Zeitschrift: Die Berner Woche
Band: 32 (1942)
Heft: 30

Artikel: Abwechslung auch an fleischlosen Tagen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-645093

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: 17.07.2025

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

Gepflegtes Haar

(NR) Das ist sehr einfach gesagt, werden die meisten Mütter und Hausfrauen denken, die in ihrem Heim selbst tüchtig zupacken müssen und sich nicht davor scheuen können, heute den Ofen zu heizen oder den Scheuerlappen anzufassen, damit sie sich nicht die Hände verderben oder das Mittagsbrot einfach ausfallen lassen, um den neufrisierten Kopf nicht den heissen Küchen- und Waschdämpfen auszusetzen.

Eine Frau muss gepflegtes Haar und gepflegte Hände haben. Das ist nun einmal oberstes Gesetz und — durchaus notwendig. Wie sie das macht, bleibt ihrer Geschicklichkeit überlassen. Um gleich die Hauptsache vorweg zu nehmen: Man kann auch ruhig in seinem Haushalt alle Arbeit verrichten und doch gepflegt aussehen. Das beweisen uns täglich unzählige Frauen. Und nicht einmal grosse Geldausgaben und viel Zeitverlust — welche Mutter hat für sich persönlich viel Zeit übrig? — sind dazu notwendig, sondern nur ein wenig Selbstüberwindung und eine kleine Mühe für die tägliche Pflege. „Täglich" ist dabei die Hauptsache, dann sind es wirklich nur einige wenige Minuten, während die Schönheitspflege alle acht Tage zu einer notwendigen, aber lastenden Pflicht wird.

Entscheidend für die gute Erscheinung der Frau ist das gepflegte Haar. Das haben wir selbst alle nur zu oft ausprobiert. Was ist zu tun, um sich gesundes Haar möglichst immer locker und seidig glänzend zu erhalten? Dazu genügen schon täglich gutes Durchbürsten mit einer nicht zu harten Bürste (Drahtbürsten sind durchaus nicht für jedermann geeignet), morgens und abends und anschliessend gutes Durchkämmen. Bei dem Kamm achte man darauf, dass er nicht zu dicht und spitz in den Zähnen ausfüllt, damit die Haut nicht unnötig gereizt wird. Nicht nur angenehm, sondern auch wachstumsfördernd ist zwei- bis dreimal in der Woche eine kleine Kopfmassage, gerade wenn man einmal ein paar Minuten Zeit hat.

Ein ebenso wichtiges und leider in seiner Bedeutung von allen Frauen vernachlässigtes Kapitel ist die Kopfwäsche. Unter Pflege verstehen nämlich die meisten Frauen zweimal Waschen in der Woche, damit sie nur ja nicht mit dem berüchtigten „Fettkopf" herumlaufen müssen. Und keine will merken, dass das Haar, je öfter man es wäscht, immer nur fettiger wird. Der Grund ist, dass die betreffenden Drüsen immer mehr ihre ölhaltige Substanz absondern, je mehr sie gereizt werden. Darum soll man keinesfalls öfter als alle zwei bis drei Wochen das Haar waschen. Nur bei besonderen Anlässen sei einmal eine Ausnahme gestattet. Um sich vor der grossen Fettabsonderung zu schützen, ist es am besten, gleich nach dem Waschen, wenn der Haarboden also besonders ausgetrocknet ist, die Kopfhaut mit ein wenig Fett einzureiben. Dann lassen nämlich die Drüsen in ihrer Absonderungsarbeit nach. Leider können sich die meisten Frauen nicht entschliessen, in das „schön gewaschene Haar" Fett zu schmieren, aber dieses Fett ist ja gar nicht sichtbar, wenn wenig genommen und gut eingerieben wird. Besondere Sorgfalt ist auch für die Auswahl der Seife notwendig. Frauen mit empfindlicher Haut sollten alkalifreie Seifen bevorzugen. Der ersehnte Glanz ist übrigens leicht durch Nachspülen mit Wasser, in dem einige Tropfen Zitrone oder Essig gelöst wurden, zu erreichen. Uebrigens keine Angst bei dem gefürchteten Haarausfall, vorausgesetzt, dass er in grossen Abständen höchstens zweimal im Jahr eintritt, dann nach kurzer Zeit aber wieder verschwindet.

Abwechslung auch an fleischlosen Tagen

Gemüse als Hauptgericht

(einige neuere Rezepte)

Spinatplatte nach Wirtinnenart. Resten von Kartoffelstock, gedämpften Tomaten und gedämpftem Spinat oder Mangold übereinander in eine feuerfeste Platte oder Backwunderpfanne anrichten, mit einer kräftigen, weissen Sauce überziehen, mit Käse und Stossbrot überstreuen und gratinieren. Die Resten können auch separat aufgewärmt, übereinander angerichtet und das Gratinieren weggelassen werden.

Gefüllte Kohlrabi. Die Kohlrabi aushöhlen und in Salzwasser weichkochen. Füllung: Kohlrabiblätter, feingeschnitten und mit Zwiebeln gedämpft. Das Innere der Kohlrabi, roh gehackt, kalte Schalenkartoffeln, fein zerdrückt, ein angerührtes Trockenei oder etwas Quark, Salz, Kräuter, Käse oder Suppenwürze. Alles vermischen, die Kohlrabi füllen und in der Bratpfanne mit wenig Fett braten.

Kartoffelauflauf mit Rüebli. 1—1¼ kg Schalenkartoffeln, 1 kg Rüben, 1—2 Löffel geriebener Käse, ¼ Liter Wasser oder Brühe, 3 gestrichene Löffel Mehl, ¼ Liter Wasser oder Milch, fein gehackter Peterli. Kartoffeln und Rüben im Dampf kochen, noch heiss schälen, in Scheiben schneiden und lagenweise mit dem Käse in die gefettete Auflaufform schichten. Die fertig gekochte Einlauf-Sauce darüber giessen, etwas Brösmeli und Fettstücklein darauf streuen und das Gericht unter der Backhaube goldbraun überbacken. Statt Rüben kann man auch Lauch oder Spitzkabis verwenden. Diese Gemüse müssen vorgedämpft sein. Resten-Verwertung!

Linsen an Gemüsesauce. 300—400 g Linsen, einweichen, am nächsten Tag mit Einweichwasser und einer besteckten Zwiebel aufsetzen und kochen. Kochkiste: 15 Min. vorkochen, 2 Stunden Kochkiste.

Gemüsesauce: Zwiebeln, gehackte Gemüse (Lauch, Rüben, Sellerie), in wenig Fett rösten, mit 2 Löffeln Mehl und einer rohgeraffelten Kartoffel binden. Ablöschen mit Milch oder Wasser. Die Sauce soll dick sein, so dass sie später noch mit Linsenbrühe verdünnt werden kann. Die Sauce garkochen (evtl. als zweiter Topf auf den Linsen), am Schluss der Kochzeit nochmals mit den Linsen aufkochen.

Gemüsetopf. 200 g weisse Bohnen, eingeweicht, 500 g Kartoffeln, 200 g Zwiebeln, 1 mittlerer Wirz, 1 Sellerie, 2—3 Karotten, 2 Lauch, Peterli, Schnittlauch, Knoblauch. Die Zwiebeln hellgelb dämpfen, Bohnen, Lorbeerblatt, Nelken zufügen. Mit dem Einweichwasser ablöschen, evtl. Brühe zugeben. Nach ½ Stunde die feingeschnittenen Gemüse beigeben, mit Salz, Muskatblüten abschmecken. Peterli beigeben.