

**Zeitschrift:** Die Berner Woche

**Band:** 31 (1941)

**Heft:** 42

**Rubrik:** [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:** 15.01.2026

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

## Literatur. Neuerscheinungen.

**Walter Dietiker** — Noch strahlt das Licht. Neue Gedichte. Erschienen im Eigenverlag des Verfassers (Marienstraße 21, Bern).

Mit seinen neuen Gedichten läßt Walter Dietiker uns wieder eine kurze Strecke mit sich gehen auf seinem Weg in die Stille. Es ist ein längst eingeschlagener Weg, den wir verfolgen, und alte Freunde scheinen uns entgegenzukommen, so vertraut sind Ton und Wort dieser Gedichte. Und doch, so wie wir bei lieben alten Freunden, die unserem Blick auf längere Zeit ferne waren, mit inniger Freude eine neue Reise in den altgewohnten Zügen wahrnehmen, so ergeht es uns bei Dietikers neuen Gedichten, auch sie bergen neue Reise im altvertrauten Ton. Dietiker findet immer wieder neue Ausdrucksmöglichkeiten, auch da, wo der Stoff der alte, der ewige aller Lyrik geblieben ist: ein Mensch lauscht dem Geschehen der Natur, des Alls, und mit Ergriffenheit sieht er sich hineingestellt ins Weltgeschehen, empfindet einmal die Kleinheit seines eigenen Seins im Zusammenspiel mit dem Kosmos und ein andermal die Größe, die auch seinem kleinen Sein innenwohnt und, wenn auch nicht Gewißheit, so doch Ahnung gewährt über lezte Zusammenhänge. So ist es dem Dichter ein und dasselbe, ob er einen blühenden Baum, ein schlafendes Haus, eine Rose bei Nacht, die Stille des Waldes oder die Helle der Mondnacht erlauscht, überall offenbart sich ihm Wesentliches, und wie in früheren Werken spannt er auch hier wieder den Bogen weit über alles Geschehen und findet den Weg zu neuen Ausdrucksformen, zur Kantate, dem Traumspiel, der Hymne. Seine eigentliche Größe aber findet der Dichter da, wo er knapp und gedrängt ist, und Gedichte wie „Singe,

mein Kind“, „Nachts“, „Rose bei Nacht“ oder „Gartenstunde“ sind in ihrer Schlichtheit von vollendetem Schönheit und überaus musikalisch empfunden.

Wird aber die Lyrik, dieses Stieffkind der Dichtkunst, sie, die in der Überzeitlichkeit ihres Stoffes jeder Aktualität entbebt, nicht immer mehr verdrängt durch den modernen Zeitroman? Kann moderne Lyrik sich überhaupt noch ans Licht wagen, vor ein Publikum, das dem Wahn der „Bestsellers“ verfallen ist? Dem, der heute Lyrik schreibt, geht es wohl nicht darum, darf es nicht darum gehen. Es ist wohl so, wie es jener einfache Orgelsbauer ausgesprochen hat, als wir uns im ersten Monat des gegenwärtigen Krieges über sein ehrwürdiges Handwerk unterhielten und er angesichts dessen Aussichtslosigkeit in Zeiten der Kriegswirren die schlichten Worte aussprach: „Ich werde eben weiter Orgeln bauen.“ So muß es dem Lyriker von heute gehen, und so schwer es sein muß, eine Orgel zu bauen ohne zu wissen, wer sie einmal spielen und wer ihr lauschen wird, so schwer muß es dem Lyriker heute sein, seine Gedanken und Empfindungen gleichsam in die Nacht hinaus zu schicken und ungehört verhallen zu lassen. Und doch, auch er wird gehört werden, nicht von der lauten Menge, wohl aber von den Menschen, die die Stille brauchen, jene, die in Zeiten des Umsturzes, wo Menschenwert zusammenbricht wie ein Kartenhaus, nach ewigen Werten suchen, Menschen, denen eine blühende Wiese oder ein knospende Baum zum Erlebnis wird, das sie hineinstellt in das Weltganze und lezte Verbundenheit mit allem Sein ahnen läßt. Diese Welt der kleinen und doch so gewaltigen Wunder zu erschließen, ist die große Sendung auch des heutigen Lyrikers, und Dietiker dient ihr mit Hingabe und mit der ganzen Lauterkeit seiner hohen Gesinnung.

Magda Neuweiler.

