

**Zeitschrift:** Die Berner Woche  
**Band:** 30 (1940)  
**Heft:** 42  
  
**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:** 14.01.2026

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

# Haus und Heim

## Rezepte

### 1. Gemüserestenuppe

Mit einem Messer schneide man die Gemüse fein (nicht durch die Hackmaschine treiben) und dann bereite man eine Reissuppe und füge dieser die Gemüse bei. Die Suppe kann über Käse oder einen Maggi-Bouillonwürfel angerichtet werden.

### 2. Gemüsebrühen

gieße man, da sie die wertvollen Nährsalze enthalten, nicht weg, man kann sie zu Suppensoßen verwenden.

### 3. Spinatrestenuppe

Man bereite entweder eine Grieß-, Reis- oder Maggissuppe zu und füge die Spinatreste dieser bei. Rohe Spinatblätter kann man zubereiten wie gerollten Lattich.

### 4. Mehlsuppenresten

Man bereitet eine leichte Kartoffelsuppe und rührt die Mehlsuppe bei.

### 5. Erbsensuppen

Die Resten von Erbsensuppe kocht man mit Reis auf. Risottoresten werden mit einer Zwiebelsoße mit der nötigen Suppenbrühe aufgekocht.

### 6. Bouillon

Diese findet mit Einlagen Verwendung. Zum Verbessern sämtlicher Suppen verwende man Mehl, Käse, Eier, Buttermilch oder Rahm. Auch Maggiwürze kann verwendet werden.

### 7. Geflügelrestenuppe

Die Knochen mit einem Bouquet garni unter Zugabe von Gewürz und einer fein geschnittenen Zwiebel aufs Feuer setzen. Das Fleisch wird vor dem Auftragen fein geschnitten und unter Beigabe von gehacktem Grün in die Suppenschüssel gebracht.

### 8. Diätbrotsuppe

Brot wird mit heißem Wasser übergossen und dann fein gestoßen. Dann dünste man eine fein gehackte Zwiebel und bringe das Brot mit der nötigen Flüssigkeit und dem Gewürz dazu. Kochzeit: 20 Minuten.

Die Suppe wird über ein Stück Butter unter Beigabe von Suppengrün angerichtet.

### 9. Rahmsuppe

Übrige weiße Sauce wird mit Milch und Wasser verdünnt und kurze Zeit gekocht. Sie wird mit Eigelb, 1 Stück Butter und etwas Milch legiert, dann über fein geschnittenen Schnittlauch angerichtet.

Aus dem trefflichen Büchlein: „Sparfame Küche“ von Ida Schlachter (Walter-Boeppien-Verlag, Weiringen).

### Kartoffelaufguss mit Käse.

Eigroß Butter rührt man an warmer Stelle, bis sie geschmolzen ist und fügt nach und nach 2—3 Eigelb, 4—5 gekochte, geriebene Kartoffeln, eine Tasse voll Reibkäse, Salz und Muskat, sowie 2—3 Löffel Milch bei. Zuletzt zieht man die zu Schaum geschlagenen Eiweiß unter die Masse, füllt sie in eine gebutterte, mit Paniermehl ausgestreute Form, gibt Butterflöckchen darauf und bäckt sie im Ofen bräunlich. Paßt am besten zu grünem Salat.

### Gebackene Polenta

Man kocht auf bekannte Weise einen dicken Maisbrei, richtet ihn auf ein nasses Brett an, streicht ihn auseinander und läßt ihn erkalten. Mit einer kleinen Tasse sticht man Tätschli aus, legt je zwei zusammen, indem ein Stück Käse dazwischen gelegt wird, paniert sie in gefalzenem Ei und Brosamen und bratet sie in flacher Pfanne beidseitig bräunlich. E. R.

## Das Bett nicht zu weich — die Decken nicht zu schwer

Bist du auch eine der unglücklichen Frauen, die Stunden hindurch wach liegen des Nachts und sich finstere Gedanken machen? Wachst auch du auf — in der Meinung irgend ein verdächtiges Geräusch habe dich aus dem Schlummer gerissen? Und kannst du dann nicht mehr einschlafen? Es gibt heute Millionen von Menschen, die nicht mehr richtig schlafen. Die Zeiten mögen daran schuld sein. Aber andere kommen darüber hinweg und schnarchen schon zwei Minuten nachdem sie sich zum Schlummer niedergelegt haben. Es kommt eben darauf an, ein gewisses Gleichgewicht herzustellen zwischen Körper und Geist.

