

**Zeitschrift:** Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und Kunst  
**Band:** 21 (1931)  
**Heft:** 47  
  
**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:** 18.03.2025

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

# Frau und Haus

PRAKTISCHE HANDARBEITEN, ERZIEHUNGSFRAGEN, KÜCHEN-REZEPTE

## Hygienisches

### Heizen im Schlafzimmer.

Die Frage des Schlafzimmers ist eine der wichtigsten und wird doch am wenigsten beachtet. Während der kalten Jahreszeit aber werden die meisten Sünden begangen. Leider — denn der Mensch hält sich meistens in keinem Zimmer ununterbrochen so lange auf wie im Schlafzimmer. Während des Tages wird der Aufenthaltsraum häufig gewechselt. Aus diesem Grunde ist die Hygiene des Schlafzimmers sehr wichtig.

Zunächst die Frage: Heizen oder nicht? Die Frauen klagen darüber, daß sich im ungeheizten Schlafzimmer ihr Teint verschlechtert. Die Gesichtshaut werde rau, und die Zartheit verliere sich. Die Erklärung liegt tatsächlich in der Temperatur des Schlafrumes. Grundsätzlich sei deshalb gesagt, daß die Temperatur des Schlafzimmers von nicht abgehärteten Personen nicht unter zwölf Grad liegen sollte. Das kältere Schlafzimmer trägt oft die Schuld daran, daß die Nase sich rötet. Der Atem, der der Nase und dem Munde während des Schlafes entströmt, bewirkt, daß sich die Nasenspitze im zu kalten Raum erkaltet. Auch durch zu kaltes Waschen kann diese Folge eintreten. Auch hier ist laues Wasser besser als kaltes, besonders wenn die Haut nicht in früher Jugend abgehärtet wurde.

Man muß sich also während des Schlafes vor Kälte schützen. Die größte Zahl der Schnupfenfälle haben ihre Entstehung während des Schlafes. Deshalb sollte man das Gesicht durch Einreiben mit Vaseline schützen. Die Kälte kann dann nicht so gut an die Haut heran. Auch fetthaltige Hautcreme kann verwendet werden. Morgens wäscht man dann das Gesicht warm ab, um das Fett wieder zu entfernen und die Poren nicht zu verstopfen. Alsdann frottiert man ordentlich nach und wird niemals den zarten Teint verlieren.

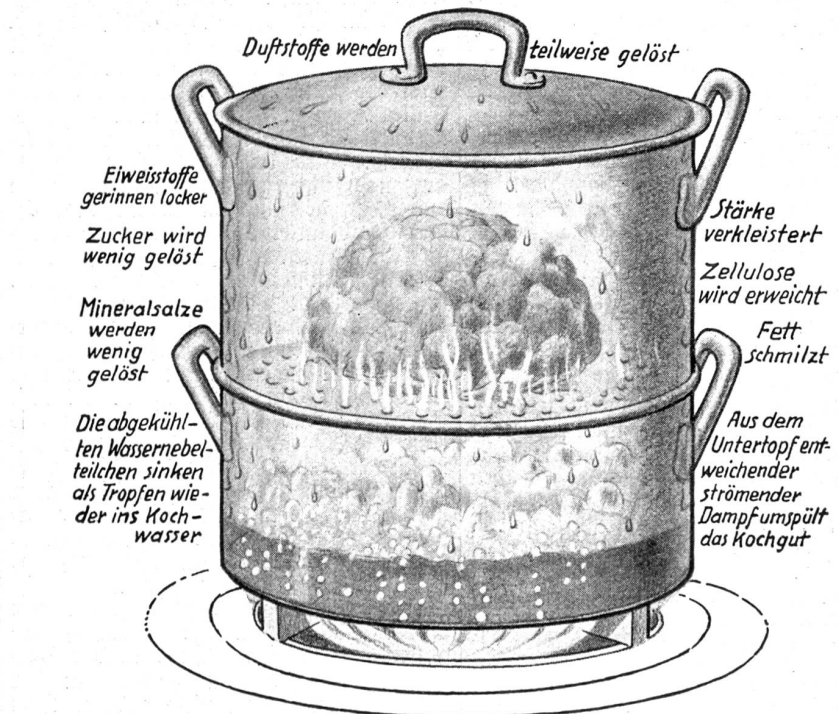
Grundsätzlich sei gesagt, daß der Schlaf bei geöffnetem Fenster der gesündeste ist — auch im Winter. Die Jugend sollte nie anders schlafen und sich heizzeiten abhärten. Andererseits aber wird es stets ratsam sein, daß man das Schlafzimmer etwa gegen Nachmittag heizt und dann nach dem Entkleiden das Fenster eine Handbreit weit öffnet. Die Temperatur wird verschlagen, die Luft aber rein bleiben. Auf diese Art ist das Heizen für die, die nicht abgehärtet genug sind, um kalt zu schlafen, anzuraten; sonst aber sollte man keineswegs heizen und das Fenster während der Nacht offen lassen. G. R.

