Zeitschrift: Die Berner Woche
Band: 31 (1941)
Heft: 18

Rubrik: Die 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: 16.07.2025

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

Kleinigkeiten für die Hausfrau

Jetzt — die Schränke nachsehen.

Mit Rücksicht auf den herannahenden Frühling muß man jetzt die Schränke kontrollieren, säubern und alles für den Sommer versorgen, was im nächsten Winter noch getragen werden soll. Aber nichts Überflüssiges aufbewahren.

So reinigt man Koffer.

Lederne Koffer werden am besten mit einer einfachen Schuhcreme gesäubert. Nachher reibt man die Koffer (nach einer gewissen Wartezeit) natürlich mit einem weichen Tuch ab und läßt die Koffer dann in der frischen Luft für 24 Stunden stehen.

Die Nägel des Säuglings.

Die Nägel des Kleinkindes sollen immer mit einer feinen Sandpapierfeile bearbeitet werden. Auf diese Weise verhütet man, daß sich das Kind selbst Kratzwunden beibringt.

Die Bürste in der Küche.

Eine richtige Schuhbürste kann in der Küche gute Dienste leisten, wenn man sie benützt, um Kessel und Teller damit zu putzen. Mit einer solchen Bürste beschädigt man auch die schönste Politur nicht. Außerdem macht man sich selbst die Arbeit leichter.

Aufgesprungene Lippen.

Wenn bei kaltem Wetter die Lippen zum Aufspringen neigen, muß man diese nicht nur abends vor dem Zubettgehen, sondern auch morgens vor dem ersten Ausgang mit einer Creme oder einer besonderen Lippensalbe behandeln.

Die ärgerlichen Wachsflecken.

Wachsflecken, die von Kerzen stammen, können am einfachsten beseitigt werden, indem man zuerst mit einem Messer, den überstehenden Wachs entfernt und nachher ein Löschpapier auflegt und ein heißes Eisen auf das Löschpapier preßt.

Der Strumpf um den Kopf.

Wenn man eine sehr staubige Hausarbeit zu tun hat, ist ein sehr einfaches Mittel zum Schutz der Frisur, der Ohren und des Halses, einen alten Strumpf vorher so herzurichten, daß man ihn über den Kopf ziehen kann. Nur für die Nase und die Augen wird eine Öffnung gelassen.

Papierscheren nur für Papier.

Wenn man viel Papier zu schneiden hat, sollte man diese Scheren nur für das Papier reserviert halten, sonst macht man nachher die Erfahrung, daß die betreffende Schere bei vielfältiger Verwendung für gar nichts mehr zu gebrauchen ist.

Ein Kissen so besser.

Wenn man eine Matratze aufarbeiten läßt, sollte man immer bedenken, daß eine harte Matratze gesunder ist als eine weiche. Auch ein Kopfkissen recht hart, ist gesunder als 2 oder 3 Kopfkissen — sehr weich.

Rezepte

Käse-Suppe.

300 g Schweizerkäse werden fein gerieben, eine Schicht davon auf den Boden eines Porzellansuppentopfes gestreut und dünne geröstete Semmelschnitten darauf gelegt, dann abwechselnd wieder eine Schicht Käse und eine Schicht Semmelschnitten, bis der Käse verbraucht und der Topf ein Viertel gefüllt ist. Dann läßt man in 80 g Butter 1 Löffel feingehackte Zwiebel hellbraun anlaufen, gibt 2 Löffel Mehl dazu und läßt braun werden. Alles wird mit langsam dazugegossenem kochenden Wasser (1½—2 Liter) verkocht. Die Suppe würzt man mit Pfeffer, Salz und Schnittlauch und gießt sie über den Inhalt des Suppentopfes, der eine kurze Zeit im Ofen durchziehen muß, bevor die Suppe zu Tisch gegeben wird.

Brotsuppe mit verlorenen Eiern.

Altbackenes Schwarzbrot wird in Würfel geschnitten, mit feingewiegter Zwiebel in Butter geröstet, in die Suppenterrine gelegt und mit Fleischbrühe oder Kümmelwasser übergossen Mit Schnittlauch und Pfeffer wird gewürzt. Für jede Person gibt man zum Schluß ein verlorenes Ei hinein.

Gebackenes Sauerkraut mit Eierguß.

Das Sauerkraut wird mit reichlich Fett und einigen Löffeln Weißwein weichgekocht und dann in einer Porzellanform, die mit Butter ausgestrichen war, locker aufgeschichtet. Man bereitet einen recht schaumig gequirlten Guß von ½ Liter saurer Milch, 2—3 Eidottern, 60 Gramm Mehl, etwas Zucker, einer Prise Salz und einem Stäubchen Muskat, dem das zu Schnee geschlagene Eiweiß untermischt wird. Diese Masse wird über den Kohl gefüllt und bei guter Oberhitze gebacken.

