

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: 08.02.2026

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

Haus und Heim

Schonung der Augen

Trotzdem wir alle wissen, daß die Augen eines unserer wertvollsten Güter sind, nehmen wir selten genügend Rücksicht auf sie. Vollständig verkehrt ist es, wenn man zur Dämmerzeit die Augen anstrengt, um das letzte bißchen 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 Versagen der Sehkraft, zum mindesten durch Verlust der Sehschärfe oder mit Kurzsichtigkeit. Wenn schon der Erwachsene durch solche Ueberlastung der Augen seine Sehkraft schädigt, so entsteht doch noch weit größerer Schaden für das Sehvermögen der Kinder, wenn sie in der Dämmerung den Augen nicht Ruhe gönnen. Den Eltern liegt daher die Pflicht ob, in dieser Hinsicht über Kinder zu wachen, wenn nicht spätere Augenkrankheiten als Folge des Arbeitens bei sinkender Dämmerung auftreten sollen. Ermahnungen an die Kinder genügen da nicht, ratsamer ist es, man sieht bei abnehmendem Tageslicht selbst nach, ob daselbe noch ausreicht für die Beschäftigungsart, für Schularbeiten usw. Entweder muß das Kind die Arbeit unterbrechen oder man sorgt für gutes Licht. Wie man die Kinder lehrt die Zähne zu putzen, so sollten sie auch dazu angehalten werden, die Augen mit Warmwasser zu spülen oder auszuwaschen. R.

Allerlei Zwiebelgerichte

Zwiebelsuppe.

2—3 große, geschälte Zwiebeln werden ziemlich fein gehackt und in Fett bräunlich gebraten. Man überstreut sie mit 2—3 Eßlöffel Mehl, läßt es leicht 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 Petersilie an. Man kann mit etwas Fleischextrakt verfeinern.

Geschmorte Zwiebeln.

Mittelgroße, geschälte Zwiebeln werden kurz in Salzwasser gekocht und auf ein Sieb angerichtet. Dann schneidet man sie in Scheiben und dämpft sie mit einigen Löffeln Fleischbrühe, etwas Butter, Muskat und 2—3 Löffeln Paniermehl weich. Zuletzt würzt man mit einigen Tropfen Zitronensaft.

Zwiebeln mit Speck.

In Würfelchen geschnittener Speck und gehackte 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 Kartoffelbrei an.

Zwiebelgemüse.

In nicht zu dünne Scheiben geschnittene Zwiebeln brüht man kurz in Salzwasser und gießt dieses ab. Unterdeffen bereitet man aus Butter, Mehl, Brühwasser oder Fleischbrühe, etwas Kümmel, einer Prise Zucker, einem halben Löffelchen Senf und wenig Pfeffer 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 vermischt man mit Gewürz, wenig Paniermehl, 1 Ei, allerlei gehackten Kräutern und 1 Löffel Rahm. Die Mischung wird in die Zwiebeln eingefüllt, 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.

Zwiebelsalat.

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

Weißer Zwiebelsalat.

Geschälte Zwiebeln kocht man in Salzwasser weich, schneidet sie dann in Scheiben und macht sie noch warm mit Öl, Zitronensaft, etwas Rahm, Salz, Pfeffer, Senf und gewiegten Kräutern zu Salat an. E. R.

Apfelmus, eine Volkskonserve

Am Abend sitzt die Familie um den Tisch herum und rüstet reife Falläpfel, die leicht verkochen, durch Vierteln, Entfernen von Kernhaus, Stiel und Fliege. Die Schnitze wandern sofort in die bereitgestellte Pfanne, wobei sie, solange der Schnitt noch weiß, im Süßmost auf dem Pfannenboden untertauchen. Zugedeckt, verkochen sie über mäßigem Feuer bald. Durch ein Löcher Sieb über einer zweiten Pfanne wird der Apfelpulp durchgerieben, während die ausgelaugten Häute zurückgehalten werden. Man erhitzt das Mus in der zweiten Pfanne zum Sieden, füllt es mit einem Trichter in einem Guß in die Flaschen, verschließt sofort und higt unter einem Tuche nach.

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

R. Leuthold.

Günstigere Aussichten für Obstdörren

Die Vereinigung des Sudetengebietes mit Deutschland hat die Aussichten für den Absatz von schweizerischem Dörrobst im eigenen Lande wesentlich günstiger gestaltet. Das Sudetenland war nämlich im Vergangenen unser Hauptlieferant 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 Inlandobst auch einen Beitrag bilden zur Sicherstellung unserer Nahrungswirtschaft.

Dörrobst ist im Vergleich zu seinem Nähr- und Gesundheitswert eines unserer billigsten und gehaltvollsten Nahrungsmittel. Es gehörte schon zu Väterzeiten zur eisernen Ration der schweizerischen Volksernährung und verdient heute mehr als je, diesen Platz wiederum einzunehmen. S. A. S.