## Küchen-Rezepte.

**Rosentohl mit Kastanien.** Rohe Kastanien werden etwas geschält und in Wasser weich gekocht. Gerüsteter Rosentohl brüht man in Salzwasser 20 Minuten. Dann werden die Kastanien geschält, das Rosentohlwasser abgossen und Kastanien und Rosentohl zusammen in reichlich Butter gedämpft. Man fügt etwas Muskat und einige Eßlöffel Bouillonwürfelbrühe bei und richtet nach 10 Minuten an.

**Rokkabis im Ofen.** Der gepöbelte Rabis wird mit dem nötigen Salz in Fett  $\frac{1}{4}$  Std. geschmort. Dann schneidet man in der Schale gekochte Kartoffeln in Scheiben, schichtet sie abwechselnd mit dem Rabis in eine gebutterte Form, legt Butterstückchen dazwischen und darauf und bäckt die Speise im Ofen 30 Min. Würste aller Art schmeden am besten dazu.

**Gedämpfter Kohl.** Der Kohl wird zerteilt, die Rippen entfernt und in Salz-



Eiweißstoffe gerinnen locker

Zucker wird wenig gelöst

Mineralsalze werden wenig gelöst

Die abgekühlten Wassernebelteilchen sinken als Tropfen wieder ins Kochwasser

Duftstoffe werden teilweise gelöst

Stärke verkleistert

Zellulose wird erweicht

Fett schmilzt

Aus dem Untertopfenteilchen strömender Dampf spült das Kochgut



Eiweißstoffe gerinnen locker

Stärke dextriniert unter Bräunung u. Bildung v. Geschmacksstoffen

Zucker karamellisiert z. Teil unter Bräunung u. Bildung v. Geschmacksstoffen

Kondensierter Dampf rinnt an Deckel u. Topfinneren an den Boden, verdichtet sich u. steigt als Dampf wieder auf

Duftstoffe werden z. T. neu gebildet u. gebunden

Fett schmilzt u. geht in die Tunke über

Zellulose wird stark zersetzt so dass der Inhalt der Zellen besser ausnutzbar wird

Salze werden sehr viel gelöst u. gehen in die Tunke über

Aus der den Gefäßboden bedeckenden Flüssigkeitsmenge bildet sich Wasserdampf

Illustrations- und Textproben aus dem trefflichen Kochbuch: „So ist das Kochen leichter“, von Else Reinhardt. (Grand'sche Verlagshandlung, Stuttgart). Das Kochbuch bringt auch Rezepte von Gerichten aus verschiedenen Ländern. Besonders lobenswert ist die anschauliche Darstellung, von der obige Bilder den Nachweis erbringen.

wasser rasch überbrüht. Dann läßt man eine Handvoll gehackte Zwiebel in Butter bräunlich werden, fügt den vertropften Kohl bei und läßt ihn zugedeckt dämpfen. Dünn geschnittene Speckstreifen röstet man rasch an und legt sie auf den angerichteten Kohl.

