

Zeitschrift: Die Berner Woche
Band: 32 (1942)
Heft: 8

Artikel: Wie ernähren wir uns einfach und gesund in ernster Zeit?
Autor: Scheurmann, Rina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-635288>

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: 17.02.2026

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

Die Amerikaner fanden heraus, dass fast die Hälfte des Verkehrs auf der Burma-Strasse aus privatem Fahrgut bestand, das nichts mit dem Krieg zu tun hatte. Wenn diese Lastwagen dann an den 11 Zollstationen hielten, war jeder Lastwagen der Regierung, der hinter ihnen fuhr, gezwungen, zu warten — oft tagelang, bis irgend eine Zollformalität erledigt war.

Das private Frachtgeschäft mit Lastwagen war sehr einträglich; Spekulanten in Rangoon beluden einen Lastwagen mit Luxusartikeln, liessen ihn eine oder zwei Fahrten nach China unternehmen und verkauften dann den Lastwagen selber mit grossem Gewinn. Es gab Leute, die ihr Kapital alle 30 Tage verdoppelten.

Arnstein schlug nun vor, dass die ersten beiden Ladungen eines privaten Lastwagens Regierungsfracht sein müssen, die dritte dann Benzin und jede vierte Ladung erst private Ware.

Den Anstoss zu Arnsteins bemerkenswertester Leistung gab seine Neugier für die Transit-Steuern durch Burma, die in der Barerhebung einer Steuer von 1 % Tonnengeld für Waren bestand, die durch Burma geleitet wurden, und die „Lend-and-Lease“-Material für China aus den Vereinigten Staaten für Hunderte von Millionen Dollars einschloss.

Oft hatte die Regierung von Tschungking kein Geld, um die Steuern zu bezahlen, mit dem Erfolg, dass Tausende von Tonnen wertvoller Güter an der Grenze blockiert waren. Hunderte von glänzenden neuen amerikanischen Lastwagen standen dort bis an die Kotflügel im Gras.

„Es ist eine Schande“, bemerkte Arnstein, „dass China für diese ‚Lend-and-Lease‘-Frachten mit Steuern belastet wird, wenn es gegen einen Angreifer kämpft, der eines schönen Tages auch gegen Burma ins Feld rücken wird. Und wie leicht können dann die Vereinigten Staaten zögern, wenn auch Burma ‚Lend-and-Lease‘-Hilfe verlangen wird

— um so mehr als die britischen Waren ohne einen Cent zu bezahlen durchkommen.“

Er trat mit den britischen und burmesischen Behörden in Verbindung, erhielt aber nur Versprechungen, bis die Zeitungen Wind von der Sache bekamen. Als die Reporter ihn aufsuchten, setzte er ihnen klipp und klar seine Meinung über die Steuern auseinander. Ihre Berichte riefen eine Sensation hervor, wurden nach den Vereinigten Staaten gekabelt, und Danny selber kablete Harry Hopkins eine genaue Beschreibung der Steuer und der damit verbundenen Uebel. Dann fuhr er fort, mit den offiziellen Stellen zu verhandeln und hielt auch die Zeitungen auf dem laufenden. Schliesslich hatten Vorstellungen Washingtons in London zur Folge, dass die Regierung von Burma die Steuerklausel aufhob.

In weniger als einem Monat hatte Danny Arnstein China Millionen von Dollars an Steuern auf künftigen „Lend-and-Lease“-Sendungen erspart.

Bevor er China verliess, sah er, wie an der Grenze Asphalt-Fässer — Teile einer 10 000-Tonnen-Sendung aus Amerika — aufgestapelt wurden, um die schlechtesten Stellen der Burma-Strasse einigermaßen instand zu stellen. Er sah auch die ersten von 4500 neuen amerikanischen Lastwagen nach Chinas Grenzen rollen. Er ist überzeugt, dass mit den neuen Lastwagen und seinem System der Verkehrskontrolle und des Unterhalts der Weg für eine genügend umfangreiche Belieferung geöffnet ist und es China erlauben wird, eine energischere Verteidigung gegen Japan zu führen.

