**Zeitschrift:** Die Berner Woche

**Band:** 31 (1941)

**Heft:** 18

**Rubrik:** Die Seite der Frau

### 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:** 02.11.2025

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



# Kleinigkeiten für die Hausfrau

### Bett - die Schränke nachiehen.

Mit Küdsicht auf den herannahenden Frühling muß man jest die Schränke kontrollieren, säubern und alles für den Sommer versorgen, was im nächsten Winter noch getragen werden soll. Aber nichts Überslüssiges aufbewahren.

#### So reinigt man Roffer.

Lederne Koffer werden am besten mit einer einsachen Schubcreme gesäubert. Nachher reibt man die Koffer (nach einer gewissen Wartezeit) natürlich mit einem weichen Tuch ab und läst die Koffer dann in der frischen Luft für 24 Stunden stehen.

#### Die Rägel des Säuglings.

Die Rägel des Kleinkindes sollen immer mit einer feinen Sandpapierfeile bearbeitet werden. Auf diese Weise verhütet man, daß sich das Kind selbst Krahwunden beibringt.

#### Die Bürfte in der Rüche.

Eine richtige Schuhbürste kann in der Rüche gute Dienste leisten, wenn man sie benützt, um Ressel und Teller damit zu puhen. Mit einer solchen Bürste beschädigt man auch die schönsse Politur nicht. Außerdem macht man sich selbst die Arbeit leichter.

#### Aufgesprungene Lippen.

Benn bei faltem Wetter die Lippen zum Aufspringen neisgen, muß man diese nicht nur abends vor dem Zubettgehen, sondern auch morgens vor dem ersten Ausgang mit einer Ereme oder einer besonderen Lippensalbe behandeln.

### Die ärgerlichen Bachsfleden.

Bachsslecken, die von Kerzen stammen, können am einjachsten beseitigt werden, indem man zuerst mit einem Wesser, den überstehenden Bachs entsernt und nachher ein Löschpapier auslegt und ein heißes Eisen auf das Löschpapier preßt.

#### Der Strumpf um den Ropf.

Benn man eine sehr staubige Hausarbeit zu tun hat, ist ein sehr einsaches Mittel zum Schutz der Frisur, der Ohren und des Halse, einen alten Strumpf vorher so herzurichten, daß man ihn über den Kopf ziehen kann. Nur für die Nase und die Ausgen wird eine Öffnung gelassen.

#### Bapiericheren nur für Papier.

Benn man viel Papier zu schneiden hat, sollte man diese Scheren nur für das Papier reserviert halten, sonst macht man nacher die Erfahrung, daß die betreffende Schere bei vielfäliger Berwendung für gar nichts mehr zu gebrauchen ist.

### Ein Riffen fo beffer.

Benn man eine Matraße aufarbeiten läßt, sollte man immer bedenken, daß eine harte Matraße gesunder ist als eine weiche. Auch ein Kopfkissen recht hart, ist gesunder als 2 oder 3 Kopskissen — sehr weich.

# Rezepte

#### Kaje-Suppe.

300 g Schweizerfäse werden sein gerieben, eine Schicht davon auf den Boden eines Porzellansuppentopses gestreut und dünne geröstete Semmelschnitten darauf gelegt, dann abwechselnd wieder eine Schicht Käse und eine Schicht Semmelschnitten, die der Käse verbraucht und der Tops ein Viertel gefüllt ist. Dann läßt man in 80 g Butter 1 Lössel seingehackte Zwiedel bellbraun anlausen, gibt 2 Lössel Wehl dazu und läßt braun werden. Alles wird mit langsam dazugegossenem kochenden Wasser (1½—2 Liter) verkocht. Die Suppe würzt man mit Pfesser, Salz und Schnittlauch und gießt sie über den Inhalt des Suppentopses, der eine kurze Zeit im Ofen durchziehen muß, bevor die Suppe zu Tisch gegeben wird.

#### Brotfuppe mit verlorenen Giern.

Alltbackenes Schwarzbrot wird in Würfel geschnitten, mit feingewiegter Zwiebel in Butter geröstet, in die Suppenterrine gelegt und mit Fleischbrühe oder Kümmelwasser übergossen Mit Schnittlauch und Pfesser wird gewürzt. Für jede Person gibt man zum Schluß ein versorenes Ei hinein.

#### Gebadenes Sauerfraut mit Gierguß.

Das Sauerfraut wird mit reichlich Fett und einigen Löffeln Weißwein weichgekocht und dann in einer Porzellansorm, die mit Butter ausgestrichen war, loder aufgeschichtet. Man bereitet einen recht schaumig geguirlten Guß von ½ Liter saurer Milch, 2—3 Eidottern, 60 Gramm Mehl, etwas Zuder, einer Prise Salz und einem Stäubchen Muskat, dem das zu Schnee geschlagene Eiweiß untermischt wird. Diese Masse wird über den Kohl gefüllt und bei guter Oberhitze gebacken.