**Rehpfeffer.** Hierzu eignen sich am besten Blatt, Brust, Hals und Rippen. Man muß diese Stücke, besonders wenn sie zerschossen, blutig, oder wenn stellenweise durch den Schuß Haare eingedrungen sind, gehörig nachsehen und waschen. Dann schneidet man das Fleisch in passende Stücke, wendet sie in Mehl, bratet sie in Speck und Butter gelbbraun, gießt kochendes Salzwasser dazu, und gibt einige Minuten später, nachdem man sorgfältig abschäumt, etwas Zitronenschale, Pfeffer, Nelken, einige Lorbeerblätter, 2 feingeschnittene Zwiebeln und etwas Essig daran. Zugedeckt wird das Fleisch weich gekocht. Einige Zeit vor dem Anrichten gibt man noch ein Glas roten Wein zu der Sauce.

### Das Kochen im Wasserbad.

Es gibt eine ganze Reihe Speisen, die sehr leicht anbrennen, und bei deren Zubereitung

die Hausfrau stets sorgfältig aufpassen muß. die Gefahr des Anbrennens vermeidet die vorsichtige Hausfrau jedoch, wenn sie den Topf mit dem zubereitenden Gericht in einen größeren mit Wasser gefüllten Topf stellt. Dabei darf jedoch der Boden des kleineren Topfes nicht unmittelbar mit dem Boden des größeren Topfes in Berührung stehen, sondern durch ein Drahtgestell muß es ermöglicht werden, daß der kleinere Topf gleichsam hohl im Wasserbad steht.

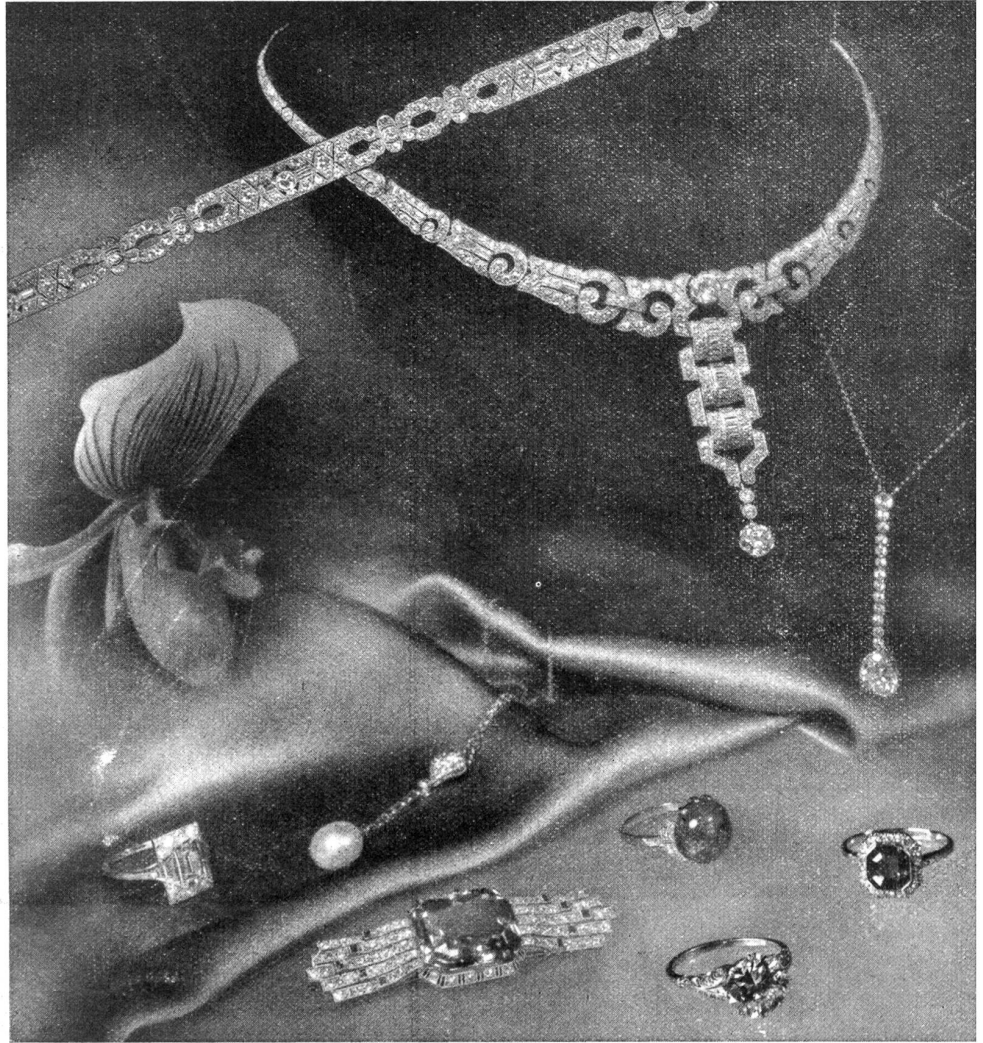
Wenn nun das Wasser im äußeren Topf zum Kochen gebracht wird, so wird unser Gericht gar, ohne daß wir jedoch Gefahr laufen daß das Essen anbrennt. da sich Wasser bekanntlich nie über hundert Grad Celsius erwärmt, sondern oberhalb dieses Temperaturpunktes in gasförmigen Zustand übergeht. Würde der kleinere Topf unmittelbar auf das Feuer gestellt, so würde durch die Flamme der Boden des Topfes ganz erheblich über hundert Grad Celsius hinaus erwärmt werden, wobei sich manchmal das Anbrennen beim besten Willen nicht vermeiden läßt. Bei hundert Grad Celsius, also im Wasserbad, kann aber im Gegensatz hierzu keine Speise anbrennen. J. H.