Sauerkraut-Pastete.

Dieses Gericht ist bei richtiger Zubereitung ganz vortrefflich. Mit Blätterteig, den man beim Konditor bestellen kann, wird eine Porzellanform dünn ausgefüttert. Von einem recht saftig in Weißwein eingedünsteten Sauerkraut kommt eine etwa 5 Zentimeter hohe Lage darauf, hierauf eine dünne Lage in Scheiben geschnittener Kartoffeln und dann das saftig gebratene Fleisch mit der kurz eingesottenen Bratensauce. Nun kommt wieder eine 5 cm hohe Lage Kraut, die mit feinen Speckscheiben reich belegt wird. So kommt die Pastete, mit einem Teigdeckel geschlossen, in den Ofen zum Backen, was höchstens eine Stunde beansprucht. Der Ofen muß sehr heiß sein, des Blätterteigs wegen, der sonst die Butter ausläßt und zähe wird. Das Gericht muß gleich nach Fertigstellung zu Tisch gegeben werden, da der Teigdeckel sich sonst senkt.

* * *

Kochvorschriften.

Wenn der Metzger zu fettes Rindfleisch zum Kochen liefert, entferne man das Talg, schneide es in Würfel, brate es aus und verwende das in ein entsprechendes Geschirr gegossene, flüssige, später wieder erkaltete Fett zum Verbessern von Suppen und Schmelzen von Gemüsen. Das ausgelassene Talg hält sich in kühler Speisekammer auch im Sommer lange schmackhaft, die beim Ausbraten zurückbleibenden Grieben können als solche in Kartoffelklößen verwendet werden.

Welcher Hausfrau ist nicht schon gelinde Verzweiflung beigekommen, wenn das Rindfleisch nicht weich werden wollte zur rechten Zeit! — Zu jedem Rindfleisch, sei es Koch- oder Schmorstück, gebe ich nach jahrelanger Praxis einfach ein Stück gewöhnliches Glas mit in den Topf; man wird stets schön mürbes Fleisch haben, selbst wenn das Stück nicht so besonders zart war, oder das Feuer einmal aussetzte. Das Stück Glas wird dann wieder herausgenommen und zum nächsten Male verwendet.

* * *

Junge Gemüse

Die nächsten Wochen bringen uns das herrliche Spargelgemüse, aber nicht immer erlangen wir kräftigen Stangenspargel, da sind denn Rezepte sicher willkommen, welche auch dem dünnen Bruchspargel Geltung verschaffen, zumal wir auch für den Abfall, die Schalen, noch Verwendung wissen.

Mischgericht mit Spargel.

(Bereitungsdauer 1¼ Stunden.) Erforderlich: 500 Gramm Spargel, 375 g gehacktes Fleisch, eine geweichte Semmel, 1 Ei, Salz, Pfeffer, eine Prise Muskatnuß, 50 g Butter, eine kleine gehackte Zwiebel, 40 g Mehl, 10 g Fleisch-Extrakt, 30 kleine, für sich gekochte Salzkartoffeln. Zubereitung: Während man die geschälten und in Stücke geschnittenen Spargel in leichtem Salzwasser gar kocht, bereitet man aus dem gehackten Fleisch, der Semmel, dem Ei, Salz, Gewürz eine Farce und formt längliche Klößchen davon. Die fertigen Spargel werden aus dem Kochwasser genommen und die Klöße nun darin gekocht, worauf man beides, mit etwas Brühe bedeckt, heiß stellt. Das Spargelwasser wird durchgegossen, mit der aus der Butter, der Zwiebel und dem Mehl bereiteten Mehlschwitze seimig gemacht und Fleisch-Extrakt darin durchgekocht. Man tut Spargel, Fleischklöße und die fertigen Salzkartoffeln in die Sauce und läßt alles in ihr heiß werden, bevor man das Mischgericht anrichtet.

Einfache Graupensuppe mit Spargel.

(Bereitungsdauer 2½ Stunden.) Erforderlich: 2½ Liter Spargelwasser, 110 g Graupen, eine kleine Zwiebel, eine Petersilienwurzel, 50 g Mehl, 40 g Butter, Salz, 125 g dünne, geschälte, weichgekochte Suppenspargelstücke, 15 g aufgelöstes Fleisch-Extrakt. Zubereitung: Die Graupen werden nebst Zwiebel, Petersilienwurzel und Mehl in der Butter 15 Minuten lang geröstet, das Spargelwasser aufgefüllt und alles langsam zwei Stunden lang gekocht. Zwiebel und Petersilienwurzel werden entfernt, Fleisch-Extrakt mit der Suppe durchgekocht und die Spargelstückchen hineingelegt. — Die Abschnitte und die Schalen von sämtlichem in der Küche verwendetem frischem Spargel lasse man gründlich reinigen und wenn möglich in der Sonne, sonst im Ofen trocknen; während des Winters bezw. bei Mangel an Grünzeug verwendet man die trocknen Spargelschalen zur Würze der Brühen und des Fleisches.

