Zeitschrift: Die Berner Woche
Band: 30 (1940)
Heft: 25

Rubrik: Haus und Heim

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: 15.07.2025

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

Haus und Heim

E Toufi

Im Chilchli inne, am Altar,
Es Chind me bringt zur Toufi dar.
Si Gotte uf em Arm es treit,
Het ds Tschöpli a, ds heimatlech Chleid.
Sie luegt voll Ärnscht das Chindli a
U globt sech fescht, ihm d'Treui zha.
U d'Lüt sy alli müüslistill,
Wil me es Chindli sägne will.

— — Gäng, wenn i gseh e Toufi so
Freut lang es mi im Härzen no.
U dünkt's mi ou gäng dopplet gweiht
We d'Gotte ds Gwand vor Heimat treit!

C. M. Tanner-Aeschlimann.

Wenn der Krieg an den Frauennerven zerrt

Jeder Krieg bringt eine gewisse Nervenspannung mit sich, eine Unruhe, die bei einem empfindlichen Menschentyp sogar in Furcht ausarten kann, auch dann wenn keine direkte Gefahr droht. Es ist nun in diesen Zeiten angebracht, den Frauen einige Hinweise zu geben, wie sie über diese Momente der Furcht hinwegkommen können. Nehmen wir gleich eine Beobachtung vorweg: In vielen Fällen stellt sich bei Frauen Furcht ein, wenn sie bestimmte, sehr schwer verdauliche Nahrungsmittel zu sich genommen haben. Diese Nahrungsmittel belasten den Magen, den Blutkreislauf, ziehen das Blut aus dem Gehirn und machen dieses auf diese Weise weniger arbeits- und kontrollfähig.

Also: Die Frau muß erst einmal ihren Speisezettel kontrollieren, ehe sie von einer Berechtigung ihrer Angstgefühle spricht. Mitunter kommt es vor, daß eine Frau z. B. Äpfel nicht vertragen kann und direkt niedergeschlagen und melancholisch ist, wenn sie 1 oder 2 Äpfel zu sich genommen hat.

Aber darüber hinaus ist es keineswegs so schwer, sich mit etwas Energie und etwas Überlegung über die Faktoren hinwegzusetzen, die auf einmal Angst in einem Frauenherzen, Beunruhigung und schlechte Stimmung zu erzeugen vermögen.

Man muß sich zum Optimismus und zur Hoffnungsfreudigkeit zwingen. Eine Frau muß sich daran erinnern, daß das Leben für sie noch schwerer wird, wenn sie in einer hoffnungslosen Depression verharrt. Diese Stimmung steckt sogar andere Menschen an. Es ist erforderlich, daß wir uns selbst gegenüber die Maske tragen, als ob man vor nichts Angst hätte. Diese unterdrückte oder verdrängte Angst könnte sonst eines Tages zu einem Nervenzusammenbruch führen. Das hat man bei verschiedenen Gelegenheiten erlebt.

Für eine Frau bedeutet es schon eine große Erleichterung, wenn sie sich in einer stillen Stunde einmal ganz allein ausweinen kann. Dieser Entspannungsvorgang ist entlastend für das Gemüt und heilend für die Stimmung. Wir haben es hier gewissermaßen mit einem Sicherheitsventil der Natur zu tun.

Ferner ist es aber auch wichtig, ein klein wenig Fatalist zu sein. Man braucht sich nur klar zu machen, daß man mit einer schlechten Stimmung doch die Vorgänge nicht ändert, die sich unaufhaltsam an uns heranschieben, die uns eines Tages betreffen werden. Aber wenn man sich sagt, daß doch im Augenblick nichts daran zu ändern ist, wenn das andere, das Unvorhersehbare über uns hereinbricht — dann nimmt man die Zukunft schon bedeutend ruhiger auf sich. Ist erst einmal diese innere Ruhe erzeugt, dann kann die oft so lächerliche Furcht in uns keinen Platz mehr finden.

