

**Zeitschrift:** Die Berner Woche  
**Band:** 30 (1940)  
**Heft:** 38  
  
**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:** 06.07.2025

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

# Haus und Heim

## Küche

Die Monate September und Oktober lassen mit ihrer Fülle frischer Gemüse der Frau volle Entfaltungsmöglichkeit in der Abwechslung und schmackhaften Zubereitung. Die ernstesten Zeiten mahnen jedoch an das Haushalten und noch mehr an das Aushalten, was sicher mancher guten Kochmutter einen dicken Strich durch das Wochenmenu gemacht hat. Sparen ist die Parole und auch alles was in der guten Küche vorsichgeht, wird durch dieses Gebot diktiert. Man sucht das Essen zu vereinfachen und Speisen aufzutischen, die womöglich die Gemüse- und Fleischplatte zugleich ergeben. Im Vordergrund steht natürlich das gefüllte Gemüse.

**Gefüllte Tomaten:** Die Art sie zuzubereiten ist wirklich mannigfaltig und man möchte fast sagen Gemeingut geworden. Es ist eine Küche ohne gefüllte Tomaten heute kaum auszu-denken und doch gibt es Variationen, die immerhin interessant anmuten.

1. Nachdem man die Tomaten gereinigt hat, höhlt man sie vorsichtig aus. Die Füllung macht man aus durchgeseihtem Tomatenmark, fettem Schweinefleisch, gut ausgedrückten Weggli, die man vorher aufgeweicht hat, dazu einige Champignons, fein gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft. Die gefüllten Tomaten werden in eine gut gebutterte Kochplatte gesetzt mit Paniermehl bestreut und mit süßer Butter versehen und so eine halbe Stunde im heißen Ofen gebacken.

2. In die ausgehöhlten Tomaten gibt man etwas Zucker, Salz und Zitronensaft. Als Füllung nimmt man fein gewiegte, gedämpfte Champignons oder auch lockeres Rührei zudem dann eine Sauce gemacht wird. Man bestreut sie mit Paniermehl und gibt Butterbrocken auf.

3. Aus den zwei Arten hat sich mit der Zeit eine dritte entwickelt. Man schneidet Tomaten in Hälften, entfernt die Kerne und kratzt das Fleisch heraus. Wurstfleisch, gehackte Champignons, fein geschnittene und gebräunte Zwiebeln und mit Tomatensaft getränkte Brotkrumen werden gut vermischt und womöglich mit etwas Fleischbrühe angefeuchtet. Damit füllt man die Tomatenhälften, belegt sie mit Butter und würzt sie kräftig. So backt man sie im heißen Ofen aus.

**Gefüllte Paprika:** Die grünen Paprika werden gewaschen und am Stielende ausgehöhlt. Die Samentrone wird entfernt und man soll unbedingt trachten, daß auch alle Samenkerne wirklich herausgenommen werden. Es gibt nämlich auch unter den grünen Paprika Sorten, die sehr scharf sind und da diese Schärfe von den Samen herkommt, kann es passieren, daß bei oberflächlicher Aushöhlung der scharfe Samen drin bleibt und das Essen für einen milden Gaumen zu würzig macht. Den Erfolg kann man sich lebhaft ausmalen.

Die Fülle wird folgendermaßen hergestellt: Rindfleisch und Schweinefleisch werden zu gleichen Teilen recht fein gehackt, eine feingewiegte Zwiebel läßt man in Fett anlaufen und gibt das Fleisch hinein, dann wird mit Pfeffer, Salz, Paprika, Thymian und Majoran gewürzt und ziemlich viel saure Sahne dazu gegossen. Wenn alles durchgedünstet ist, wird die Füllung in die bereits hergerichteten und ausgehöhlten Paprika gelegt und diese wieder nebeneinander in eine mit Butter bestrichene Porzellanfasserolle gelegt. Die Zwischenräume werden ebenfalls mit der Füllung ausgefüllt. Paniermehl und geriebener Käse werden darüber gestreut. Nach der halben Backzeit sollen sie mit einigen Eßlöffeln saurem Rahm begossen werden, was mit Vorsicht zu machen ist.

Auf diese Weise können gefüllt werden Gurken und Karotten.