Spargel wird vom Kopf bis zum Fuß hin fein und vorsichtig geschält, und das Harte wird abgeschnitten; nachdem er gewaschen und in Bündchen gebunden ist, wird er in kochendem Wasser und Salz gargekocht. Junger und dabei frischer Spargel bedarf nur etwa dreiviertel Stunde zum Kochen, während man bei älterem eine volle Stunde zu rechnen hat. Man läßt ihn bis zuletzt im Wasser und richtet ihn auf heißer Schüssel unter Hinzufügen von geschmolzener, sehr guter Butter, in einigen Gegenden unter Bestreuen von Zwiebackskrumen an. Man kann auch nachstehende Sauce dazu verwenden.

Spargelsauce.

Ein Stück Butter von Walnußgröße wird mit einem Eßlöffel Mehl oder ebenso viel gestoßenem Zwieback über dem Feuer geschwitzt, dann etwa 4 Eßlöffel vom Spargelwasser hinzugefüllt und zuletzt mit zwei Eigelb unter Hinzufügen von wenig Zucker und Zitronensaft oder Essig abgerührt. Nach Belieben ein wenig Muskatblüte oder -Nuß. Man kann auch alles unter einander rühren, auch die ganzen Eier anstatt nur Eidotter nehmen und es über lebhaftem Feuer bis vor das Kochen bringen. Mit dem Salzen sei man vorsichtig, da die Butter oft genügend salzt. Man serviert die Sauce, welche recht gebunden sein muß, bald.

Gestovter Spargel

wird wie folgt bereitet: Man schneidet den Spargel durch und kocht die Enden ab, während man die Köpfe zurückläßt. Darauf läßt man sämtliche Spargel in Bouillon garkochen unter Zusatz von Salz, sehr wenigem Zucker, etwas Muskatblüte. Gestoßener Zwieback und einige Eidotter dienen zum Binden der Brühe, man tut beides kurz vor Tisch dazu.

Es kommt sehr häufig vor, daß die Hausfrau einen großen Tisch zu versorgen und zufällig kleine Portionen hat von diesem und jenem jungen Gemüse. In solchem Falle kann sie ruhig z. B. Wurzeln, Erbsen und Spargel zusammen kochen; letztere werden etwa 10 Minuten erst allein abgekocht und dann mit den anderen Gemüsen auf bekannte Art in Fleischbrühe oder guter Butter gargemacht. Man kann, wenn sie gerade vorrätig sind, auch kleine Kohlrabi oder etwas Blumenkohl mit dazwischen kochen; beide bedürfen jedoch ebenfalls des vorherigen Abkochens.

* * *

Achtung, Sommersprossen.

Endlich scheint die Sonne! Sehnsüchtig reckt man nach den unfreundlichen Regen- und Nebeltagen sein Gesicht den Strahlen zu, da ertönt auch schon der Schreckensruf: Vorsicht! Die Sommersprossen!

Ja, die ersten Strahlen der Frühlingssonne sind für die Sommersprossen der beste Boden. In den ersten Frühlingssonnentagen machen sie sich breit, um dann den ganzen Sommer über nicht zu verschwinden, wenn man sie nicht fachmännisch bekämpft!

Sommersprossen und Leberflecke sind Ablagerungen von dunklem Hautfarbstoff (Pigment) in der Oberhaut. Man kann den unangenehmen braunen Flecken nur äußerlich zu Leibe gehen. Als gutes Mittel hat sich Borax bewährt, wenn man es dem Waschwasser zusetzt — allerdings ist das nur ein Vorbeugungsmittel. Wenn dagegen die Sommersprossen bereits da sind, dann hilft es nicht mehr viel! Nun kann man aber heute, wo alle Welt Freiluftkultur predigt, wo man an Sport im Freien gewöhnt ist, nicht verlangen, daß man seinen Körper ängstlich vor allen Sonnenstrahlen verbirgt. Also muß man sich auf andere Weise schützen.

Gegen Sommersprossen hat sich eine Schwefelsäurechinin-Mischung, die man sich in jeder Drogerie herstellen lassen kann, sehr bewährt. Man verlange: 10 Teile Glycerinsalbe, 1 Teil schwefelsaures Chinin, 2 Teile destilliertes Wasser. Dieses Mittel hält die ultravioletten Strahlen von den empfindlichen Gesichtsteilen ab. Bereits in einem Kräuterbuch aus dem Jahre 1551 findet sich ein ausprobiertes Rezept: „Wasser aus Kraut und Wurzel vom Löwenzahn gebrannt" — täglich aufgestrichen, schützt die Haut vor Sommersprossen.