**Goldglauben.**

Das Gold strahlt seit Jahrtausenden seinen magischen Glanz über die Welt aus. In Poesie verwoben erscheint es in uralten Sagen, es findet sich in längst vergessenen ägyptischen Grabstätten, in denen es als Geschmeide Jahrtausende überlebt hat. Wir hören aus alten Sagen, wie sehr einzelne Menschen und ganze Völker nach seinem Besitz trachteten, hören von fabelhaften Goldschätzen im Altertum und auch in späterer Zeit. Gold war im späten 17. Jahrhundert das gewöhnliche Tafelgerät in Frankreich beim Hof, wie beim Adel, Gold ergoß sich über die Schweiz aus der Burgunderbeute.

In allen Zeiten bildete das Gold ein Wertmesser und als solcher erscheint es uns heute noch. In diesen unsicheren Zeiten kommt uns sein bleibender Wert so recht zu Bewußtsein. Wir beschäftigen uns wieder mehr mit ihm, wir trachten danach, es zu erwerben in Form neuzeitlicher Schmuckstücken. Diese übertreffen an Vornehmheit und bleibendem Wert alle uns sonst angebotenen. Die wirkliche Dame besinnt sich wieder darauf, was ihr an Schmuck allein anreicht. Sie schafft sich mit der Wahl eines Schmuckstückes einen dauernden Wert und hebt zugleich damit ihre Erscheinung. Wir haben es wieder gelernt, den matten Glanz des Goldes und seine Farbigeit als gelbes, grünes oder weißes Gold zu lieben. Und wir genießen das Farbenspiel zweier Goldtöne an einem Stück, oder den Zweiklang von Gold und farbigem Stein oder wasserhellem Brillanten. Ring, Halskette, Brosche oder Agraffe oder Armband sind die Hauptaufgaben der Goldschmiedekunst, die heute wieder in wahrhaft künstlerischer Weise gelöst werden.

