

**Zeitschrift:** Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und Kunst  
**Band:** 14 (1924)  
**Heft:** 34  
  
**Rubrik:** Frau und Haus

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.04.2025

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



## Die Frau als Hüterin der Gesundheit in der Familie.

-gg- In Wort und Schrift wird Tag für Tag darauf hingewiesen, wie sehr die Gesundheit der Familienglieder bezüglich der Speisebereitung in der Hand der Hausfrau liegt und wie viel Nachteile für die Familie aus Gleichgültigkeit, Unkenntnis und Gedankenlosigkeit der Köchin entstehen können. Für die Küche bedarf es keiner besonderen Studien auf dem Gebiete der Naturwissenschaft, sondern es genügt hier die praktische Anleitung einer tüchtigen Köchin oder Haushaltungslehrerin. Die so erworbenen Kenntnisse müssen mit Umsicht und gewissenhafter Ueberlegung in der Küche angewendet werden.

Es fehlt der Hausfrau oder Köchin nicht an der nötigen Umsicht und Gewissenhaftigkeit, wenn sie beim Waschen des Fleisches alle scharfen oder spitzen Knochenenteile und Splittler sorgfältig entfernt, kleine Knochen gänzlich vom Fleische loslöst und nach dem Kochen oder Braten die Brühe vor dem Gebrauch durch ein feines Sieb gießt.

Sehr oft ist der Genuß von Rirschern oder Pflaumenternen die Ursache einer gefährlichen Blinddarmentzündung. Eine Köchin soll auch in dieser Beziehung große Vorsicht walten lassen und keine Mühe scheuen, das Obst vor dem Kochen zu entfernen, damit Kinder und Erwachsene sich keiner Lebensgefahr aussetzen müssen.

Die größte Reinlichkeit bezüglich aller Kochgefäße, das Verhüten von Grünspan in kupfernen und messingenen Behältern ist unbedingt erforderlich; auch hüte man sich, stark abgenutzte Christoffel-Tischbestede zu verwenden.

In der Zubereitung der Speisen kann die Hausfrau oder Köchin sehr gesundheitsfördernd für die Familie wirken. Sehr schädlich ist der häufige Genuß von scharf gewürzten oder sauer gewordenen Speisen; dagegen ist eine angenehme Abwechslung bei den Mahlzeiten für Groß und Klein sehr zuträglich und Appetit erregend. Einer denkenden Frau wird es nicht schwer fallen, den täglichen Tisch mannigfaltig und abwechslungsreich zu gestalten, denn eine gutgeführte Küche ist reich an verschiedenen Hilfsmitteln. Diese bestehen in einem guten Vorrat an eingemachten Früchten und Gemüsen. Bekommen die Tischgenossen zum Fleischgericht etwas erfrischendes Kompott, so wird gerne auf täglichen Alkoholgenuß oder auf den schwarzen Kaffee nach Tisch verzichtet.

Die frühere Methode beim Kochen der Gemüse, das öftere Wasserabgießen, wurde aus hygienischen Gründen schon längst abgeschafft. Es ist auch äußerst wichtig, nur gute, reine Naturbutter zur Speisebereitung zu verwenden; viel Speck und Fett ist schädlich. Will man Rinderfett verwenden, muß man dasselbe mit etwas roher Milch auslassen. In der schmackhaften Zubereitung der täglichen Mahlzeiten darf nicht gespart werden; diese können wohl einfach, müssen

aber nahrhaft und gesund sein. Die fürsorgliche Hausfrau wird es unter allen Umständen vermeiden, dem Wohlgeschmack auf Kosten der Gesundheit zu viel Rechnung zu tragen. Es gibt sehr viele wohlschmeckende Dinge, wie warmes Gebäck, Würstwaren, saure Fischgerichte, die langsam aber sicher die Gesundheit untergraben. Eine Frau erweist aber ihrer Familie eine viel größere Liebe, wenn sie Sorgfalt und Einfachheit in der Küche walten läßt, als wenn sie durch die Zubereitung schwerverdaulicher, schädlicher Lieblingsgerichte einen kurzen Genuß verschafft. Kinder sollen bei Tisch nicht an allen Genüssen der Erwachsenen teilnehmen; eine vollständige Mutter wird den Kleinen eine einfache, kräftige Kost reichen, ohne jede Beigabe von alkoholischen Getränken, und den übermäßigen Genuß von Süßigkeiten aller Art durchaus nicht gestatten. Gutes reifes Obst ist das beste Naschwerk der Kinder.

