgerührtes Mehl in die Brühe. Man schneidet das Fleisch in kleine Scheiben und übergießt es mit der gesiebten Sauce.

Russisches Kalbsfilet.

Ein mit Salz und Pfeffer bestreutes Filet wird hellbraun gebraten und mit einer Beigabe von etwas heißem Wasser gar geschmort und erkalten gelassen. Nun schneidet man das Fleisch in gleichmäßige Scheiben, überzieht es mit Mayonnaise und garniert mit Tomatensalat, verschnittenen, sauren Gurken, gekochtem Blumenkohl, gewiegter Zwiebel und halbierten Eiern. Man serviert dazu Meerrettich. Rf.

Garten

Jetzt ist die günstigste Witterung zum Pflanzen. Die Zeit ist nun da, wo jeder freie Augenblick für Gartenarbeit verwendet werden muß. Der Boden ist soweit getrocknet, daß alle Arbeiten besorgt werden können. Die Frühlingssaaten sind im allgemeinen zurückgeblieben. Nichts schadet ihnen mehr als nasse Kälte. Neue Saaten holen aber das verlorene umso rascher auf. Wer nicht ganz guten Boden hat, säe nicht zu früh!

Im April werden die Hauptaussaaten fast aller Gemüse besorgt. So die Kohlgewächse zur Gewinnung von Setzlingen: Kabis, Kohl, Blumenkohl, Rosenkohl, Kohlrabi. Im freien Land werden Radieschen, Spinat, Erbsen, Karotten und Pfälzerrübli ausgesät und die Steckzwiebeln gesteckt. In jedem Garten reserviere man sich eine kleine Ecke mit Küchenkräutern. Man hüte sich aber, zuviel davon anzusäen. Einige Pflanzen genügen meist für den ganzen Sommerbedarf. Im Frühbeet gezogene, aber gut abgehärtete Pflanzen von Frühkohl, Kohlrabi und Frühsalat werden jetzt ins Freie gepflanzt. Gegen Ende des Monats können bereits die ersten Buschbohnen gelegt werden.

Wer im Hausgarten nur verhältnismäßig wenig Raum zur Verfügung hat, beschränke sich auf Kopfsalat, Pflücksalat (der früh besonders dankbar ist), Karotten, Schwarzwurzeln, Zwiebeln, Lauch, Sellerie (der guten Boden verlangt, aber auch noch im Halbschatten guten Ertrag liefert), Bohnen und Erbsen. Tomaten gedeihen besonders gut als Spalier an der Hauswand. Wichtigster Grundsatz ist: Man säe oder pflanze auch auf kleinem Raum nie zu dicht. Jede Pflanze bedarf Platz zum Wachstum. Hat sie den nicht genügend, dann verkümmert sie und kommt in Mißwachs. Man stelle sich beim Pflanzen immer vor, wie groß die normal ausgewachsene Pflanze sein wird, oder wie groß man sie zu haben wünscht, und gebe dann noch etwas zu. Dasselbe gilt für das dringend notwendige und unerläßliche Verdünnern der Saaten (Spinat, Karotten, Schwarzwurzeln).

Ein schöner Frühling 1939?

Der vergangene März ist nach einem teilweise frühlingshaften Januar und Februar auffallend kalt gewesen. Mit seinen häufigen Schneefällen und Nachtfrösten entsprach er Wetterformen, wie sie gewöhnlich der April bringt. Es ist durchaus möglich, daß mit dem vielen Schlechtwetter der letzten Wochen ein Hauptteil des sprichwörtlich unfreundlichen Aprilwetters bereits vorüber ist und wir einem verhältnismäßig frühsommerlichen Frühling entgegengehen.

Das böse Beispiel im vorigen Jahr.

In den meisten Jahren können wir in unserer Klimazone die Feststellung machen, daß der Hauptwinter sehr mild und regenreich verläuft und daß der erste Frühlingsmonat, zu dem im meteorologischen Sinne bekanntlich bereits der ganze März zu zählen ist, beinahe vorsommerliches Wetter bringt. Die Statistik des Wetters der letzten 25 Jahre weist eine ganze Reihe von Fällen auf, wonach im März bereits eine Mitteltemperatur von 5 bis 8 Grad Wärme erreicht wurde und Mittags-Höchstwerte von 15 bis 20 Grad gemessen worden sind. In frischer Erinnerung ist noch der März vergangenen Jahres, dessen zweite Hälfte geradezu vorsommerlich warm war. Damals standen zu Anfang April Sträucher und Büsche im ersten Grün, die Obstblüte befand sich unmittelbar vor dem Aufbruch, sodaß man in landwirtschaftlichen Kreisen Bedenken gegenüber dieser unzeitgemäßen Wärme äußerte. Die katastrophalen Folgen blieben auch nicht aus: der April wurde nachwinterlich kalt, sodaß die gesamte Obstblüte erfror. Wir erinnern uns an Ostern vorigen Jahres, als auf die grünende und blühende Natur ein Schneesturm nach dem anderen niederging und Nachtfröste bis zu 5 Grad unter Null gemessen wurden.