China wird sich lange Danny Arnsteins erinnern, denn nie erreichte ein Ausländer in so kurzer Zeit mehr und sprach ein Fremder unverblümter und mit grösserer Nichtachtung des „Gesichtes“. Als man ihn warnte, dies oder jenes zu tun, erwiderte er: „Ich bin nicht elegant genug, um die chinesische Art zu erlernen“, und fuhr fort nach seiner Art. Von George Kent, aus „Asia“. Deutsch von E. Schnegg.

Wie ernähren wir uns einfach und gesund in ernster Zeit?

Anregungen für Küche und Haus, zusammengestellt und bearbeitet von

RINA SCHEURMANN

G. M. Die kriegsbedingte Warenknappheit zwingt die Hausfrau zur Umstellung in mancher hauswirtschaftlichen Gewohnheit. Vorab ist dem „Küchenkonservatismus“ ein Ende gesetzt. Das Speiserepertoire, das viele Hausfrauen ihren Lieben jede Woche wieder vorzusetzen pflegten, muss nun mit einmal fallen gelassen werden, weil es an Fett dazu fehlt, oder an Eiern, oder an Käse. Kurzum, zur Führung einer anspruchslosen und doch nahrhaften Küche braucht es heute mehr denn je Phantasie und ernährungstechnisches Ueberlegen. Und hier springt das kleine Heft von Rina Scheurmann hilfreich ein mit klugen Anregungen und nützlichen Winken.

Einleitend stellt die Verfasserin Richtlinien auf für eine gesunde neuzeitliche Ernährungsweise und stützt diese Richtlinien, da blosses Theoretisieren nicht ihre Sache ist, auch gleich mit einer Reihe Beispiele von richtig und unrichtig zusammengestellten Speisezetteln. Und wenn dabei der Rat erteilt wird, die Tagesernährung stets als Ganzes ins Auge zu fassen und nicht nur die einzelne Mahlzeit, so liegt das sicher im Interesse einer ausgewogenen Ernährungsweise und damit im Interesse unserer Volksgesundheit. In diesem Zusammenhang wird auch weitverbreiteten Ernährungsirrtümern begegnet: bei der Ernährung zählt nicht das Mengenmässige, sondern das Wertmässige; gut genährt, ist nicht, wer viel isst, sondern wer richtig ist.

Immer wieder zu Ehren gezogen werden in Rina Scheurmanns Rezepten unsere einheimischen würzigen Kräutchen: Rosmarin, Salbei, Thymian u. a., die, gesünder als die scharfen ausländischen Gewürze, diese gutenteils ersetzen können und bei weisem Gebrauch Abwechslung und „Nurancien“ in unsere Speisen bringen.

Natürlich kommt auch das sparsame Eintopfgericht in interessanten Abwandlungen zu seinem Recht. Aber auch anspruchslose Rezepte von Backwerk birgt das Heft. „Einfaches Backwerk ohne Fett oder mit wenig Fett und ohne Eier“, lautet hier die Ueberschrift und nimmt es gleich voraus, dass alle Backrezepte sich bescheiden nach der Decke strecken. Nirgends wird nach alter Kochbittersitte unbekümmert kommandiert: „man nimmt“ — wo nichts mehr zu nehmen ist!

Neben Ratschlägen für das in Kriegszeiten so wichtige Konservieren von Obst und Gemüse gibt das kleine, grüne Heft noch eine Menge praktischer hauswirtschaftlicher Winke: Wie sparen wir Seife? Wie ersetzen wir Seife? (Mit Efeuwasser zum Beispiel!) Wie erhalten wir unsere Kleider und Schuhe? Fragen also, die in einer Zeit der Teuerung und Rohstoffknappheit ebenso wichtig sind für den einzelnen Familienhaushalt wie für den schweizerischen Gesamthaushalt.

Das Heft, aus dem wir nachstehend einige Rezepte geben, kann zum Preis von 90 Rp. bei der Verfasserin: Rina Scheurmann, Posthof, Arbon, bezogen werden.)