#### Sauerfraut-Baftete.

Dieses Gericht ist bei richtiger Zubereitung ganz vortresselich. Mit Blätterteig, den man beim Konditor bestellen kann, wird eine Porzellansorm dünn ausgesüttert. Bon einem recht saftig in Weißwein eingedünsteten Sauerfraut kommt eine etwa 3 Zentimeter hohe Lage darauf, hierauf eine dünne Lage in Scheiben geschnittener Kartosseln und dann das sastig gebratene Fleisch mit der kurz eingesottenen Bratensauce. Mun kommt wieder eine 5 cm hohe Lage Kraut, die mit seinen Speckselsen reich belegt wird. So kommt die Pastete, mit einem Teigdecke geschlossen, in den Ofen zum Backen, was höchstens eine Stunde beansprucht. Der Osen muß sehr heiß sein, des Blätterteigs wegen, der sonst die Butter ausläßt und zähe wird. Das Gericht muß gleich nach Fertigstellung zu Tisch gegeben werden, da der Teigdeckel sich sonst sensch

#### Rochvorschriften.

Wenn der Metzer zu settes Kindsleisch zum Rochen liesert, entserne man das Talg, schneide es in Würfel, brate es aus und verwende das in ein entsprechendes Geschirr gegossene, flüssige, später wieder erkaltete Fett zum Verbessern von Suppen und Schmelzen von Gemüsen. Das ausgelassene Talg hält sich in kühler Speisekammer auch im Sommer lange schmackhaft, die beim Ausbraten zurückbleibenden Grieben können als solche in Kartossellssen verwendet werden.

Welcher Hausfrau ist nicht schon gelinde Berzweiflung beisgekommen, wenn das Kindfleisch nicht weich werden wollte zur rechten Zeit! — Zu jedem Rindsleisch, sei es Kochsoder Schworstück, gebe ich nach jahrelanger Praxis einsach ein Stück gewöhnliches Glas mit in den Tops; man wird stets schön mürbes Fleisch haben, selbst wenn das Stück nicht so besonders zart war, oder das Feuer einmal aussetzte. Das Stück Glas wird dann wieder herausgenommen und zum nächsten Male verwendet.

# Junge Gemüse

Die nächsten Wochen bringen uns das herrliche Spargelsgemüse, aber nicht immer erlangen wir frästigen Stangenspargel, da sind denn Rezepte sicher willkommen, welche auch dem dünnen Bruchspargel Geltung verschaffen, zumal wir auch für den Abfall, die Schalen, noch Verwendung wissen.

#### Mischgericht mit Spargel.

(Bereitungsdauer 11/4 Stunden.) Erforderlich: 500 Gramm Spargel, 375 g gehacktes Fleisch, eine geweichte Semmel, 1 Ei, Salz, Pfeffer, eine Brise Mustatnuß, 50 g Butter, eine kleine gehadte Zwiebel, 40 g Mehl, 10 g Fleisch-Extraft, 30 fleine, für sich gekochte Salzkartoffeln. Zubereitung: Während man die geschälten und in Stücke geschnittenen Spargel in leichtem Salz= wasser gar kocht, bereitet man aus dem gehackten Fleisch, der Semmel, dem Ei, Salz, Gewürz eine Farce und formt längliche Klößchen davon. Die fertigen Spargel werden aus dem Koch= wasser genommen und die Klöße nun darin gekocht, worauf man beides, mit etwas Brühe bedeckt, heiß stellt. Das Spargelwasser wird durchgegossen, mit der aus der Butter, der Zwiebel und dem Mehl bereiteten Mehlschwitze seimig gemacht und Fleisch-Extrakt darin durchgekocht. Man tut Spargel, Fleisch= tloße und die fertigen Salztartoffeln in die Sauce und läßt alles in ihr heiß werden, bevor man das Mischgericht anrichtet.

#### Einfache Graupenfuppe mit Spargel.

(Bereitungsdauer 2½ Stunden.) Erforderlich: 2½ Liter Spargelwaffer, 110 g Graupen, eine kleine Zwiebel, eine Beterfilienwurzel, 50 g Mehl, 40 g Butter, Salz, 125 g dünne, geschälte, weichgekochte Suppenspargelstücke, 15 g aufgelöstes Fleisch-Extract. Zubereitung: Die Graupen werden nehst Zwiebel, Petersilienwurzel und Mehl in der Butter 15 Minuten lang geröstet, das Spargelwasse aufgefüllt und alles langsam zwei Stunden lang gekocht. Zwiedel und Petersilienwurzel werden entsernt, Fleisch-Extract mit der Suppe durchgekocht und die Spargelstücken hineingelegt. — Die Abschnitte und die Schalen von sämtlichem in der Kücke verwendetem frischem Spargel lasse man gründlich reinigen und wenn möglich in der Sonne, sonst im Ofen trocknen; während des Winters bezw. bei Mangel an Grünzeug verwendet man die trocknen Spargelsschalen zur Würze der Brühen und des Fleisches.

