Zeitschrift: Die Berner Woche

Band: 30 (1940)

Heft: 25

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: 30.11.2025

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

Haus und Heim

E Toufi

Im Chilchli inne, am Altar, Es Chind me bringt zur Toufi dar. Si Gotte uf em Arm es treit, Het ds Tschöpli a, ds heimatlech Chleid. Sie luegt voll Arnscht das Chindli a U globt sech fescht, ihm d'Treui zha. U d'Lüt sy alli müüslistill, Wil me es Chindli sägne will.

— — Gäng, wenn i gseh e Toufi so Freut lang es mi im Härzen no. U dünft's mi ou gäng dopplet gweiht We d'Gotte ds Gwand vor Heimat treit! C. M. Tanner-Aeschlimann.

Wenn der Krieg an den Frauennerven zerrt

Jeder Arieg bringt eine gewisse Nervenspannung mit sich, eine Unruhe, die bei einem empfindlichen Menschentyp sogar in Furcht ausarten kann, auch dann wenn keine direkte Gesahr droht. Es ist nun in diesen Zeiten angebracht, den Frauen einige Hinweise zu geben, wie sie über diese Momente der Furcht hinwegkommen können. Nehmen wir gleich eine Beobsachtung vorweg: In vielen Fällen stellt sich bei Frauen Furcht ein, wenn sie bestimmte, sehr schwer verdauliche Nahrungsmittel zu sich genommen haben. Diese Nahrungsmittel delasten den Magen, den Blutkreislauf, ziehen das Blut aus dem Gehirn und machen dieses auf diese Weise weniger arbeits= und kontrollfäbig.

Ulso: Die Frau muß erst einmal ihren Speisezettel kontrollieren, ehe sie von einer Berechtigung ihrer Angstgesühle spricht. Mitunter kommt es vor, daß eine Frau z. B. Apfel nicht vertragen kann und direkt niedergeschlagen und melancholisch ist, wenn sie 1 oder 2 Apfel zu sich genommen hat.

Aber darüber hinaus ist es feineswegs so schwer, sich mit etwas Energie und etwas überlegung über die Faktoren hinwegzusehen, die auf einmal Angst in einem Frauenherzen, Beunruhigung und schlechte Stimmung zu erzeugen vermögen.

Man muß sich zum Optimismus und zur Hoffnungsfreudigfeit zwingen. Eine Frau muß sich daran erinnern, daß das Leben für sie noch schwerer wird, wenn sie in einer hoffnungslosen Depression verharrt. Diese Stimmung steckt sogar andere Menschen an. Es ist ersorderlich, daß wir uns selbst gegenüber die Maske tragen, als ob man vor nichts Angst hätte. Diese unterdrückte oder verdrängte Angst könnte sonst eines Tages zu einem Mervenzusammenbruch führen. Das hat man bei verschiedenen Gelegenheiten ersebt.

Für eine Frau bedeutet es schon eine große Erleichterung, wenn sie sich in einer stillen Stunde einmal ganz allein ausweinen kann. Dieser Entspannungsvorgang ist entlastend für das Gemüt und heilend für die Stimmung. Wir haben es hier gewissermaßen mit einem Sicherheitsventil der Natur zu tun.

Ferner ift es aber auch wichtig, ein klein wenig Fatalist zu sein. Man braucht sich nur klar zu machen, daß man mit einer schlechten Stimmung doch die Borgänge nicht ändert, die sich unaufhaltsam an uns heranschieben, die uns eines Tages betreffen werden. Aber wenn man sich sagt, daß doch im Augenblick nichts daran zu ändern ist, wenn das andere, das Unvorbersehdare über uns hereinbricht — dann nimmt man die Zufunst schon bedeutend ruhiger auf sich. Ist erst einmal diese innere Ruhe erzeugt, dann kann die oft so lächerliche Furcht in uns keinen Plat mehr sinden.