Zuschriften aus dem Leserkreis wollen Sie richten an Fräulein Berta Schaffs, Redaktion der „Berneer Woche“. Interessante

Rezepte, die uns zugestellt werden, publizieren wir unter dem Namen oder unter Decknamen der Einsenderin.

## Jede Hausfrau ein kleiner Generaldirektor

„Es ist aber auch keine Spur Verlaß auf dich! Immer vergißt du alles!“ Wie oft hören wir Frauen solche Vorwürfe, die uns nicht nur fränken, sondern nur zu leicht auch zu einer Szene mit Aerger und sogar Tränen werden.

Das Schlimmste ist, daß wir wirklich irgendeine Kleinigkeit vergessen haben. Nur erscheint es uns ganz unverständlich, wie das eigentlich gekommen ist. Denn noch morgens hatten wir es uns ja ganz fest vorgenommen. Aber natürlich kam wieder einmal alles anders. Die Besorgungen, bei denen auch der gewünschte Kragentopf erstanden werden sollte, fielen aus, denn erstens hatte der Jüngste eine Erkundungsfahrt in den Rohlfasten unternommen, dann kam das Schulkind von einer kleinen kameradschaftlichen Prügelei mit einer Riesenbeule nach Hause, die gekühlt werden mußte, und zu guter Letzt war bei all der Aufregung auch noch der Milchreis angebrannt.

Das Leben der Hausfrauen mit seinen tausend kleinen Pflichten, mit all den unzähligen Sorgen und Ueberraschungen des Alltags ist natürlich für „ach, wieder vergessen“ ein dankbares Feld. Wer von uns möchte nicht nur zu gern diesen kleinen Schönheitsfehler ablegen, gerade weil er trotz Geringfügigkeit so viel Aerger verursacht? Aber wie?

Bergehlichkeit ist Gedankenlosigkeit oder vielmehr Mangel an Konzentration. Aber hier kann der Wille einsetzen. Man muß sich nur unablässig vornehmen, die Gedanken immer beisammen zu haben. Am besten ist es, sich mehrmals am Tage in Ruhe zu fragen: Was sollte ich heute erledigen? Was ist mir aufgetragen worden?

Außerdem gibt es da sehr praktische kleine Hilfsmittel, die der Bergehlichkeit vorbeugen. Wie wäre es zum Beispiel mit den kleinen, schnell geschriebenen Erinnerungszetteln, die man etwa auf dem Nähtorb, auf dem Schreibtisch oder gar über dem Bett anbringt, überall dort, wohin der Blick unbedingt fallen muß? Oder vielleicht ein Terminkalender. Wenn selbst die vielbeschäftigten Generaldirektoren ihrem Gedächtnis nachhelfen müssen, warum sollen die überlasteten Hausfrauen solch ein kleines Hilfsmittel verschmähen? Und selbst der vielbelachte Knoten im Taschentuch ist nicht zu verachten, um sich an etwas Wichtiges zu erinnern.

Aber wichtige Dinge vergessen ja die Frauen gar nicht, sondern nur ärgerliche Kleinigkeiten. Da wird im Arbeitszimmer des Ehemannes wegen schlechter Luft trotz Kälte das Fenster geöffnet. Durch andere Arbeiten abgerufen, kommt man nach zwei Stunden in das völlig durchkältete Zimmer. Man hat es einfach vergessen, und als es einem wieder einfiel, war es zu spät. Gegen das offengelassene Fenster aber hilft nun weder der Terminkalender oder der Knoten im Taschentuch.

In solchen Fällen hilft nur die Weckeruhr. Gleich nach dem Öffnen des Fensters stellt man den Wecker auf 10 Minuten später ein. Nun kann kommen, was will. Kein überraschender Besuch, kein noch so langes Telefongespräch und selbst der plötzliche Schreck einer unbezahlten Rechnung kann die Gedanken so ablenken, daß man das Schnarren der Weckeruhr überhört.

Und nicht nur in diesem einen Fall wird die Weckeruhr zum Helfer. Das Wertwürdige ist, daß nach kurzer Zeit allein schon ihr Anblick zum stummen Mahner wird. Je öfter man sich im Anfang des Weckers bedient, desto schneller wird es geschehen, daß man an seine Pflichten denkt, bevor er sein erinnern-des Schnarren ertönen läßt. So wird der Wecker unmerklich zum Erzieher.