Spargel wird vom Kopf bis zum Fuß hin fein und vorsichtig geschält, und das Harte wird abgeschnitten; nachdem er gewaschen und in Bündchen gebunden ist, wird er in kochendem Wasser und Salz gargekocht. Junger und dabei frischer Spargel bedarf nur etwa dreiviertel Stunde zum Kochen, während man bei älterem eine volle Stunde zu rechnen hat. Man läßt ihn bis zulet im Wasser und richtet ihn auf heißer Schüssel unter Hinzusügen von geschmolzener, sehr guter Butter, in einigen Gegenden unter Bestreuen von Zwiebackstrumen an. Man kann auch nachstehende Sauce dazu verwenden.

#### Spargelfauce.

Ein Stück Butter von Walnufgröße wird mit einem Eßlöffel Mehl oder ebenso viel gestoßenem Zwieback über dem Feuer geschwitzt, dann etwa 4 Eklöffel vom Spargelwasser dinzusefüllt und zuletzt mit zwei Eigelb unter Hinzusügen von wenig Zucker und Zitronensast oder Essig abgerührt. Nach Belieben ein wenig Muskatblüte oder Muß. Man kann auch alles unter einander rühren, auch die ganzen Eier anstatt nur Eidotter nehmen und es über lebhastem Feuer bis vor das Kochen bringen. Mit dem Salzen sei man vorsichtig, da die Butter oft genügend salzt. Man serviert die Sauce, welche recht gebunden sein muß, bald.

#### Geftovter Spargel

wird wie folgt bereitet: Man schneidet den Spargel durch und tocht die Enden ab, während man die Röpfe zurückläßt. Darauf läßt man sämtliche Spargel in Bouillon garkochen unter Zusak von Salz, sehr wenigem Zucker, etwas Muskatblüte. Gestobener Zwieback und einige Sidotter dienen zum Binden der Brühe, man tut beides kurz vor Tisch dazu.

Es fommt sehr häusig vor, daß die Hausfrau einen großen Tisch zu versorgen und zufällig kleine Bortionen hat von diesem und jenem jungen Gemüse. In solchem Falle kann sie ruhig z. B. Wurzeln, Erbsen und Spargel zusammen kochen; letzter werden etwa 10 Minuten erst allein abgekocht und dann mit den anderen Gemüsen auf bekannte Art in Fleischbrühe oder guter Butter gargemacht. Wan kann, wenn sie gerade vorrätig sind, auch kleine Kohlrabi oder etwas Blumenkohl mit dazwischen kochen; beide bedürsen jedoch ebenfalls des vorherigen Abkochens.

# Achtung, Sommersprossen.

Endlich scheint die Sonne! Sehnsüchtig reckt man nach den unfreundlichen Regen- und Nebeltagen sein Gesicht den Stadlen zu, da ertönt auch schon der Schreckensrus: Vorsicht! Die Sommersprossen!

Ja, die ersten Strahlen der Frühlingssonne sind für die Sommersprossen der beste Boden. In den ersten Frühlingssonnentagen machen sie sich breit, um dann den ganzen Sommer über nicht zu verschwinden, wenn man sie nicht sachmännisch bekämpst!

Sommersprossen und Leberslecke sind Ablagerungen von dunklem Hautfarbstoff (Pigment) in der Oberhaut. Man kann den unangenehmen braunen Flecken nur äußerlich zu Leibe gehen. Als gutes Mittel hat sich Borar bewährt, wenn man es dem Waschwasser zuset — allerdings ist das nur ein Borbeusgungsmittel. Wenn dagegen die Sommersprossen bereits da sind, dann hilft es nicht mehr viel! Nun kann man aber heute, wo alle Welt Freilustkultur predigt, wo man an Sport im Freien gewöhnt ist, nicht verlangen, daß man seinen Körper ängstlich vor allen Sonnenstrahlen verbirgt. Also muß man sich auf andere Weise schützen.

Gegen Sommersprossen hat sich eine Schweselsäurechinin-Mischung, die man sich in jeder Orogerie herstellen lassen kann, sehr bewährt. Man verlange: 10 Teile Glycerinsalbe, 1 Teil schweselsaures Chinin, 2 Teile destilliertes Wasser. Dieses Mittel hält die ultravioletten Strahlen von den empfindlichen Gesichtsteilen ab. Bereits in einem Kräuterbuch aus dem Jahre 1551 findet sich ein ausprobiertes Kezept: "Wasser aus Kraut und Wurzel vom Löwenzahn gebrannt" — täglich ausgestrichen, schützt die Haut vor Sommersprossen.