## 1. Brief an eine Arbeiterfrau über den fleischlosen Tag der Männer.

An eine Arbeiterfrau!

Sie klagen, daß Ihnen die fleischlosen Tage Sorgen machen. Der Mann hat Hunger; die Buben sind nicht satt zu kriegen. Sie wissen auch, woher das Übel kommt: „Früher kam man leicht ohne Fleisch aus. Aber was soll man kochen, wenn es auch an Fett und Eiern fehlt, wenn der Käse rationiert und die Milch kontingentiert ist und wenn alles so unheimlich teuer wird?“ So sagen Sie richtig.

Aber Sie haben doch Möglichkeiten, Ihre Männer und Burschen zu ernähren und satt zu machen. Vor allem müssen Sie an fleischlosen Tagen von manchen Nahrungsmitteln eine größere Menge zur Verfügung haben, als an den Fleischtagen, wo sich ohnehin alle besser ernährt fühlen. So können Milch, Käse und Fett gewisse Nährstoffe des Fleisches ersetzen. Sparen Sie also Käse und Fett so viel als möglich auf die fleischlosen Tage. An Fleischtagen dagegen ergänzt man die Nahrung durch die billigen Fleischsorten, besonders Innereien wie Herz, Leber, Lunge und billigen Aufschmitt (Schwartenmagen, billige Leber- und Blutwurst im Aufschmitt usw.). Das hilft Fett und Käse sparen für die fleischlosen Tage.

Mit Beigaben von Milch, Käse und Fett oder gar Pilzen, können unsere wichtigsten Nahrungsmittel wie Kartoffeln und Hülsenfrüchte, Dörrgemüse, Dörrrost und frisches Gemüse oder etwa auch Brot zu schmackhaften und sättigenden, fleischlosen Hauptgerichten werden. Von allen diesen Nahrungsmitteln haben die eiweißhaltigen Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Linsen und die großen Puffbohnen den größten Sättigungswert.

Für den Herbst steht Ihnen noch der ganze Gemüse- und Obstreichtum zur Verfügung. Wenn Sie die Gemüse mit viel Abwechslung und mit kleinen Zusätzen von Mehl, Bröseln, auch ausnahmsweise Hafergrüne als nahrhaftes Hauptgericht

zu bereiten verstehen, so wird Ihre Familie das Fleisch dabei bald nicht mehr vermissen. Im Winter werden wir zur Hauptfache auf Kartoffeln und Kastanien, Dörrgemüse und Dörrrost angewiesen sein. Aber auch die rationierten Teigwaren, die Hülsenfrüchte und den Reis sparen wir nach Kräften für den Winter.

Freilich sind auch Gemüse und Kartoffeln teuer geworden; aber hier können Sie selbst Abhilfe schaffen; durch eigenes Anpflanzen. Wie viel besser stellt sich doch schon dießen Sommer der Gemüsepflanzer! Im nächsten Jahr müssen auch Sie zu diesen beneidenswerten Leuten gehören: bemühen Sie sich schon jetzt um ein Stücklein Land!

Fallen auf den Mittwoch besonders anstrengende Arbeitstage, z. B. Erdbauarbeiten, Dreschen usw., so können Sie nach den neuesten Verfütigung Blut- und Leberwürste aufstellen. Besonders die Blutwurst sättigt vortrefflich. Billig kommt es auch, wenn Sie beim Metzger etwas frisches Blut bestellen und den sättigenden Blutwurstteig mit einer Zwiebelschweize, einem Mehltiegelein und einem Zusatz von Milch, Magermilch oder Gemüsebrühe bei milder Hitze in der Pfanne oder im Wasserbad gerinnen lassen.

Wie Sie aus all dem sehen können, brauchen wir jetzt noch keine Angst vor Unterernährung zu haben. Wenn Ihre Angehörigen doch einmal über ein Hungergefühl klagen, so kommt das viel eher von einem leeren Magen, als von wirklicher Unterernährung.

Fleisch und Fett, aber auch Käse und Hülsenfrüchte, bleiben nämlich lange im Magen liegen und sättigen darum besonders gut. Die meisten andern Nahrungsmittel sind rascher verdaut. Man bekommt schon nach einigen Stunden wieder „Hunger“. Muß sich nun der Körper auf eine leichter verdauliche, d. h.

weniger sättigende Kost umstellen, so will das Hungergefühl während einer Übergangszeit nicht mehr nachlassen: Der Magen will zwängen wie ein kleines Kind. Müßt es ihm aber nichts, so paßt er sich in erstaunlich kurzer Zeit an die neue Kost an; er kann dabei sogar ohne Schaden etwas kleiner werden.

