

# Frau und Haus

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und Kunst**

Band (Jahr): **18 (1928)**

Heft 14

PDF erstellt am: **24.09.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Frau und Haus

PRAKTISCHE HANDARBEITEN, ERZIEHUNGSFRAGEN, KÜCHEN-REZEPTE

## Bastarbeiten.

Von Louise Bänninger.



Von den vielerlei Arten Bastarbeiten sind hier die einfachsten herausgegriffen, zwei Arten, die so ganz ins Handarbeitsgehören: Basthäkerei und Sticken mit Bast.

Es werden ja bekanntlich aus den haltbaren Bastfasern auch Körbe, Untersätze genäht über Schnur- oder Basteinlage; Bastfasern werden zu Borden geflochten und zusammengefügt wieder zu Untersätzen, Tischläufern, Taschen. Auch Weben läßt sich mit Bast. Für Bastweberei ist besonders das Wirken (Gobelweberei) zu empfehlen, wobei die Zettelfäden je nach der Größe der Arbeit aus Schnur, starkem Leinenfaden oder Pergarn gemacht werden. Die Eintragsfäden sollen dann so dicht aneinandergeschoben sein, daß die Spannfäden ganz verschwinden.

Zu solchen Bastarbeiten kann der einfache Bast, wie ihn der Gärtner braucht, Verwendung finden. Man bekommt aber jetzt auch Bast in vielen schönen Farbtönen in Handarbeitsgeschäften, Korbwaren- und auch Samenhandlungen. Wer sich gewöhnt ist, Stoffe selber zu färben, kann Bast auf ganz dieselbe Art mit den Braunschönen Farben einfärben. Hat man aber keinerlei Möglichkeit, andern als Rohbast zu bekommen, könnte zur Abwechslung farbige Wolle mitverarbeitet werden.

Gehäkelte Einkaufstasche. Die ziemlich derbe Tasche ist aus ungeteiltem, wenn nötig sogar doppelt genommenem Bast gearbeitet. Es werden zum Ausgleich dünne Stellen des einen Fadens auf dicke des andern Fadens gerichtet. Die Fäden knüpft man am besten vorweg zusammen, oder häkelt sie ein, wie es sich besser schickt. Als Grundfarbe ist hellbraun, für die Streifen dunkelbraun, lila und blau verwendet. Am Bodenteil ist der offene Streifen begonnen und die zweite Hälfte auch wieder von unten her gearbeitet. Häkelfläche: feste Maschen, am Modell ist immer das hintere Maschenfach der untern Reihe gefaßt.

Man arbeitet am zweckmäßigsten alle Reihen auf der Vorderseite, wendet also die Arbeit nicht, so kann man die Enden der Bastfäden am besten verbergen. Seitwärts ist ein Zwischenteil eingearbeitet, hineingenäht oder angehäkelt, so behält dann die Tasche, auch wenn sie gefüllt ist, ihre gute Form. Die Henkel sind vierteilig geflochten.

## Der Nährwert des Eies in rohem und gekochtem Zustand.

Ob das Ei in rohem oder gekochtem Zustand nahrhafter sei, darüber sind die Meinungen sehr geteilt. Die Rohköstler behaupten selbstverständlich, daß das Ei unbedingt roh verspiessen werden müsse, und das gekochte Ei seine Nährwerte eingebüßt hätte. Allgemein wird angenommen, daß das rohe Ei besonders leicht verdaulich und bekömmlich sei, während man dem hartgekochten Ei eine gewisse Schwerverdaulichkeit zuschreibt. Nach wissenschaftlichen Untersuchungen ist bekannt, daß die durch Kochen gerinnenden Eiweißkörper des Eiweißes viel leichter von den Verdauungssäften gespalten werden als die rohen Eiweißkörper, die im Magendarmkanal sehr langsam und schwer abgebaut werden und dann schädlich wirken. Insbesondere Kinder bis zu einhalb Jahren erweisen sich als besonders empfindlich, namentlich gegen Typhosintrafen, die leicht im Gefolge von Rohei auftreten.

Nun haben verschiedene Versuche an Ratten sehr interessante Resultate ergeben. Professor Friedberger in Berlin fand eine ausgesprochene Ueberlegenheit des Roheies, denn die damit gefütterten Tiere wuchsen besser und blieben länger gesund als die mit weichem oder hartem Ei genährten Tiere. Professor Scheunert in Leipzig hat diese Versuche nachgeprüft, und kam zu andern Schlüssen. Zwar wuchsen anfangs die mit gleicher Menge Rohei, Weichei und Hartei gefütterten Ratten gleichmäßig gut, doch begannen die mit Rohei gefütterten Ratten etwa am fünfzehnten Tage im Gewicht zurück-

zubleiben, und entwickelten auch alsbald Krankheitsercheinungen. Als die Erkrankung so weit vorgeschritten war, daß der Tod der Tiere zu befürchten war, wurde den anfangs mit Rohei gefütterten Tieren hartgekochtes Ei gereicht. Es gelang dadurch, die Tiere nicht nur am Leben zu erhalten, sondern sie auch erneut zu Gewichtszunahmen zu bringen. Die von Anfang an mit Hartei genährten Ratten dagegen waren immer gesund geblieben. Auch zahlreiche andere Versuche zeigten, daß die mit gekochtem Ei gefütterten Tiere etwas besser wuchsen und die Nahrung richtiger verwerteten als die Roheitiere.

Aus alledem ergibt sich, daß das Kochen des Eies dieses keineswegs in seinem Nährwert schädigt, sondern daß im Gegenteil das Rohei nicht zu empfehlen ist, eine Tatsache, die besonders bei der Kranken- und Kleinkinderernährung wichtig ist.

## Wann essen wir Fische?

Es ist wohl jeder Hausfrau bekannt, daß die meisten Fischarten nicht das ganze Jahr hindurch gleich schmackhaft und bekömmlich sind. Wir lassen einige diesbezügliche Angaben folgen:

Im April ist der Salm am besten. Essbar ist er das ganze Jahr. Der feinste Salm ist der Rheinsalm. Geräuchert nennt man ihn Lachs.

Vom September bis Januar ist der Hecht besonders zu empfehlen. Laichzeit ist März und April.

Vom Oktober bis Dezember werden die Aesche am besten gegessen.

In allen Monaten verwendbar ist der Aal, besonders zu empfehlen ist er vom März bis August.

Die Laichzeit des Barches ist April und Mai. Er ist daher vom August bis März am wohlgeschmecktesten.

Vom Oktober bis März ist die beste Zeit des Karpfens, er kann aber außer April bis Juli immer gegessen werden.

Außer November und Dezember ist die Forelle immer schmackhaft, am besten vom Februar bis August.

Von den bei uns am meisten gegessenen Meerfischen Kabeljau und Colin ist zu sagen, daß sie besonders im Winter wohlgeschmeckend, aber das ganze Jahr genießbar sind.

In den Wintermonaten ist auch der Merlan am besten.

## Küchen-Rezept

Kentauro-Haferflockensuppe mit Gemüse.

Zutaten: 4 Büffel Kentauro-Haferflocken, 2 kleine Kartoffeln, ein wenig Gemüse, (Lauch, Sellerie, Rübli) Gewürz, 1 1/2—2 l. Wasser.

Zubereitung: Die Kentauro-Haferflocken werden mit dem gewaschenen und feingehackten Gemüse und mit den geküsten und in kleine Stücke geschnittenen Kartoffeln im kalten Wasser aufgesetzt. Wenn die Suppe siedet, würtzt man sie und läßt sie noch eine Stunde kochen.