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: 30.11.2025

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

Literatur. Reuerscheinungen.

Balter Dietifer — 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 fich geben auf seinem Weg in die Stille. Es ift ein längft eingeschlagener Beg, den wir verfolgen, und alte Freunde scheinen uns entgegenzukommen, so vertraut find 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 Reife in den altgewohnten Bügen mahrnehmen, so ergeht es uns bei Dietikers neuen Gedichten, auch sie bergen neue Reife im altvertrauten Ton. Dietifer findet immer wieder neue Ausdrucksmöglichkeiten, auch da, wo der Stoff der alte, der emige aller Unrit geblieben ift: ein Mensch lauscht dem Geschehen der Natur, des Alls, und mit Ergriffenheit fieht er fich hineingestellt ins Weltgeschehen, empfindet einmal die Rleinheit seines eigenen Seins im Zusammen= spiel mit dem Rosmos und ein andermal die Größe, die auch seinem kleinen Sein innewohnt und, wenn auch nicht Gewißheit, so doch Ahnung gewährt über lette Zusammenhänge. So ist es dem Dichter ein und dasselbe, ob er einen blübenden Baum, ein schlafendes haus, eine Rose bei Nacht, die Stille des Waldes oder die Helle der Mondnacht erlauscht, überall offenbart sich ihm Befentliches, und wie in früheren Berten 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" ober "Gartenstunde" sind in ihrer Schlichtheit von vollendeter Schönheit und überaus musikalisch empfunden.

Wird aber die Lyrik, dieses Stiefkind der Dichtkunft, fie. die in der überzeitlichkeit ihres Stoffes jeder Aktualität entbehrt. nicht immer mehr verdrängt durch den modernen Zeitroman? Kann moderne Lyrif sich überhaupt noch ans Licht magen, por ein Bublifum, das dem Wahn der "Beftfellers" verfallen ift? Dem, der heute Lyrik schreibt, geht es wohl nicht darum, barf es nicht darum gehen. Es ist wohl so, wie es jener einfache Orgelbauer ausgesprochen hat, als wir uns im ersten Monat des gegenwärtigen Krieges über sein ehrwürdiges Handmerk unterhielten und er angesichts deffen Aussichtslosigkeit in Zeiten der Kriegswirren die schlichten Worte aussprach: "Ich werde eben weiter Orgeln bauen." So muß es dem Lyrifer von heute geben, und so schwer es sein muß, eine Orgel zu bauen ohne zu wiffen, wer sie einmal spielen und wer ihr lauschen wird, so schwer muß es dem Lyrifer heute fein, feine Gedanten und Empfindungen gleichsam in die Nacht hinaus zu schicken und ungehört verhallen zu laffen. 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 Umfturges, wo Menschenwerf zusammenbricht wie ein Kartenhaus, nach ewigen Werten suchen, Menschen, denen eine blübende Biefe oder ein knospender Baum gum Erlebnis wird, das fie hineinstellt in das Weltganze und lette Verbundenheit mit allem Sein ahnen läßt. Diese Welt der kleinen und doch so gewaltigen Bunder zu erschließen, ist die große Sendung auch des heutigen Lyrifers, und Dietiker dient ihr mit Hingabe und mit der ganzen Lauterkeit seiner hohen Gefinnung.

Magda Neuweiler.

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

Un 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 Möglichfeiten, Ihre Männer und Burichen zu ernähren und satt zu machen. Bor allem müssen Sie an sleischlosen 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 ersehen. 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 Ausschnitt (Schwartenmagen, billige Leber= und Blutwurst im Ausschnitt usw.). Das hilft Fett und Käse sparen für die fleischlosen Tage.

Mit Beigaben von Milch, Käse und Fett oder gar Bilzen, tönnen unsere wichtigsten Nahrungsmittel wie Kartosseln und Hönnen unsere wichtigsten Nahrungsmittel wie Kartosseln und Hölsenschen Derrobst und frisches Gemüse oder etwa auch Brot zu schmachaften und sättigenden, sleischlosen Hauptgerichten werden. Bon allen diesen Nahrungsmitteln haben die eiweißhaltigen Hüssenschler wie Erbsen, Bohnen, Linsen die großen Buffbohnen den größten Sättigungswert.

Für den Herbst steht Ihnen noch der ganze Gemüse= und Obstreichtum zur Berfügung. Wenn Sie die Gemüse mit viel Abwechslung und mit kleinen Zusätzen von Mehl, Brösmeli, auch ausnahmsweise Hafergrüße als nahrhaftes Hauptgericht

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

Freilich sind auch Gemüse und Kartosseln teuer geworden; aber hier können Sie selbst Abhilse schaffen; durch eigenes Anpslanzen. Wie viel besser stellt sich doch schon diesen Sommer der Gemüsepslanzer! Im nächsten Jahr müssen auch Sie zu diesen beneidenswerten Leuten gehören: bemühen Sie sich schon jest um ein Stücksein Land!