Beim Übergang zur fleischlosen und sonst auch knapperen Kost, ist es gut, **alle paar Stunden wenigstens eine Kleinigkeit zu essen**. Vergessen wir darum nicht, dem Mann und den Buben ein rechtes Znuni und Zvieri mitzugeben, wenn nötig beide in zwei Portionen geteilt.

Diesem Briefe legen wir einige Anregungen für die Zusammensetzung einer **Tagesernährung** und eine **Liste nahrhafter Gerichte** bei, die Ihnen das Kochen an fleischlosen Tagen erleichtern sollen. Für die Herstellung der aufgeführten Gerichte ist in Kochbüchern nähere Anleitung zu finden.

Lassen Sie sich also nicht entmutigen! Viel Dankbarkeit, viel guten Willen braucht es heute zur Führung eines Haushaltes. Will es uns aber zu viel werden, so brauchen wir nur einen Augenblick an das schwere Geschick anderer Völker zu denken. **Dann sind wir wieder dankbar für unseren Schweizerboden und alles was darauf im Frieden wachsen und gedeihen darf.**

Mit freundlichen Grüßen

Die hauswirtschaftlichen Expertinnen des eidg. Kriegs-Ernährungs-Amtes.

## Die gemütliche Zimmerecke.

Noch unsere Eltern hatten bei der Einrichtung ihrer Wohnung den Wert der schönen Zimmerecke nicht erkannt. Bei ihnen konzentrierte sich alles auf die Mitte des Raumes, wo unter der großen, hellen Lampe der Familieneßtisch stand.

Aber die Zimmerecke ist gar nicht der gemütlichste Platz im Raum — mit einer Ecke kann man viel mehr anfangen, sie erst gibt dem Zimmer die Gemütlichkeit! Eine Ecke läßt sich schon mit ganz wenig Möbelstücken schön herrichten, ein behaglicher Sessel mit einem niedrigen Tischchen davor genügt. In der Ecke soll man dann alles unterbringen, was man liebt: die besten Stücke der Sammlung, schönes Glas oder Porzellan auf einem Wandbrett oder in der Vitrine, das Bild, das man am meisten liebt, die Couch oder den Klubstuhl. Nicht fehlen darf der kleine Tisch mit den Rauchutensilien, ein kleines Bücherbord, das man als „Ableger“ des großen Bücherschranks betrachten muß, und auf dem die Bücher stehen, die man gerade liest, oder die man besonders liebt, so daß man sie immer wieder in die Hand nimmt.

Und dann die Beleuchtung! Am schönsten ist es, wenn man für die gemütliche Ecke auch eine gemütliche Stehlampe hat, die kein greelles, unbehaagliches oder kaltes Licht wirft, sondern gedämpftes Licht verbreitet. Natürlich darf diese sogenannte „schummerige“ Beleuchtung nicht in romantischen Kitsch ausarten, ein rosenroter Lampenschirm, der das Zimmer in die Dunkelheit einer Moschee verwandelt, ist nicht angebracht. Es gibt jetzt so wunderhübsche Pergamentlampenschirme, die ein gedämpftes, aber freundliches Licht verbreiten, bei dem man sich nicht die Augen verdirbt.

Die Zimmerecke soll beim Betreten des Zimmers gleich den Blick auf sich ziehen, so daß jeder den Wunsch hat: da möchte ich sitzen. Die nachmittägliche Teestunde sollte man auch hier abhalten — und nicht an dem großen Eßtisch. Es läßt sich viel besser plaudern in der gemütlichen Ecke. Es ist ja gar nicht nötig, daß feierlich aufgedeckt wird. Die Tassen können gut auf einem kleinen Serviertischchen nebenan stehen. Auch das erste Frühstück schmeckt hier in den Morgenstunden am besten, und der Mann nimmt ein Grinnern an eine gemütliche Viertelstunde mit zum Arbeitsplatz.