Das ist auch heute möglich, wenn viele schwere Gedanken das Gemüt belasten. Erst einige rein äußerliche Hinweise: Gähne wenn du zu Bett gehst — gähne wenn du aufstehst. Nichts ist besser für den Körper, als ein gutes, gesundes Strecken der Glieder und ein herzhaftes Gähnen.

Wichtig ist ferner, daß alle Nachtkleidung ohne jeden Druck ist. Kein Gummiband, keine Verschnürung darf irgend einen Druck ausüben. Vielleicht zieht ein Nachttanzug oder ein Nachtkleid dann nicht mehr so gut, so schön, so elegant aus. Aber es ist entschieden gesunder.

Eine interessante Feststellung machte ein Arzt, der einmal die Möbel in den Schlafzimmern seiner schlaflosen Patienten kontrollierte. In der Regel hatten sie hochpolierte Möbel, die naturgemäß durch den kleinsten Schimmer reflektieren. Matratzen sind entschieden vorzuziehen. Der Raum soll dunkel sein, aber nicht abgeschlossen von der Luft. Unter Luft ist jedoch auf der anderen Seite wiederum nicht ein Durchzug zu verstehen. Vor allem ein Durchzug, der über den Kopf hinweggeht, ist sehr gefährlich, wenn er eine ganze Nacht hindurch wirksam ist.

Das Bett soll nicht zu weich sein, eher hart. — Man schläft leichter ein auf fester Unterlage. Eine sehr große Bedeutung hat natürlich auch das Bettzeug. Denn wenn die Decken von oben her alle Luft abschließen, kann der Körper nicht atmen, sich nicht auslüften. Es ist dann unmöglich, sich während der Nacht richtig auszuruhen, weil eben der Körper sich nicht entspannt.

Viele Frauen rollen sich auch noch im hohen Alter zusammen wie die Eichhörnchen. Diese Position — die sogen. Embryolage, wird von vielen Frauen als ihre einzige mögliche Schlafhaltung betrachtet. Besser freilich ist es, die Beine zu strecken, sich auf den Rücken oder leicht auf die rechte Seite zu legen, wobei die Arme und die Schultern einen leichten Halt am Kopfkissen finden.

Ist eine Frau gewöhnt, noch ein wenig im Bett zu lesen, dann soll die Lampe so günstig angebracht sein, daß sie von oben in das Buch scheint, sodaß eine krampfartige Kopfhaltung verhindert wird oder die Augen keinen Schaden nehmen. Und wenn man dann merkt, daß die Augen schwer werden — weg mit dem Buch, mag es auch noch so spannend sein — aus das Licht — und geschlafen — geschlafen — wie es sich gehört — tief und gesund.

Nova.

## Für Verlobte

die geschmackvolle Beleuchtungseinrichtung

ELEKTRIZITÄTS A.-G., BERN

MARKTGASSE 22

## Fest der Arbeit

Kranzgewinde überm Tor,  
Glockenhall und Festgepränge.  
Schweizer, heb' den Blick empor  
Aus des Verfalltages Enge!  
Komm und schau, was Eintracht schafft!  
Aus Gestampf und Räderrollen  
Grüßt dich deines Landes Kraft,  
Deines Volkes Werk und Wollen.

Schmal dein Erbe, farg der Grund,  
Den die Väter dir errungen.  
Froher Kampf erhält gesund, —  
Glücklich Wort: Ich hab's erzwungen!  
Steiler Hänge spärlich Gut  
Zog dein zäher Fleiß zu Ehren,  
Wilden Bergstroms Übermut  
Muß dir deinen Wohlstand mehren.

Fest der Arbeit, sei begrüßt!  
Mißgunst muß und Neid erschweigen,  
Was dein Wimpelkranz umschließt,  
Nennen stolz wir unser eigen.  
Fest des Friedens, dein Gewinn  
Sei das Glück erneuten Strebens,  
Deiner Lehre tiefer Sinn:  
Arbeit ist der Kern des Lebens.

Alfred Huggenberger.



### Vom modernen Küchenschrank

bis zum letzten „Kochlöffel“ — Sie finden bestimmt alles in unserer grossen Haushalts-Abteilung!

Christen ist seit Jahrzehnten in **neuezeitlichen Küchen-Einrichtungen** spezialisiert. Ein kleiner Anruf und schon schicken wir Ihnen ganz unverbindlich unseren reichhaltigen Katalog „... der Wunsch der Hausfrau!“ Unsere Tel. No. lautet 2.56.111

Was ist wirklich billig? Um das zu beurteilen, ist der Preis durch die Lebensdauer zu dividieren! Also:

 **christen + co ag**  
MARKTGASSE 28 BERN

### Die schöne Damenwäsche

immer von

**Marie Christen**

Marktgasse 52 . Bern

Stets elegante

**Tricotkleider u. Jupes, reine Wolle**

Für starke und ältere Damen extra Massanfertigung.