Hat man irgendwo einen besonders häßlichen Leberfleck, so kann man ihn durch vorsichtige Behandlung mit Karbolsäure entfernen, aber man muß aufpassen, daß keine Verbrennungen und Ätzungen vorkommen. Am besten läßt man es vom Arzt machen, dann kann nichts passieren. Man tupft die flüssige Karbolsäure mit einem Glasstäbchen auf den Leberfleck und läßt sie

antrocknen. Hat sich die Stelle wider Erwarten doch entzündet, dann lege man einen Verband mit kühlender Zinksalbe auf, und in wenigen Stunden ist alles wieder gut, und der Leberfleck ist verschwunden.

„Warum wird die Nase in der Sonne eigentlich immer zuerst rot?" Ja, das ist eine sonderbare Erscheinung! Sobald die ersten Sonnenstrahlen scheinen, fängt bei vielen Leuten die Nase an zu glühen. Die rote Nase entsteht durch Störungen im Blutkreislauf der Hautblutgefäße. Sie entstehen hauptsächlich in der Nasenspitze, weil diese im Verhältnis zum übrigen Körper nur mangelhaft durchblutet wird. Es kommt noch hinzu, daß gerade die Nase besonders schlecht dran ist, weil die Haut, die die Nase bedeckt, sehr straff gespannt ist. Wenn also die Sonne auf diese straff gespannte Haut strahlt, so rüstet sich die Haut zur Abwehr, sie bildet reichlich Pigment (also Sommersprossen) und rötet sich leicht!

Also: Wer im Frühjahr nicht mit einer roten, sommersprossenbedeckten Nase herumlaufen will, der fette sie immer gut ein und lasse die Nase „sich in Portionen" an die Sonne gewöhnen!

Neue Bücher

Ein Wanderfreund unserer Jugend.

Der „Schweizerische Bund für Jugendherbergen", der über 20,000 Mitglieder zählt, hat soeben ein neues **„Schweizerisches Jugendherbergen - Verzeichnis"** herausgegeben. Das handliche Büchlein will der wanderlustigen Jugend die Benützung der teils einfachen, teils besser ausgestatteten 201 Jugendherbergen erleichtern. Sie sind in allen Landesgegenden zu finden und das Verzeichnis vermittelt darüber alle nötigen Angaben in knapper, klarer Form. Es kann zum bescheidenen Preise von Fr. 1.30 in Buchhandlungen, Papeterien und Sportgeschäften, sowie bei sämtlichen Kreisgeschäftsstellen und bei der Bundesgeschäftsstelle des „Schweiz. Bundes für Jugendherbergen" (Stampfenbachstraße 12, Zürich 1), von jedermann bezogen werden.

„Dörren (Bereitung, Lagerung, Rezepte), Broschüre, 24 Seiten, 7 Illustrationen und ausführliche Tabellen, in vierfarbigem Umschlag. Preis Fr. 1.20. Verlag „Elektrowirtschaft", Bahnhofplatz 9, Zürich 1.

Heute muß man dem Dörren von Früchten und Gemüsen vermehrte Aufmerksamkeit schenken. Im Haushalt mit elektrischer Küche ist die Einrichtung dafür schon vorhanden; denn gründliche Versuche haben gezeigt, daß man auf der Kochplatte und vor allem im elektrischen Backofen mit Erfolg dörren kann.

Die anschließende Rezeptsammlung über die Verwendung gedörrter Früchte und Gemüse interessiert sicher jede Hausfrau.

In der heutigen Zeit, da das Schaffen von Vorräten für unser Land wichtig ist, wird diese Broschüre der Hausfrau ein treuer Helfer und Berater sein.

Unser

Gesundheitsdienst

Wer sich bei der «Vita» auf Ableben für mindestens 6000.- Franken versichert, hat ohne jede Gegenleistung Anspruch auf:

1.

Eine einmalige Vergütung der Kosten für eine lebenswichtige Operation bis zu 300 Fr.,

2.

Periodische ärztliche Beratungen, bei freier Arztwahl,

3.

Die regelmässige Zustellung des „Vita"-Ratgebers, einer Vierteljahresschrift über gesunde Lebensführung.

Schriften:

Der Gesundheitsdienst der «Vita»
Wie bleibe ich gesund?
10×10 Gebote für Deine Gesundheit
Grippe-Merkblatt
Das «Vita»-ABC für Kinder

Welche Schrift interessiert Sie besonders?

«Vita»

Lebensversicherungs-Aktiengesellschaft in Zürich

Generalagentur Bern:
Fr. Wenger und P. Pfister
Hirschengraben 6. Tel. 29842