Ein erhebendes Bewußtsein ist es für eine Hausfrau, so viel zum Glück, zum Wohlbefinden ihrer lieben Angehörigen beitragen zu können; für sie ist es eine innere Befriedigung, ein Machtgefühl innerhalb der Grenzen natürlicher Weiblichkeit. Dieses Bewußtsein wird den Höhepunkt erreichen, wenn die Hausfrau noch Liebe und Verständnis für ihre Bestrebungen findet, und ein liebendes Wort der Anerkennung wird sie zur höchsten Opferwilligkeit anspornen. Ohne den belebenden Sonnenstrahl der Liebe sinkt die Tätigkeit in der Küche zur mechanischen Beschäftigung herab und verliert ihr hehres Ziel.

## Arztlicher Ratsschlag.

Um das Schielen der Kinder zu verhüten, darf man sie nicht stets auf einem und demselben Arme tragen. Auch soll man ihnen nicht zu kleine und keine Spielsachen geben und darauf achten, daß sie die Sehobjekte nicht zu nahe haben, wodurch neben der Gefahr des Schielens auch die frühzeitige Kurzsichtigkeit entsteht. Bei beginnendem Spielen verbinde man das richtig sehende Auge, damit das Kind nur mit dem schielenden Auge sieht, das dadurch gezwungen wird, sich richtig einzustellen. Im übrigen sei erwähnt, daß das Schielen gefahrlos und mit sicherem Erfolge operativ beseitigt werden kann.

## Küchen-Rezepte

### Das Braten von Fischen

geht viel besser vor sich, wenn man sie, bevor sie in Mehl gewälzt werden, sauber mit einem Tuche trocknet. Sie bleiben dann nicht an der Pfanne fest und lassen sich leichter wenden, ohne befürchten zu müssen, daß sie auseinander fallen.

### Rhabarberreis.

Man nimmt 250 Gr. Reis, den man dreimal mit heißem Wasser berührt. Inzwischen hat man Rhabarber klein geschnitten und ohne Wasser mit Zuf-

ter weichgekocht. Hat man das drittemal den Reis abgegossen, tut man den Rhabarber daran, würzt mit Zitronen- oder getrockneter Apfelsinenschale und läßt den Reis noch vollständig gardämpfen, am besten in der Kochkiste.

### Weißkohl mit Kartoffeln.

Ein größerer Kohlkopf wird gewaschen und in Streifen geschnitten, Kartoffeln schneidet man in Würfel wie zu Salzkartoffeln. Dann dämpft man den Kohl in Fett mit fein geschnittener Zwiebel, gibt einen Liter Bouillonbrühe daran und kocht gut verschlossen 10—15 Minuten. Erst dann fügt man Kartoffeln bei, kann auch in Würfel geschnittenes Fleisch oder eine Wurst hineinlegen; nach weiterem Kochen von einer Viertelstunde stellt man das Gericht in den Selbstkocher oder die Kochkiste.

### Nischelsteinerfleisch.

Fein geschnittene Zwiebel, in Würfel geschnittenes Fleisch oder durchzogener Speck, in dicke Scheiben geschnittene Mohrrüben, Selleriewurzel und Kartoffeln werden lagenweise eingepackt, mit Salz und Pfeffer gewürzt, erst kurz im eigenen Saft vorgegärt und dann  $\frac{1}{2}$  bis  $\frac{3}{4}$  Liter Bouillonbrühe dazu gegeben. Nach Vorfochen von 20—30 Minuten stellt man das Gericht in die Kochkiste oder den Selbstkocher.

## Praktische Ratschläge

### Behandlung dunkler Eichenmöbel.

Niemals sind dunkle Eichenmöbel mit Wasser in Berührung zu bringen. Es entstehen gar zu leicht Ränder oder helle Flecken, die nachher nur schwer wieder zu entfernen sind. Als bestes Reinigungsmittel sei erwärmtes Braunbier empfohlen, mit dem die Möbel einfach abzuwaschen und trocken zu reiben sind. Ist der matte Glanz etwas geschwunden, so nehme man gelbliches Bohnerwachs und behandle die Möbel wie den Parkettboden. Nur ist natürlich keine scharfe Bürste zum Blankputzen zu verwenden, sondern besser ein Frottiertuch.

### Trübe Wasserflaschen spiegelblank zu machen.

Abgeriebene und ausgepreßte Zitronenschalen werden etwas verschnitten und samt den Kernen mit etwas Wasser in die Flasche gefüllt und unter öfterem Umschütteln 1—2 Tage stehen gelassen. Man wird erstaunt sein, wie klar die Flaschen nach dem Spülen geworden sind.

### Weshalb essen Kinder gerne Zucker und Süßigkeiten?

Weil ihr im Wachstum befindlicher, stets lebhafter, fast immer beweglicher und tätiger Körper das Bedürfnis nach einer recht schnell ausnutzbaren, rasch Kraft liefernden Nahrung hat; und das ist der Zucker als das bestverdauliche Nahrungsmittel.