Hat man irgendwo einen besonders häßlichen Lebersleck, so kann man ihn durch vorsichtige Behandlung mit Karbossaure entfernen, aber man muß aufpassen, daß keine Berbrennungen und Ätzungen vorkommen. Am besten läßt man es vom Arzt machen, dann kann nichts passieren. Man tupft die flüsslige Karbolfäure mit einem Glasstäbchen auf den Lebersleck und läßt sie

antrocknen. Hat sich die Stelle wider Erwarten doch entzündet, dann lege man einen Berband mit fühlender Zinksalbe auf, und in wenigen Stunden ift alles wieder gut, und der Leberfleck ist verschwunden.

"Barum wird die Nase in der Sonne eigentlich immer zuerst rot?" Ja, das ist eine sonderbare Erscheinung! Sobasd die ersten Sonnenstrahlen scheinen, fängt bei vielen Leuten die Nase an zu glühen. Die rote Nase entsteht durch Störungen im Kluttreislauf der Hautblutgefäße. Sie entstehen hauptsächlich in der Nasenspie, weil diese im Verhältnis zum übrigen Körs

per nur mangelhaft durchblutet wird. Es fommt noch hinzu, daß gerade die Nase besonders schlecht dran ist, weil die Haut, die die Nase bedeckt, sehr straff gespannt ist. Wenn also die Sonne auf diese straff gespannte Haut strahlt, so rüstet sich die Haut zur Abwehr, sie bildet reichlich Vigment (also Sommersprossen) und rötet sich leicht!

Also: Wer im Frühjahr nicht mit einer roten, sommersprossenbedeckten Nase herumlaufen will, der fette sie immer gut ein und lasse die Nase "sich in Portionen" an die Sonne gewöhnen!

# Neue Bücher

Ein Wanderfreund unferer Ju-

Der "Schweizerische Bund für Jugendherbergen", der über 20,000 Mitglieder zählt, hat so= eben ein neues "Schweizerisches Jugendherbergen - Berzeichnis" herausgegeben. Das handliche Büchlein will der wanderluftigen Jugend die Benützung der teils einfachen, teils beffer ausgeftatteten 201 Jugendherbergen erleich= tern. Sie find in allen Landes= gegenden zu finden und das Berzeichnis vermittelt darüber alle nötigen Angaben in knapper, flarer Form. Es fann zum be= icheidenen Preise von Fr. 1.30 in Buchhandlungen, Papeterien und Sportgeschäften, sowie bei sämt= liden Kreisgeschäftsstellen und bei der Bundesgeschäftsstelle des "Chweiz. Bundes für Jugend= berbergen" (Stampfenbachstraße 12, Zürich 1), von jedermann be= zogen werden.

"Nörren" (Bereitung, Lagerung, Rezepte), Broschüre, 24 Seiten, 7 Illustrationen und aussiührliche Tabellen, in vierfarbisem Umschlag. Breis Fr. 1.20. Berlag "Elestrowirtschaft", Bahnhosplaß 9, Zürich 1.

heute muß man dem Dörren von Früchten und Gemüsen vermehrte Ausmerksamkeit schenken. Im Haushalt mit elektrischer Küsche ist die Einrichtung dafür schon vorhanden; denn gründliche Versiuche haben gezeigt, daß man auf der Kochplatte und vor allem im elektrischen Backofen mit Erfolg dörren kann.

Die anschließende Nezeptsamms lung über die Berwendung ges dörrter Früchte und Gemüse insterssiert sicher jede Hausfrau.

In der heutigen Zeit, da das Schaffen von Borräten für unfer Land wichtig ift, wird diese Broichüre der Hausfrau ein treuer helfer und Berater sein.



### Unser

# Gesundheitsdienst

Wer sich bei der «Vita» auf Ableben für mindestens 6000 Franken versichert, hat ohne jede Gegenleistung Anspruch auf:

1

Eine einmalige Vergütung der Kosten für eine lebenswichtige Operation bis zu 300 Fr,

2.

Periodische ärztliche Beratungen, bei freier Arztwahl,

3

Die regelmässige Zustellung des "Vita"-Ratgebers, einer Vierteljahresschrift über gesunde Lebensführung.

Schriften:

Der Gesundheitsdienst der «Vita» VVie bleibe ich gesund? 10×10 Gebote für Deine Gesundheit Grippe-Merkblatt Das «Vita»-ABC für Kinder Welche Schrift interessiert Sie besonders?

# «Vita»

Lebensversicherungs-Aktiengesellschaft in Zürich

Generalagentur Bern:
Fr. Wenger und P. Pfister
Hirschengraben 6. Tel. 29842