**Frau J. Studer, Bern**

Schwanengasse 9, 1. Stock.

Telephon 3 16 09

Empfehlen Sie bei jeder Gelegenheit die „Berner Woche“. Sie verdient es durch ihre Sauberkeit in Wort und Bild. Eine bernische Zeitschrift!

Bei Todesfall telefonieren Sie bitte **3 60 57**, Erikaweg 9

**Frau M. Riesen-Ludwig, Leichenbitterin**

Die Trauerfamilie ist von allen Formalitäten und Besorgungen entlastet. Ueberführungen per Bahn oder Auto.



Schweizerwoche-Plakate 1917—1936

## Zur „Schweizerwoche“

Aufruf des Bundespräsidenten, Hrn. M. Bilet-Golaz.

Gerne braucht man, um die Rolle der Schweiz in dem gewaltigen und unablässigen Kreislauf der Weltproduktion und des Weltverbrauchs zu charakterisieren, das Wort „Veredelungsverkehr“.

Auf unsere Wirtschaft angewandt, bedeutet dieser Ausdruck, daß wir kaum Rohstoffe hervorbringen, daß unser Boden an Schätzen arm ist, daß wir andererseits aber mit Freude gewillt sind, das Rohprodukt in den fertigen Gegenstand umzuwandeln.

Doch kann der Ausdruck auch einen höheren Sinn haben. „Veredeln“ bedeutet vervollkommen, es heißt aber auch edler gestalten. Das will sagen, daß das Schweizervolk durch seine Anstrengung, durch seine Energie, wofür die Wochen vom 19. Oktober bis zum 2. November zahlreiche und mannigfache Beweise liefern werden, die träge Materie auf eine höhere Stufe bringt, die rohe Substanz hebt, verschönert, seinen Schweiß — bisweilen sein Blut — stets seine Seele und sein Wesen damit vermengt und sie so veredelt.

Indem es der Arbeit des Landes die Wochen vom 19. Oktober zum 2. November widmet, will das Schweizervolk fundtun:

daß die menschliche Arbeit die Hauptquelle allen Reichtums ist;

daß die menschliche Arbeit die Erzeugnisse der Erde veredelt, seien sie aus ihrem Innern zutage gefördert oder an ihrer Oberfläche gebaut;

daß es die Materie zu beseelen strebt, mag es sich um die einfachste Produktion oder um das erhabenste Kunstwerk handeln;

daß die Arbeit eine der stärksten Äußerungen unseres nationalen Wesens ist;

daß wir der Arbeit nicht nur unsere materiellen Güter, sondern auch unsern Ruf in der Welt verdanken.

Ehren wir die nationale Arbeit. Wir tun damit ein Werk der Solidarität und der Vaterlandsliebe.

## Wie wird die Schweizerwoche durchgeführt?

Der schweizerische Detailhandel stellt alljährlich für 14 Tage seine Schaufensterauslagen zur Verfügung, um der Käuferschaft die Erzeugnisse der einheimischen Produktion in besonders festlicher Aufmachung vor Augen zu führen. Die Teilnehmer verpflichten sich, in den mit dem offiziellen Plakatausweis gekennzeichneten Schaufenstern ausschließlich Schweizerwaren auszustellen. Andere Aufschriften und Plakate, Fahnen und dergleichen bieten keinerlei Gewähr für den schweizerischen Ursprung der ausgestellten Produkte. Die Verwendung des offiziellen Teilnehmerplakates steht unter Kontrolle. Mit der Garantiemarke der Armbrust versehene Artikel sind Schweizerwaren. Teilausstellungen von Schweizerprodukten in gemischten Schaufenstern müssen deutlich abgegrenzt sein. Die Bezeichnung „Schweizerwoche“ und die vom gleichnamigen Verband herausgegebenen Plakate, Marken usw. sind gesetzlich geschützt. Mißbräuche irgendwelcher Art wolle man dem Verband „Schweizerwoche“, Solothurn, zur Kenntnis bringen.

Nur die eigene Bücherei bereitet  
wahren und unvergänglichen Genuß.  
Ohne eigene Bücher zu sein, ist die  
schrecklichste Armut.

John Ruskin

Für Ihren Bücherbedarf empfiehlt sich Ihnen

**BUCHHANDLUNG PAUL HAUPT**

Bern, Falkenplatz 14