**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:** 29.11.2025

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

# Haus und Heim

#### Rezepte

#### 1. Gemüserestensuppe

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

#### 2. Gemüsebrühen

gieße man, da fie die wertvollen Rährsalze enthalten, nicht weg, man kann fie zu Suppensaucen verwenden.

#### 3. Spinatreftenfuppe

Man bereite entweder eine Grieß=, Reis= oder Maggi= fuppe zu und füge die Spinatreste dieser bei. Rohe Spinat= blätter kann man zubereiten wie gerollten Lattich.

#### 4. Mehljuppenreften

Man bereitet eine seichte Kartoffelsuppe und rührt die Mehlsuppe bei.

#### 5. Erbsensuppen

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

#### 6. Bouillon

Diese findet mit Einlagen Berwendung. Zum Berbessern fämtlicher Suppen verwende man Mehl, Käse, Eier, Buttermilch oder Rahm. Auch Maggiwürze kann verwendet werden.

#### 7. Geflügelreftenfuppe

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

#### 8. Diätbrotsuppe

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

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

#### 9. Rahmsuppe

übrige weiße Sauce wird mit Milch und Wasser verdünnt und furze Zeit gesocht. Sie wird mit Eigelb, 1 Stück Butter und etwas Wilch legiert, dann über sein geschnittenen Schnitts lauch angerichtet.

Aus dem trefflichen Büchlein: "Sparfame Küche" von Ida Schlachter (Walter-Loeptien-Berlag, Meiringen).

#### Rartoffelauflauf mit Rafe.

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

#### Gebadene Polenta

Man kocht auf bekannte Beise einen dicken Maisbrei, richtet ihn auf ein nasses Brett an, streicht ihn auseinander und läßt ihn erkalten. Mit einer kleinen Tasse stick man Tätschliaus, legt je zwei zusammen, indem ein Stück Käse dazwischen gelegt wird, paniert sie in gesalzenem Ei und Brosamen und bratet sie in slacher 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 sinstere Gedanken machen? Wachst auch du auf — in der Meinung irgend ein verzdächtiges Geräusch habe dich aus dem Schlummer gerissen? Und kannst du dann nicht mehr einschlasen? Es gibt heute Millionen von Menschen, die nicht mehr richtig schlasen. 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 sür den Körper, als ein gutes, gesundes Strecken der Glieder und ein herzhastes Gähnen.

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

Eine interessante Feststellung machte ein Arzt, der einmal die Möbel in den Schlafzimmern seiner schlassossen Patienten kontrollierte. In der Regel hatten sie hochpolierte Möbel, die naturgemäß durch den kleinsten Schimmer reslektieren. Matte Möbel sind entschieden vorzuziehen. Der Raum soll dunkel sein, aber nicht abgeschlossen von der Lust. Unter Lust ist jedoch auf der anderen Seite wiederum nicht ein Durchzug zu verstehen. Bor 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 sester 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.

Biele Frauen rollen sich auch noch im hohen Alter zusammen wie die Eichhörnchen. Diese Position — die sogen. Embryos Lage, wird von vielen Frauen als ihre einzige mögliche Schlaflage betrachtet. Besser freilich ist es, die Beine zu strecken, sich auf den Nücken oder leicht auf die rechte Seite zu legen, wobei die Arme und die Schultern einen leichten Halt am Kopstissen sinden.

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 frampshafte Kopsbaltung verhindert wird oder die Augen feinen 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 geschlasen — geschlasen — wie es sich gehört — tief und gesund.

## 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 Werkalltages Enge! Komm und schau, was Eintracht schafft! Aus Gestampf und Käderrollen Grüßt dich deines Landes Kraft, Deines Bolkes Werk und Wollen. Schmal dein Erbe, farg der Grund, Den die Bäter dir errungen. Froher Kampf erhält gefund, — Glückhaft Wort: Ich hab's erzwungen! Steiler Hänge spärlich Gut Zog dein zäher Fleiß zu Ehren, Wilden Bergstroms übermut Muß dir deinen Wohlstand mehren.

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

Alfred Huggenberger.



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 telephonieren 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 unabläffigen Kreislauf der Weltproduktion und des Weltverbrauchs zu charakterifieren, das Wort "Beredlungs» verkehr".

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

Doch kann der Ausdruck auch einen höheren Sinn haben. "Beredeln" bedeutet vervollkommnen, es heißt aber auch edler gestalten. Das will sagen, daß das Schweizervolk durch seine Anstrengung, durch seine Energie, wosür die Wochen vom 19. Oktober bis zum 2. November zahlreiche und mannigsache Beweise liefern werden, die träge Materie auf eine höhere Stuse 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. Oftober zum 2. November widmet, will das Schweizervolf 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 Obersläche gebaut;

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

daß die Arbeit eine der stärksten Aeußerungen 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 Werf 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 fest= licher Aufmachung vor Augen zu führen. Die Teilnehmer verpflichten fich, in den mit dem offiziellen Plakataus= weis gekennzeichneten Schaufenstern ausschließlich Schweizerwaren auszustellen. Andere Aufschriften und Platate, Fahnen und dergleichen bieten feinerlei Gewähr für den schweizerischen Ursprung der ausgestellten Produkte. Die Berwendung des offiziellen Teilnehmerplafates steht unter Rontrolle. Mit der Garantiemarke der Armbruft versehene Artikel find Schweizer= waren. Teilausstellungen von Schweizerprodutten in gemischten Schaufenstern muffen deutlich abgegrenzt sein. Die Bezeichnung "Schweizerwoche" und die vom gleichnamigen Berband herausgegebenen Plakate, Marken usw. find gesetzlich geschütt. Mißbräuche irgendwelcher Art wolle man dem Berband "Schweizerwoche", Solothurn, zur Kenntnis bringen.

Mur 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