Fallen auf den **Mittwoch** besonders anstrengende Arbeitstage, 3. B. Erdarbeiten, Dreschen usw., so können Sie nach der neuesten Berfügung **Blut- und Leberwürste** aufstellen. Besonders die Blutwurst sättigt vortrefslich. Billig kommt es auch, wenn Sie beim Metger etwas frisches Blut bestellen und den sättigenden Blutwurstteig mit einer Zwiebelschweize, einem Mehlteiglein und einem Zusat von Milch, Magermisch oder Gemüsebrühe bei milder Sitze in der Pfanne oder im Basserbad gerinnen lassen.

Wie Sie aus all dem sehen können, brauchen wir jeht 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 Hüssenfrüchte, bleiben nämlich lange im Magen liegen und fättigen 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 seichter verdausiche, d. h. weniger fättigende Kost umstellen, so will das Hungergesühl während einer übergangszeit nicht mehr nachlassen: Der Magen will zwängen wie ein kleines Kind. Nützt 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 Kleinigseit zu essen. Bergessen wir darum nicht, dem Mann und den Buben ein rechtes Inüni und Ivieri mitzugeben, wenn nötig beide in zwei Portionen geteilt.

Diesem Briefe legen wir einige Unregungen für die Zusammenstellung 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 Grugen

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

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 Kaumes, wo unter der großen, hellen Lampe der Familienestisch stand.

Aber die Zimmermitte ist gar nicht der gemütlichste Platz im Kaum — 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 Tischen davor genügt. In der Ecke soll man dann alles unterbringen, was man liedt: die besten Stücke der Sammlung, schönes Glas oder Porzellan auf einem Bandbrett oder in der Vitrue, das Bild, das man am meisten liedt, die Couch oder den Klubsessel. Nicht sehlen darf der kleine Tisch mit den Rauchutensilien, ein kleines Bücherbord, das man als "Ableger" des großen Bücherschrankes betrachten muß, und auf dem die Bücher stehen, die man gerade liest, oder die man beionders liebt, so daß man sie immer wieder in die Hand nimmt.

Und dann die Beleuchtung! Am schönsten ist es, wenn man sür die gemütliche Ede auch eine gemütliche Stehlampe hat, die tein grelles, unbehagliches oder kaltes Licht wirst, sondern gedämpstes 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 sibt jett so wunderhübsche Pergamentsampenschirme, die ein gedämpstes, aber freundliches Licht verbreiten, bei dem man sich nicht die Augen verdirbt.

Die Zimmerecke soll beim Betreten des Zimmers gleich den Blid auf sich ziehen, so daß jeder den Wunsch hat: da möchte ich siehen. 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 seierlich aufgedeckt wird. Die Tassen können gut auf einem kleinen Serviertischen nebenan stehen. Auch das erste Frühskilch schweckt hier in den Morgenstunden am besten, und der Mann nimmt ein Erinnern an eine gemütliche Viertelstunde mit zum Arbeitsplaß.

Man kann sich eine gemütliche Ecke in jeder Wohnung einrichten, ganz gleichgültig, ob man "sachlich modern" oder "antik" 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 Wenschen denken nicht daran, sich ihre heizförper in der Farbe der Tapeten streichen zu lassen, sie wundern sich dann, warum die Röhren der Zentralheizung so häßlich aussehen. Auch die Steckdosen und Lichtschafter gibt es in allen Farben, so daß man sie nach der Tapete auswählen kann. Diese kleinen Schönheitssehler sind schnell zu beseitigen!

Vom Aufwärmen und Warmhalten

Barum ichmedt das Aufgewärmte jo ichlecht?

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

Zum Glück gibt es Speisen, die sogar durch das Auswärmen an Geschmack gewinnen. Dazu gehören alle Kohlarten. Schon Wilhelm Busch sagt ja bekanntlich von der Witwe Bolte und ihrem Sauerkohl: "... wosür sie besonders schwärmt, wenn er wieder aufgewärmt!" Kohlgerichte kann man also ruhig im Topf stehen lassen und auswärmen, 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 Wasserdamps erhigt.

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

Eine üble Entdeckung für die Hausfrau ist, daß die Sauce, die doch vorher so sehr sämig war, plößlich nach dem Wärmen dünn und wässerig geworden ist. Das kommt daher, daß das Gemüse oder das Fleisch in der Sauce in einem geschlossenen Topf ausgewärmt wurde. Durch das Erwärmen sing das Gemüse an zu dämpsen und der Damps schlug vom Deckelrand als Wassertropsen wieder in den Topf zurück. Also immer ohne Deckel auswärmen und niemals auf der offenen Gasssamme, sondern entweder im Wasserbad oder auf der Asbestplatte.

Will man Fleisch erwärmen, ohne daß es hart und trocen 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 dick gewordene Saucen werden etwas verdünnt und dann im Wasserbad erhist.

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 angeseuchtetes Tuch legen, während der Topsbeckel selbst unbedingt sest 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 Eigenhitze abgeben, an Geschmack verlieren und schwer bekömmlich sind.

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