Allerdings muß eine Frau sich gerade in diesen Zeiten vor allen Betäubungsmitteln und vor Alkohol hüten. Denn nach einer vorübergehenden Täuschung über den gegenwärtigen Zustand setzt dann unter den Folgeerscheinungen dieser Betäubungsmittel eine viel schlimmere Depression ein, ein Zustand, gegen den auch mit der besten Autosuggestion nichts anzufangen ist.

Neue Rezepte

Spinat-Haferflockenplätzli.

80 g Haferflocken werden mit einer feingeschnittenen Zwiebel, 125 g rohem, gewaschenem und gewiegtem Spinat, sowie etwas Schnittlauch und Petersilie und dem nötigen Salz gut vermengt. Dann gibt man 1 Tasse Milch, in der man 1—2 Eier zerklopft hat, bei und läßt das ganze ¼ Stunde stehen. Aus dieser Masse, die die Dicke eines Omlettenteiges haben muß, werden im heißen Fett dünne Plätzli gebacken.

Zwiebeln au gratin.

Schäle 450 g Zwiebeln und schneide sie in Scheiben. Dämpfe sie mit etwas Öl oder Fett in der Pfanne halbweich ohne sie anzubräunen und schichte sie in eine ausgestrichene Gratinform. Rühre nun 40 g Butter schaumig, vermenge 3 Eigelb, 60 g geriebenen Käse, sowie 60 g Kartoffelmehl damit. Menge 4 dl Milch darunter, sowie den steifgeschlagenen Schnee der 3 Eier. Gib den Guß über die Zwiebeln und backe die würzige Speise im Ofen während 30—35 Minuten. Sie wird in der Auflaufform zu einem Kartoffelgericht oder zu Mehlspeisen serviert.

Grüne Suppe.

2 Handvoll Gemüse — Spinat, Löwenzahn, junge Brennnesseln und anderes Grünzeug nach Belieben — werden fein gehackt und mit 20 g Butter und wenig Salz in einer zugedeckten Pfanne 10 Minuten lang gedämpft. Nun stäubt man 20 g Mehl darüber und fügt das nötige Wasser mit etwas Gemüse-Extrakt bei, läßt nochmal 10 Minuten kochen und richtet über feingeschnittenen Schnittlauch an.

Rhabarberauflauf (schnell bereitbar).

Für 4—5 Personen 1 Pfund Rhabarber gut waschen, aber nicht schälen, sondern nur in feine Scheiben schneiden mit etwa 150—200 g Zucker bestreuen und durchziehen lassen. 1 Liter Milch (oder halb Milch, halb Wasser) mit 1—2 Eiern, 100 g gemahlenen Nüssen, 100 g feinen Flocken, am besten Gerste, Reis oder Hirse vermischen, das Abgeriebene von 2 Zitronen, sowie etwas Saft und nach Belieben eine Messerspitze Zimtpulver beifügen. Nun mischt man den Rhabarber darunter, füllt in eine feuerfeste Form und bäckt nur 10 Minuten in heißem Ofen.

Batonettes-Kartoffeln.

Geschälte Kartoffeln werden in kleine 2 cm lange Stengelchen geschnitten (neue Kartoffeln ungeschält). In gutem Fett (oder Öl!) rasch anbraten und zugedeckt fertig braten lassen. Mit viel gehackter Petersilie mischen und schnell auftragen. W.

Ein guter Verkäufer

In Rom wurde ein Verkäufer von Staubsaugern auf die Polizeiwache gebracht weil seine Preise so niedrig waren, daß man annahm, es müsse mit seiner Ware irgendetwas nicht in Ordnung sein. Erkundigungen ergaben, daß man dem Mann unrecht getan hatte: alles war sogar in bester Ordnung. Als er das Wachtlokal verließ, hatte er an den Polizeisergeanten und an drei Polizisten je einen Staubsauger verkauft.