Zeitschrift: Die Berner Woche

Band: 29 (1939)

Heft: 37

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: 16.09.2025

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

Haus und Heim

Schonung der Augen

Tropdem wir alle wissen, daß die Augen eines unserer wertvollften Güter find, nehmen wir felten genügend Rudficht auf sie. Bollständig verkehrt ist es, wenn man zur Dämmerzeit die Augen anstrengt, um das lette bischen Tageslicht für irgend eine angefangene Beschäftigung zu verwerten. Wenn man beispielsweise, was ja so oft geschieht, an trüben Tagen von der Dämmerung überrascht wird und nun noch eine angefangene Schreiberei, eine Näherei oder irgend eine die Augen in Anspruch nehmende Beschäftigung erledigen will und diese nicht beiseite legt, schadet man seinen Augen in hohem Maße. Eine solche Ueberanstrengung der Augen rächt sich mit der Zeit durch Bersagen der Sehkraft, zum mindesten durch Berlust der Sehschärfe oder mit Rurzsichtigkeit. Wenn schon der Erwachsene durch solche Ueberlastung der Augen seine Sehfraft schädigt, fo entsteht boch noch weit größerer Schaden für das Sehvermögen der Kinder, wenn sie in der Dämmerung den Augen nicht Rube gönnen. Den Eltern liegt daber die Pflicht ob, in dieser Sinficht über Rinder zu machen, wenn nicht spätere Augenfrantheiten als Folge des Arbeitens bei finkender Dämmerung auftreten sollen. Ermahnungen an die Kinder genügen da nicht, ratsamer ift es, man sieht bei abnehmendem Tageslicht selbst nach, ob dasselbe noch ausreicht für die Beschäftigungsart, für Schularbeiten ufw. Entweder muß das Rind die Arbeit unterbrechen oder man forgt für gutes Licht. Wie man die Rinder lehrt die Bahne zu pugen, fo follten fie auch dazu angehalten werden, die Augen mit Bormaffer zu fpulen oder auszuwaschen.

Allerlei Zwiebelgerichte

3wiebelfuppe.

2—3 große, geschälte Zwiebeln werden ziemlich sein gebackt und in Fett bräunlich gebraten. Man überstreut sie mit 2—3 Eklössel Mehl, läßt es seicht mitrösten und gießt $1\frac{1}{2}$ l Wasser dazu. Die mit Salz und Muskat gewürzte Suppe läßt man eine gute halbe Stunde kochen und richtet sie dann über geriebenen Käse und gewiegte Betersilie an. Man kann mit etwas Fleischertrakt verseinern.

Gefcmorte Zwiebeln.

Mittelgroße, geschälte Zwiebeln werden kurz in Salzwasser gekocht und auf ein Sieb angerichtet. Dann schneibet man sie in Scheiben und dämpst sie mit einigen Lösseln Fleischbrühe, etwas Butter, Muskat und 2—3 Lösseln Paniermehl weich. Zulezt würzt man mit einigen Tropsen Zitronensaft.

3wiebeln mit Sped.

In Würfelchen geschnittener Sped und gehacte Zwiebeln werden auf kleinem Feuer und unter fleißigem Wenden gebraten, dann fügt man 2—3 verschnittene Tomaten und Salz bei. Man läßt alles zugedeckt schmoren und richtet über Kartofselbrei an.

Zwiebelgemüfe.

In nicht zu dünne Scheiben geschnittene Zwiebeln brüht man turz in Salzwasser und gießt dieses ab. Unterdessen bereitet man aus Butter, Mehl, Brühwasser oder Fleischbrühe, etwas Rümmel, einer Brise Zucker, einem halben Löffelchen Senf und wenig Pfesser eine sämige Sauce. Darin kocht man die Zwiebeln weich.

Gefüllte Zwiebeln.

Große Zwiebeln schält, halbiert und brüht man kurz und höhlt sie dann aus. Gehackte Fleischreste vermengt man mit Gewürz, wenig Paniermehl, 1 Ei, allerlei gehackten Kräutern und 1 Löffel Rahm. Die Mischung wird in die Zwiebeln einzgefüllt, die man nebeneinander in eine gebutterte Kasserolle stellt. Wenn die Zwiebeln bräunlich angebraten sind, gießt man einige Löffel Bouillonwürfelbrühe dazu und schmort sie zugedeckt weich.

Zwiebelfalat.

In einigen Löffeln Del schmort man 4—5 geschälte, sein geschnittene Zwiebeln, bis sie gleichmäßig bräunlich sind (ca. 40 Min.). Dann würzt man mit Salz, Pfesser und 1—2 Löffeln Essig und richtet sofort an.

Beißer Zwiebelfalat.

Geschälte Zwiebeln tocht man in Salzwaffer weich, schneidet sie dann in Scheiben und macht sie noch warm mit Del, Zitronensaft, etwas Rahm, Salz, Pfeffer, Senf und gewiegten Kräutern zu Salat an.

Apfelmus, eine Volkskonserve

Am Abend sigt die Familie um den Tisch herum und rüster reise Falläpsel, die leicht verkochen, durch Bierteilen, Entsernen von Kernhaus, Stiel und Fliege. Die Schnike wandern sofort in die bereitgestellte Psanne, wobei sie, solange der Schnitt noch weiß, im Süßmost auf dem Psannenboden untertauchen. Zugedeckt, verkochen sie über mäßigem Feuer basd. Durch ein Löchersieb über einer zweiten Psanne wird der Apselpulp durchgerieben, während die ausgesaugten Häute zurückgehalten werden. Man erhitt das Mus in der zweiten Psanne zum Sieden, füllt es mit einem Trichter in einem Guß in die Flasschen, verschließt sofort und hitt unter einem Tuche nach.

Wenn es dann schon lange keine Aepfel mehr hat, holen wir aus dem Keller die Apfelmusslaschen herauf, stellen sie etwas in warmes Wasser und füllen damit die leeren Platten.

R. Leuthold.

Günstigere Aussichten für Obstdorren

Die Bereinigung des Sudetengebietes mit Deutschland hat die Aussichten für den Absah von schweizerischem Dörrobst im eigenen Lande wesentlich günstiger gestaltet. Das Sudetenland war nämlich im Bergangenen unser Hauptlieserant für Dörrobst und fällt nun außer Betracht.

Man kann im Interesse unseres Obstbaues — und auch in demjenigen der Alkoholverwaltung — nur wünschen, daß die so entstandene Lücke durch vermehrte Erzeugung marktfähigen Dörrobstes einheimischer Herkunft ausgefüllt wird. Auf der einen Seite wird dadurch das Feld für Obstverwertung ohne Schnapsbrennen erweitert, auf der andern Seite kann die Dörrobsterzeugung aus Insandobst auch einen Beitrag bilden zur Sicherstellung unserer Nährwirtschaft.

Dörrobst ist im Bergleich zu seinem Nähr- und Gesundscheitswert eines unserer billigsten und gehaltvollsten Nahrungsmittel. Es gehörte schon zu Bäterszeiten zur eisernen Ration der schweizerischen Bolksernährung und verdient heute mehr als je, diesen Plat wiederum einzunehmen.