Tessiner Gnocchi.

500 g durchgepresste gekochte Schalenkartoffeln
100 g Mehl
1 Ei, Salz, Majoran,
Salzwasser

Alle Zutaten gut vermischen und kneten, bis der Teig zusammenhält. Daraus formt man 3 cm dicke Rollen und schneidet 1 cm dicke Scheiben ab, die man beidseitig leicht mit Mehl andrückt. Die Gnocchi in siedendem Salzwasser 8 Minuten zugedeckt leise ziehen lassen, herausheben, gut abtropfen und auf eine heisse Platte anrichten. Mit Käse bestreuen und mit der fertigen Tomatensauce übergießen.

Dörrkastanien und Schnitze. (Vorzügliches Nachtessen.)

300 g Dörrkastanien
200 g Schnitze
3 Löffel Zucker
Einweichwasser
Zimtrinde oder Zitronenschale
2 Löffel Mehl } anrühren
Flüssigkeit }

Kastanien und Schnitze getrennt einweichen und getrennt mit dem Einweichwasser knapp gar kochen. Den Zucker rösten, mit

Flüssigkeit (von Schnitz und Kastanien) ablöschen, mit Mehleiglein binden und Kastanien und Schnitze darin gar kochen lassen.

Kaffeekekuchen.

250 g Hirsemehl
100 g Kartoffelmehl
100 g Zucker
100 g Melasse oder Honig
30 g Butter
2 dl Milch
2 Eier
10 g Eierpulver oder
15 g Sojamehl
1 Esslöffel Backpulver

Zitronenrinde

1. Zucker, Melasse, Eier und Eierpulver schaumig rühren.
2. Kartoffeln und Hirsemehl mit Backpulver absieben.
3. Geschmolzene Butter und Zitronenrinde zu der schaumig gerührten Masse rühren.
4. Das vermischte Mehl mit der Milch sorgfältig darunter mischen.
5. Während 35—40 Minuten bei mittlerer Hitze backen.

SCHOLLE

*Braches, hartes Land bin ich,
Eisenschar zerbreche mich,
Ritze Furchen auf in Reih'n,
Senke Samen tief hinein!*

*Rufe Sonne, Regen, Wind,
Blitz und Donner, Sturm und Wetter,
Bis der Keime zarte Blätter,
Voll in mir entfaltet sind.*

*Bin nicht brache Scholle mehr,
Bin ein fruchtbar Aehrenmeer,
Voller Grazie, voller Duft,
Wiegend in der Sommerluft.*

*Und der Schnitter kommt zu mir,
Und mit kühnem Sensenschwunge,
Fällt er aus des Aders Krume
Reife Gottesspeise dir —*

Heinrich Briner

Unsere Konzerte

wek. Ludwig van Beethovens Lebenswerk zu erfassen, ist ebenso schwer, wie es zu überblicken. Die zyklische Aufführung seiner Schöpfungen ist, neben biographischen Studien, wohl der einzige, wenn auch nicht restlos befriedigende Weg, einen Einblick in sein vielseitiges Ausdrucksvermögen zu erhalten. In Bern wurden in den letzten Jahren die meisten seiner symphonischen, dramatischen, oratorischen und kammermusikalischen Werke, jeweils als geschlossene Einheit, aufgeführt. Innerhalb dieser unnatürlichen Begrenzung lebt aber die Vielheit seiner schöpferischen Lebensabschnitte, die, von der bewussten Anlehnung an seine Vorbilder, über den heroischen Kampf gegen das Veralterte, Beengende, durch die Improvisation hinführt zur Erfüllung in der Polyphonie. Für Klavier und Cello kennen wir fünf Sonaten und drei Variationenwerke. Mit 26 Jahren schrieb Beethoven sein op. 5, dessen Nr. 2 mit vorwärtsdrängender Vitalität eine aussergewöhnliche Intensität des Geschehens ausdrückt. Die im gleichen Jahre entstandenen zwölf Variationen über ein Thema aus „Judas Maccabäus“ von Händel, führen in eine, zu meist frohgemute, geistreich unterhaltende Atmosphäre hin; trotz der Vorherrschaft des Klaviers, ist der Streicherpart bereits fest eingebaut und wirkt nicht mehr begleitend. In seinem op. 65 finden wir 1808 einen neuen Ausdruck, der nicht mehr aufwärts strebt, sondern in die Weite gerichtet ist. Und im op. 102 merken wir um 1815 bereits die Nähe der abgeklärtesten Schöpfungen Beethovens: seiner letzten Streichquartette. Keine behindernden