Allerdings muß eine Frau sich gerade in diesen Zeiten vor allen Betäubungsmitteln und vor Alfohol hüten. Denn nach einer vorübergehenden Täuschung über den gegenwärtigen Zustand setzt dann unter den Folgeerscheinungen dieser Betäubungsmittel eine viel schlimmere Depression ein, ein Zustand, gegen den auch mit der besten Autosuggestion nichts anzusgangen ist.

Neue Rezepte

Spinat-Haferflodenplätzli.

80 g Haferfloden werden mit einer feingeschnittenen Zwiebel, 125 g rohem, gewaschenem und gewiegtem Spinat, sowie etwas Schnittsauch und Betersilie und dem nötigen Salz gut vermengt. Dann gibt man 1 Tasse Milch, in der man 1—2 Eier zerklopft hat, bei und läßt das ganze ¼ Stunde stehen. Aus dieser Masse, die die Dicke eines Omsettenteiges haben muß, werden im heißen Fett dünne Pläyli gebacken.

Zwiebeln au gratin.

Schäle 450 g Zwiebeln und schneide sie in Scheiben. Dämpse sie mit etwas Ol oder Fett in der Pfanne halbweich ohne sie anzubräunen und schichte sie in eine ausgestrichene Gratinform. Rühre nun 40 g Butter schaumig, vermenge 3 Eigelb, 60 g geriebenen Käse, sowie 60 g Kartosselmehl damit. Wenge 4 dl Wilch darunter, sowie den steisgeschlagenen Schnee der 3 Eier. Gib den Guß über die Zwiebeln und back die würzige Speise im Osen während 30—35 Minuten. Sie wird in der Aussaufform zu einem Kartosselgericht oder zu Wehlspeisen serviert.

Grüne Suppe.

2 Handvoll Gemüse — Spinat, Löwenzahn, junge Brennnesseln und anderes Grünzeug nach Belieben — werden sein gehact und mit 20 g Butter und wenig Salz in einer zugedeckten
Pfanne 10 Minuten lang gedämpst. Nun stäubt man 20 g Mehl
darüber und fügt das nötige Wasser mit etwas Gemüse-Extrakt
bei, läßt nochmal 10 Minuten kochen und richtet über seingeschnittenen Schnittlauch an.

Rhabarberauflauf (schnell bereitbar).

Für 4—5 Personen 1 Pfund Rhabarber gut waschen, aber nicht schälen, sondern nur in seine Scheiben schneiden mit etwa 150—200 g Zucker bestreuen und durchziehen lassen. 1 Liter Wilch (oder halb Wilch, halb Wasser) mit 1—2 Eiern, 100 g gemahlenen Nüssen, 100 g feinen Flocken, am besten Gerste. Reis oder Hirle vermischen, das Abgeriebene von 2 Zitronen, sowie etwas Sast und nach Belieben eine Wesserspiße Zimtpulver beisügen. Nun mischt man den Rhabarber darunter, füllt in eine seuersesse Form und bäckt nur 10 Winuten in heißem Ofen.

Batonettes-Kartoffeln.

Geschälte Kartoffeln werden in kleine 2 cm lange Stengelschen geschnitten (neue Kartoffeln ungeschält). In gutem Fett (oder Öl!) rasch anbraten und zugedeckt fertig braten lassen. Wit viel gehackter Petersilie mischen und schnell auftragen. W.

Ein guter Verkäufer

In Rom wurde ein Berfäufer von Staubsaugern auf die Bolizeiwache gebracht weil seine Breise so niedrig waren, daß man annahm, es müsse mit seiner Ware irgendetwas nicht in Ordnung sein. Erfundigungen ergaben, daß man dem Mann unrecht getan hatte: alles war sogar in bester Ordnung. Als er das Wachtlofal verließ, hatte er an den Bolizeisergeanten und an drei Polizisten je einen Staubsauger verkauft.