Man kann sich eine gemütliche Ecke in jeder Wohnung einrichten, ganz gleichgültig, ob man „sachlich modern“ oder „antif“

eingerichtet ist. Mit ein paar grünen Blattpflanzen, einem Strauß farbenprächtiger Blumen kann man auch die sachlichste Wohnung behaglich machen, und zur gemütlichen Zimmerecke gehört meistens auch das Blumenfenster.

Es gibt Schönheitsfehler im Zimmer, die man schnell beseitigen kann. Die meisten Menschen denken nicht daran, sich ihre Heizkörper in der Farbe der Tapeten streichen zu lassen, sie wundern sich dann, warum die Röhren der Zentralheizung so häßlich aussehen. Auch die Steckdosen und Lichtschalter gibt es in allen Farben, so daß man sie nach der Tapete auswählen kann. Diese kleinen Schönheitsfehler sind schnell zu beseitigen!

## Vom Aufwärmen und Warmhalten

### Warum schmeckt das Aufgewärmte so schlecht?

Nein, es ist für den Ehemann nicht immer möglich, pünktlich zu sein. Also müssen sich die Hausfrauen von vornherein darauf einstellen und sich gleich damit befassen, wie man die Speisen aufwärmst oder warmhält, ohne daß sie an appetitlichem Aussehen und Geschmack verlieren.

Zum Glück gibt es Speisen, die sogar durch das Aufwärmen an Geschmack gewinnen. Dazu gehören alle Kohlarten. Schon Wilhelm Busch sagt ja bekanntlich von der Witwe Bolte und ihrem Sauerkohl: „... wofür sie besonders schwärmt, wenn er wieder aufgewärmt!“ Kohlgerichte kann man also ruhig im Topf stehen lassen und aufwärmen, ausgenommen allerdings den Blumenkohl. Er würde sein Aroma verlieren und in der Kohlbrühe zerfallen. Diesen Kohl erwärmt man, indem man den Kopf in ein Drahtkörbchen legt (man bekommt es in jedem Haushaltungsgeschäft für wenig Geld) und dann über kochendem Wasser dampf erhitzt.

Kartoffeln warm zu halten, ohne daß sie wässrig oder hart werden, ist eine Kunst. Ein bewährtes Mittel ist folgendes: Man gießt die Kartoffeln ab, läßt sie gut ausdämpfen, so daß sich am Deckelrand keine Wassertropfen mehr bilden können, legt dann den Deckel fest auf und umhüllt den Topf mit mehreren Lagen Zeitungspapier und einer Decke. Auf diese Weise bleiben die Kartoffeln warm, ohne zu zerfallen.

Eine üble Entdeckung für die Hausfrau ist, daß die Sauce, die doch vorher so sehr sämig war, plötzlich nach dem Wärmen dünn und wässrig geworden ist. Das kommt daher, daß das Gemüse oder das Fleisch in der Sauce in einem geschlossenen Topf aufgewärmt wurde. Durch das Erwärmen fing das Gemüse an zu dämpfen und der Dampf schlug vom Deckelrand als Wassertropfen wieder in den Topf zurück. Also immer ohne Deckel aufwärmen und niemals auf der offenen Gaslampe, sondern entweder im Wasserbad oder auf der Asbestplatte.

Will man Fleisch erwärmen, ohne daß es hart und trocken wird, so läßt man es ein paar Minuten in der heißen Sauce ziehen. Die Sauce muß aber vorher heiß gemacht sein, also nicht etwa das Fleisch mit der Sauce zusammen erwärmen. Zu dicke gewordene Saucen werden etwas verdünnt und dann im Wasserbad erhitzt.

Muß man die Speisen längere Zeit warmhalten, so ist es praktischer, sie doch mit dem Deckel zu bedecken, damit durch zu langes Stehen keine Haut gebildet wird, dann muß man aber unter den Deckel ein angefeuchtetes Tuch legen, während der Topfdeckel selbst unbedingt fest abschließen muß.

Fischgerichte, ebenso alle Speisen, die mit Hammel zusammenhängen, müssen unbedingt auf heißen Schüsseln angerichtet und von heißen Tellern gegessen werden, da beide Speisen sehr schnell ihre Eigentümlichkeit abgeben, an Geschmack verlieren und schwer befriedlich sind.

Alle Arten von Getränken, wie Malzkaffe, Tee, Obsttee usw. sind in heißem Wasserbad oder auf den kleinen Teeöpfchen warmzuhalten. Letztere sind besonders deshalb sehr praktisch, weil man sie auf den Eßtisch stellen kann.