Formen, keine bestimmten Themen, alles gänzlich ohne Konturen, reine Schöpfungen eines in sich verankerten Geistes.

Aus diesem kompositorisch fruchtbaren Schaffen hatten sich Lorenz Lehr (Cello) und Suzanne Egli (Klavier) ein Programm zusammengestellt, das durch seine innere Geschlossenheit besonders auffiel. Die drei Sonaten und die Variationen erfuhren eine kultivierte, reife Auslegung, mal schlicht, mal stolz, je nach dem ausgeprägten Charakter der Sätze. Alles äusserlich Technische wurde der geistigen Durchleuchtung untergeordnet. Es war ein wirkliches Dienen an der Kunst, das der Zuhörerschaft zum beglückenden Erlebnis wurde. Allem subjektiv Empfundene abhold, allem Uebersteigerten, Ueberhetzten zuwider, musizierten die beiden Künstler in vorbildlicher gegenseitiger Einordnung. Zur blühenden, stets edlen Tongebung des Cellisten gesellte sich die Klangsensibilität der Pianistin. Und dass man im Konservatoriumssaal Streicher begleiten kann, ohne sie in einer Tonfülle zu ersticken, ist eine angenehme, leider aussergewöhnliche Ueberraschung. Es bleibt zu hoffen, dass die beiden Bernerkünstler in einem zweiten Abend die übrigen Kompositionen für Klavier und Cello von Beethoven wiedergeben werden.

wek. Gebührend erwähnt sei auch nochmals das an dieser Stelle bereits besprochene Requiem von Mozart, das zugunsten kriegsgeschädigter Kinder wiederholt wurde (Leitung: August Ötiker, Bass: Paul Reber).

wek. Ueber Wert oder Wertlosigkeit moderner, „zeitgenössischer“ Musik ist schon reichlich viel geschrieben und davon sehr wenig verstanden worden. Die einen lehnen sie schroff ab, die andern finden darin verträumten Blickes ihr Ideal; dazwischen steht der Wissenschaffter, der erfolglos versucht, den einen umzustimmen und den andern in gemässigte Bahnen zu lenken. Ich erachte es als kluger, das Zwecklose dieses Unterfangens einzusehen; erst die Geschichte wird über unsere Epoche der Gärung richtig urteilen. Voraussetzung für eine gute Komposition ist, dass sie nicht ein Machwerk, sondern „in Form und Farbe“ organisch gewachsen ist, und dass eine kongeniale Interpretation zum ungehinderten Verständnis des Kunstwerks verhilft. Beides traf zu beim ersten Streichquartett op. 7 des beispielgebenden Wiener Neutöners Arnold Schönberg und bei der Wiedergabe durch das

Berner Streichquartett.

Eine Verschmelzung von objektiver Grösse und subjektivem Ausdruck finden wir in den Quintetten von W. A. Mozart. In der Zeit zwischen dem Figaro und dem Don Giovanni, während Mozart äusserlich unter Elend und Verständnislosigkeit litt, entstand das g-moll-Quintett, in dessen Entwicklung Schatten und Licht so eigenartig einwirken. Die Herren Brun, Hug, Kägi, Blume und Sturzenegger verstanden es, die fast tragisch zu nennende Tiefe dieses Streichquintetts zu erfüllen und zu einer einheitlichen Wiedergabe zu bringen.