renfrüchte hineingeben. Hierzu ist freilich etwas Zucker zum Süßen des Obstes erforderlich, ebenso zu folgendem delikaten Nachtisch: Die Sahne wird von dicker Milch abgenommen, mit dem Saft einer Zitrone, etwas Zucker und einem Eigelb schaumig geschlagen. Nun wird die abgesahnte Milch mit Hilfe eines Schaumlöffels in eine Glasschüssel getan, darüber kommen eingezuckerte Sauerkirschen oder Johannisbeeren und als Abschluß der Sahnenschaum. Köstlich erfrischend ist saure Milch, schaumig geschlagen, über Walderdbeeren oder Beeren in Gläsern angerichtet. Doch muß der Trank eisgekühlt sein. Man gibt Zwieback oder ein leichtes Gebäck dazu. In hübschen, blauen Glasschalen angerichtet, wirkt sie durch aparten Farbenreiz, in bunten Steingutschalen erhält sie einen ländlich-heiteren Charakter.

—⊡—

Und wieder Lochstickerei

Wenn eine modische Idee gut gefällt, dann gibt es eigentlich kein Gebiet, auf das sie nicht übergreift. In diesem Jahre wird die Lochstickerei so stark bevorzugt, daß man sie jetzt schon überall, wo nur möglich, anbringt und die Modeschöpfer gedenken, ihr auf den Herbstmodellen eine noch größere Rolle zuteil werden zu lassen. Die Mode der Lochstickerei ist aber wirklich zu begrüßen; sie ist hübsch, praktisch, wirkt vornehm und dabei anspruchslos und gibt geschickten Frauenhänden Tätigkeit und willkommenen Verdienst.

Diese neuartigen Kleidchen zeigen Einsatzteile von Lochstickerei. Westen, Aermelpassen, Rockteile werden damit geziert. Ein solches Kleid wirkt vornehm und elegant zugleich. Auch die feinen Krägelchen und Stulpen zeigen diesen modischen Zug. Sie werden überdies noch mit Spitzenfalbeln umrandet und können dann selbst das schlichteste Kleid beleben.

Die Herbstkostüme beweisen, daß selbst an Kostümen Lochstickerei möglich ist. Schalartige Kragen an der Jacke, kleine Capes, die sie zieren, Aermel, ja sogar aufgesetzte Rückenteile lassen sich auf diese Weise beleben. Das in Aussicht genommene Zimt- und Ziegelrot gewinnt auf diese Weise sehr. Man stickt entweder im gleichen oder in abstechendem, etwa schwarzem oder dunkelblauem Farbton.

Aber wir stehen ja noch im Sommer und wollen der Zeit nicht vorauseilen. Die anmutigen kurzärmeligen Sommerblusen bestehen entweder ganz aus Madeirastickerei, oder sie werden aus Crepe de Chine gearbeitet und mit dieser bestickt. Die kleinen Schleifchen, die man als Drillinge oder Vierlinge vorn anbringt, und die auch an den hochsommerlichen Kleidern zu sehen sind, zeigen als neuesten Einfall Lochstickerei und selbst Ansteckblumen aus Pikeestoff werden damit verschönt.

Lochstickerei ist Trumpf! Man findet sie auf den großen Leinenhüten, die sich am Strande so vorteilhaft ausnehmen, man macht Hüte aus Madeira nud lochgestickttem Georgettestoff. Die Damenhandtasche für den Sommer wird damit geziert, der lange, jetzt wegen der kurzen Aermel unentbehrlich gewordene Handschuh aus feinem Glaceeleder wird nicht mit einer anders gefärbten Naht und oberen Passe abgesetzt, sondern der Abschluß bildet feinste Lochardeit. Und selbst der Sonnenschirm der Damen beginnt als Anlehnung an eine alte längst vergessene Mode Lochstickereien aufzuweisen. Und siehe da, es gefällt wieder. In allen Parkanlagen sitzen Frauen und arbeiten feine handumschlungene Löcher in die verschiedenartigsten Stoffe. Schals aus Leinen oder dickem Rips, die man an den Enden mit Madeiraarbeit versieht, gelten als höchster Chic. Weißes Leinen mit gelben, lila oder rosa Löchern gefällt besonders. Selbst ganze Sommerkleider können auf diese Weise hergestellt werden und für die Kindergarderobe ersteht auf diese Weise manch neuartige Bereicherung.

Man spricht davon, daß die großen Abendkleider dieses Winters, in dem Biedermeier die heimliche Liebe und daher auch Modeneinrichtung sein wird, aus Organdy oder Glasbatist bestehen und je nach dem dafür ausgelegten Preise hand- und maschinengearbeitete Passen aus Lochstickerei zeigen werden. Drei bis vier derartige Stufenpassen auf dem Rocke, ein ebensolcher Umlegkragen, der oval verlaufen meinde Seidenschleifchen in feinabschattierter muß, und ein paar lustige vorn herunterbaue Musterung können allerdings ganz reizend wirken. Wer sich das rechtzeitig überlegt, kann seine sommerliche Handarbeit dementsprechend einrichten. Die langen Abende, an denen es sich so schön stickt und wo es den Augen gar nichts macht, auf feine bunte Stiche herabzusehen, sind da. Man soll sie nützen, um auch im kommenden Winter nicht auf neue Modeneinfälle verzichten zu müssen.

