Zeitschrift: Die Berner Woche
Band: 29 (1939)
Heft: 6

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: 16.09.2025

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

Die Seite der Frau

Unsere täglichen Mahlzeiten

Man soll sich Zeit nehmen beim Genuß unserer täglichen Mahlzeiten. Es gibt viele Menschen, welche entweder aus übler Gewohnheit oder durch die Knappheit ihrer Zeit hastig ihre Mahlzeiten hinunterschlingen. Andere haben die schlechte und Tischgenossen gegenüber äußerst unhöfliche Gewohnheit beim Essen zu lesen, sie stecken die Bissen mechanisch in den Mund, um sie halbgekaut herunterzuschlucken. Alles das ist falsch und ein arger Verstoß gegen die Gesundheit, oft sogar der Keim zu schweren Krankheiten. Wer lange kaut — lebt lange. Die Verdauung soll im Munde beginnen. Man muß seine Gedanken auf das Essen konzentrieren, nicht dabei lesen oder studieren. Mißliebige, aufgeregte Gespräche sollen vermieden werden, sie gehören auf keinen Fall an den Eßtisch. Ein leichtes Tischgespräch und fröhliche Tischgesellschaft fördern die Verdauung und machen das Mahl bekömmlich. Trübe Gedanken und Aerger machen es unverdaulich. Die Hausfrau hat auch die Pflicht, ihr Augenmerk auf den gedeckten Tisch zu lenken. Nachlässig und freudlos gedeckte Tische wirken ernüchternd auf den Essenden. Tischtuch, Geschirr und Bestecke müssen tadellos sauber sein. Man spare nicht mit Tischgerät, alles Notwendige muß zur Hand sein. Das Eßzimmer sei hell und immer gut gelüftet. Man halte die Kinder dazu an, bei Tisch gerade zu sitzen, die Hände vorher zu waschen und anständig zu essen. Das alles sind Regeln, die nicht nur beachtet werden sollen, wenn einmal ausnahmsweise Gäste zugegen sind. Es ist für die Kinder ein sehr großer Vorteil, wenn sie sich bei Tisch zu benehmen wissen. Was sie im elterlichen Hause gelernt haben, begleitet sie, wie ein guter Stern, auf ihrem Lebensweg. R.

Vom Hefeteig

Die Ursachen, daß ein Hefeteig nicht ordentlich aufgeht, obgleich er genau nach dem Rezept hergestellt wurde, können sehr verschieden sein. Die Preßhefe muß frisch und feucht sein, für 500 g Mehl braucht es ein eigroßes Stück davon, 30 g, wie oft in den Rezepten angegeben ist, genügen meistens nicht. Das Mehl muß über Nacht warm stehen, Milch und Butter dürfen nur lauwarm, nicht heiß sein, auch die Eier sollen in lauem Wasser aufgewärmt werden. Wenn dies alles beachtet, und der Teig während einer Viertelstunde kräftig geschlagen oder geknetet wird, legt man ihn in eine Schüssel, deckt ihn lose mit einem Tuch und stellt ihn in die Nähe des Ofens, aber ja nicht darauf. Hefeteig muß nun richtig aufgehen und wird dann weiter, je nach der Backvorschrift, verwendet. Er.

* * *

Metallgegenstände vor dem Anlaufen zu schützen

Man befreit die betreffenden Gegenstände gründlich von Staub und Schmutz und bestreicht sie dann mit einer Flüssigkeit, die aus etwas Kollodium und Weingeist gemischt ist. Schon beim ersten Anstrich soll der Ueberzug die gewünschte Stärke haben, da bei einem nochmaligen Bestreichen leicht kleine Flecke entstehen. So behandelte Metallgegenstände behalten lange Zeit ihren Glanz. Rf.

6mal Sauerkraut

Sauerkraut mit Speck.

Das Sauerkraut wird mit heißem Wasser übergossen und nach einiger Zeit gut ausgepreßt. Dann läßt man eine gehackte Zwiebel in Schweinefett gelb schmoren, stäubt wenig Mehl darüber und gießt 1—2 Tassen Wasser dazu. Nun gibt man das Sauerkraut dazu und läßt es zugedeckt 2—3 Std. kochen. Nach der ersten Stunde der Kochzeit legt man ein Stück Speck auf das Kraut, nachdem man gut umgerührt hat. Kurz vor dem Anrichten würzt man das Sauerkraut mit 1 Glas weißem Wein.

Sauerkrautreste in der Form.

Man kocht Kartoffeln in der Schale ziemlich weich, zieht sie ab, schneidet sie in Scheiben und dämpft sie einige Minuten mit Butter und etwas Rahm. Dann füllt man eine gebutterte Auflaufform schichtweise mit Kartoffeln und Sauerkraut und übergießt dann alles mit einer Mischung von saurem Rahm, 2—3 Eigelb und wenig geriebenem Käse. Der Auflauf wird im Ofen goldgelb gebacken und zu kleinen Bratwürstchen serviert.

Sauerkraut mit weißen Böhnli.

Die weißen Böhnli (ca. 2 Tassen auf 1 kg Sauerkraut) werden über Nacht eingelegt und dann für sich ziemlich weich gekocht. Man läßt Schweinefett oder Oel heiß werden, gibt das gebrühte, ausgepreßte Sauerkraut hinein und kocht es gut zugedeckt unter öfterem Wenden 2 Std. Nun rührt man die Böhnli dazu, richtet nach 20 Min. an und umlegt das Gemüse mit gebratenen Speckscheiben oder Wurst.

Sauerkrautsalat.

Sauerkraut, das nicht zäh sein darf, vermischt man mit einigen Löffeln Oel, wenig Senf und etwas Pfeffer.

Sauerkraut mit Aepfeln.

Gewaschenes, ausgedrücktes Sauerkraut gibt man in heißes Fett, fügt 2—3 verschnittene, saure Aepfel und 1—2 Glas Most bei und kocht alles 2 Std. Nach dieser Zeit reibt man 1—2 gekochte Kartoffeln unter das Kraut und kocht alles noch eine weitere halbe Stunde.

Sauerkrautpastete mit Zungenwurst.

280 g Mehl, 60 g Butter, 1 Löffelchen Salz, 1 Ei und ¾ l Milch wirkt man zu einem Teig, knetet ihn tüchtig durch und läßt ihn über Nacht kühl stehen. Man rollt ihn dann dünn aus, belegt damit eine gebutterte Auflaufform, legt in diese eine Lage gekochtes Sauerkraut, darüber eine Lage Zungenwurst oder Speckscheiben und darauf eine Lage gekochte Kartoffelscheiben. Ist die Form gefüllt, so rollt man aus dem zurückbehaltenen Teig einen Deckel aus, drückt die Ränder fest zusammen, bestreicht Ränder und Deckel mit Ei, sticht mit einer Gabel einige Löcher und bäckt die Speise im mäßig warmen Ofen eine knappe Stunde. Rf.

Personen, die an gichtischen Schmerzen leiden,

sollten früh und abends ein Glas heißes Wasser, dem man des Wohlgeschmackes wegen etwas Zitronensaft beimengen kann, trinken. Wenn das Leiden nicht zu weit vorgeschritten ist, wird bald eine überraschende Besserung eintreten. Die Wirkung der verschiedenen Teesorten ist in erster Linie dem Einflusse des heißen Wassers zuzuschreiben, das schon allein den Stoffwechsel sehr günstig beeinflußt. Rf.