Gute Merkmale in diesem Jahr.

Auch in diesem Jahr ist der Mittelwinter verhältnismäßig milde verlaufen, allerdings hatten wir einen ausgesprochen strengwinterlichen Dezember. Im März folgte keine weitere Wärmesteigerung, sondern ein erheblicher Temperaturrückgang setzte ein, der fast drei Wochen lang nachwinterliches Wetter brachte. Die Temperaturen des vergangenen März entsprachen vielfach dem Mittelwert, der für Februar normal gewesen wäre. Infolge dieser niedrigen Temperaturen, der häufigen Schneefälle und des Fehlens von Sonnenschein wurde nicht nur die Entwicklung der frühlingsmäßigen Vegetation während des ganzen März gestoppt, sondern es sind durch die weitgehende Erkaltung des Erdreiches und die nur zögernd durchbrechende Sonne auch Voraussetzungen geschaffen, daß das Knospen und Grünen in der Natur zunächst nur sehr langsam vor sich geht. Vor Mitte April werden wir, selbst im Falle dauernd warmen und sonnigen Wetters, in der ersten Monatshälfte, kaum mit einem wesentlichen Vorwärtskommen der Vegetation rechnen können. Diese Tatsache schließt in sich, daß auch mit der Obstblüte in diesem Jahre eine erhebliche Verzögerung eintritt und diese erst dann beginnt, wenn die Gefahr starker Fröste und schädigender Schneestürme im wesentlichen überwunden ist. Es wäre also die Aussicht auf ein gutes Obstjahr vorhanden, sofern nicht etwa die anormal strenge Winterkälte des Dezembers Schaden angerichtet hat.

Auch rein wettermäßig sieht es freundlicher aus.

Wir haben seit langer Zeit nicht so viel anhaltendes Schlechtwetter gehabt wie in den vergangenen Märzwochen. Seit dem 10. März ist kaum ein Tag vergangen, an dem es nicht ausgiebig geregnet oder geschneit hat. Die Niederschlagsergebnisse für März zeigen einen ganz erheblichen Betrag über den Durchschnitt, die Folgen machen sich im verhältnismäßig hohen Wasserstand der Flüsse und Ströme und in überschwemmten Niederungen bemerkbar. Diese ausgiebigen Frühlingsregen sind im allgemeinen zu begrüßen, da sie eine ausreichende Wasserreserve für den Sommer schaffen, sodaß schädigende Dürre-Erscheinungen wie im vergangenen Jahr im Mai und Juni diesmal nicht auftreten werden. In diesem „Vorschuß" auf Niederschlägen, den wir in den letzten Wochen erlebt haben, liegt aber auch eine günstige Schlußfolgerung auf das Wetter begründet, die sich aus gewissen Gesetzmäßigkeiten und Ausgleichsbestrebungen im „Wetterhaushalt" der Natur ergeben. Es ist durchaus möglich, daß auf die lange Niederschlagsperiode des vergangenen Winters und des Vorfrühlings ein Abschnitt mehr trockenen Wetters folgt, daß also die kommenden April- und Maiwochen mehr Schönwetter bringen als normalerweise zu erwarten wäre.

Begreiflicherweise haben die laufenden Frühjahrsarbeiten in Gärten und auf den Feldern in den letzten Wochen Stockungen erfahren. Umsomehr wünscht sich die Landwirtschaft, aber auch der Kleingärtner, einen längeren Abschnitt trockenen und warmen Wetters, damit das Erdreich für die Bestellung abtrocknet und bearbeitet werden kann.

Moderne Oelseidenhauben
für Regen und Sport
Schirmfabrik Lüthi
am Bahnhofplatz Bern, Schweizerhoflaube.
Auf Gartenschirmen 25% Rabatt!

Für Verlobte die geschmackvolle Beleuchtungseinrichtung
ELEKTRIZITÄT A.-G.
Marktgasse 2|2, Bern