Sehen wir uns zuerst einmal die Ringe an. Glatt, von schönem Ebenmaß erscheinen sie ganz aus Gold oder es ist ein Stein in ihren Schild gebettet. Viele Freunde besitzen neuerdings der Siegelring. Er kann ganz schlicht sein, ohne jede Verzierung Träger des Steinens sein, der in ihn versenkt ist. Oder Reif und Schild sind in der Formgebung voneinander getrennt, kunstvolle Arbeit leitet von dem Ring zur Platte über, abgetrennte breiter werdende Formen gehen in einen Rahmen ein, die Platte selbst ist rechteckig oder viereckig, hat abgeschrägte Ecken, oder diese sind leicht abgerundet, andere sind oval, breit oder gestreckt, endlich sehen wir runde, wie Spiegel wirkende Formen. Gravierung, Relief- und andere Goldschmiedekünste heben den Reiz dieser Ringpartie. Der Schild mag selbst aus Gold sein, oder aus einem farbigen Edelstein, der sich zum Schneiden eignet. Carneole und Lapis lazuli sind die gebräuchlichsten. Der Siegelring wird mit Vorliebe mit dem Familienwappen des Trägers oder der Trägerin geschmückt, an seine Stelle tritt heute vielfach das Monogramm in einfachen, klaren Initialen. Doch der Zauber des Goldes umspielt



der Goldfarbe ist der Ton des Steinens entscheidend, mit dem sie zusammengefügt wird. Sorgfältig verarbeitete Ringe mit schönen Steinen schmücken Männer- und Frauenhände, veredeln die Hand, geben der Trägerin ein eigenes Cachet. Der erfahrene Goldschmied wird in jedem Fall zum Passenden raten, in Stilgefühl das Richtige treffen. Halsketten sind heute obligatorisch, schon durch die Mode des halsfreien Kleides bedingt. Sie treten an Stelle der früher üblichen Garnituren, geben der Toilette die letzte Pointe. Nur aus Verlegenheit hat man zum Phantasienschmuck gegriffen, in dem das Streben nach schönem Schein leitend ist. « Imitation is the sincerest flattery », sagt ein englisches Sprichwort. Es paßt sehr gut auf die Bezeichnung von echtem, kostbarem Goldschmuck und dessen Nachahmung. Aber die Dame von Welt, die sich mit wirklicher, dauernden Werten zu umgeben wünscht, wählt nur den echten Schmuck. Und diese Wahl wird ihr ja von der modernen Goldschmiedekunst nicht schwer gemacht. Sie findet breite Gliederketten, die sich anlegen, schmale Ketten und ganz dünne, nur noch Akzenteffekte gebende. Es gibt Ketten, geschmeidig wie Schlangen, andere mahnen an Ritterketten, wieder andere glitzern wie breit gewobene Goldbänder. Geometrische Zeichnungen werden von ihnen verwirklicht. Donn und wann fügen sich goldgefäzte Steine in kunstvollen Kassetten oder leicht durchbrochenen Rahmen dem Bild ein. Diese reiche Abwandlung der Form wiederholt sich im Armband, das oft zur Halskette paßt, als richtige Kette in Ringen oder Gliedern gearbeitet wird. Auch hier sind Steine in Gold versenkt oder ragen daraus hervor, oder schmücken ein Pendant.

Das phantasievolle Schmuckstück in Form einer Brosche oder einer Agraffe kommt der heutigen Mode mit ihren Ausschritten, ihren Schärpen und frei flatternden Tüchern sehr entgegen. Wir begegnen der Nadel mit einer Reihe blitzender Steine, sehen den Goldstab, der in der Mitte einen großen Stein trägt und bewundern auch freie Nachbildungen historischer Schmuckstücke dieser Art. Immer tritt das Wertvolle dabei zu Tage, Gold und Steine wirken dabei zusammen. Wie in den Tagen der Renaissance und des Barock kommt das Gold immer wieder seinem Werte gemäß zur Geltung und verbindet es dekorativen Zweck mit materiellem Gewicht.



**Sonder-Ausstellung  
unserer Goldschmiede  
VOM 21.-30. NOVEMBER**

nicht weniger oft den Brillanten, die farbigen herrlichen Smaragde und Rubine. Es verbindet sich in Weißgold und Aquamarin oder Diamante und ist allen schönen Halbedelsteinen ein wirksamer Träger. Gravierungen, feine Ziselier-Arbeit, schlichtes Glätten des Goldes sind hier üblich. Bei der Wahl

**Sinnspruch.**

Das „Wollen“ ist das Fundament für all dein Tun und Lassen, Drum sei das erste, daß du mußt den rechten Voratz fassen.