M. Zeial.

Das Kind im Müll

In Buffalo. Ein paar echte Großstadtkinder spielten im Rinnstein zwischen Mülltonnen. Sie sollten nebenbei auch auf ihr zweijähriges Schwesterchen achten. Das war müde, und weil die anderen bei ihrem Spielen nicht gestört sein wollten, packten sie die Kleine in eine alte Pappschachtel zum Schlafen und legten den Deckel darüber. Der Müllwagen fuhr gleich darauf durch die Straßen. Er nahm allen Unrat mit, der neben dem Rinnstein lag, und zuletzt warf einer der beiden Männer die Pappschachtel auf die Ladung. Der Wagen war voll, und er fuhr dem Ofen zu, wo der Müll verbrannt werden sollte. Da hob ein Windstoß plötzlich die Zeltbahn auf, die über dem Müll lag. Der Kutscher hielt und warf die Blahe wieder über die Ladung. Er ahnte nichts von dem schlafenden Kinde, das dem Tode entgegen fuhr. Im nächsten Augenblick fluchte der Kutscher. Denn wieder schlug ein Windstoß die Zeltbahn zurück, warf sie beinahe auf die Erde. Sie schob dabei den Deckel von der Pappschachtel, und der Mann sah den Inhalt. Das Kind wachte auf und weinte. Ueber seinem Schrecken vergaß der Mann seine Zeltbahn und seinen Wagen, ließ beides stehen und rannte mit der Schachtel im Arm dorthin zurück, wo er sie aufgelesen hatte. Er legte sie neben die leeren Mülltonnen. Das Kind kroch heraus, erkannte sein Elternhaus und lief mit fröhlichem Krähen darauf zu. Da kratzte sich der Kutscher den Kopf: „Es muß doch etwas wahr sein an der Geschichte vom Schutzengel!“ Dann fuhr er seinen Wagen zur Müllanstalt hinaus und schaufelte seinen Inhalt in den Ofen.

—⊡—

Elisabeth Förster - Nietzsche 85 Jahre alt



Elisabeth Förster-Nietzsche,

die Schwester des großen Philosophen und Herausgeberin seiner zahlreichen nachgelassenen Schriften, begeht am 10. Juli ihren 85. Geburtstag. In mehreren Werken hat sie das Leben und Wirken des Philosophen geschildert, in dessen Dienst sie ihr ganzes Leben seit seiner Erkrankung gestellt hatte.

Quell am Park

Das Springfontänchen vor dem Parkaufgang
Hat wieder seinen zwitschernden Gesang
Die ganze Nacht gekichert und gelacht;
Nur du, mein Herz, hast Sorgen dir gemacht.

Der eine trägt den Druck als schwere Last
Und bleibt im Welthotel ein müder Gast;
Den andern hebt in seinem Daseinslauf
Der Druck zur rechten Höhe erst hinauf.

Drum danke Gott, wenn deiner Sorgenwelt
Ein Springfontänchen wurde beigesellt;
Ein Menschenherz, ein Kind, das dich beglückt
Und in sein Reich sich dann und wann entrückt

W. Müller-Gordon.

Am Strande

Blauer Himmel, blaue Fluten!
Unablässig rauscht das Meer,
Und hinein in weißen Gluten
Senkt die Sonne Speer um Speer.

Aus der Heimat schied ich gestern.
Kunde noch erreicht mich nicht,
Weiß nicht, ob sie mich verlästern,
Ob man gut dort von mir spricht.

Bin an fremden Strand verschlagen.
Was da war und was da wird,
Keinen kann ich danach fragen.
Nur die Sonne flammt und flirrt.

Unbekannte Mächte schweben
Zwischen Gehn und Wiederkehr.
Unablässig rinnt das Leben,
Unablässig rauscht das Meer.

Ernst Zahn.

—⊡—

Büchertisch

Falk, Minna, „Hete wandert in den Frühling“. Eine unmoderne Liebesgeschichte. Roman. Geheftet 2,70 RM, Ganzleinen 4,50 RM. (Verlag Scherl, Berlin). Eine Dichterin des deutschen Frauentums, die sich schon mit ihren früheren Büchern einen großen Leserkreis geschaffen hat, ist Minna Falk, deren neues Buch „Hete wandert in den Frühling“ auch jungen Mädchen in die Hand gegeben werden kann. Es sind keine ungewöhnlichen Schicksale, die der Familie Ott und auch der kleinen Hete begegnen, aber wie Minna Falk sie erzählt, das macht sie uns zu einem unverlierbaren Erlebnis. Man muß Hete lieb haben in ihrer köstlichen, unverfälschten Naivität; Freude und Leid empfindet sie mit unbändiger Leidenschaft, ihr kleines und doch so starkes Temperament sprüht und funkelt und bezaubert auch Heiner, den grüblerischen Pfarrersenkel. Zwischen Geschwistern, Eltern, Großmutter, Tante Line und dem Pfarrer, einer Umgebung, die wie Hete das Herz auf dem rechten Fleck hat, reifen die beiden Kinder mit ihrer Jugendliebe zur gemeinsamen Wanderung in ihren Lebensfrühling heran. Es gibt keine Probleme in dieser schlichten Handlung, aber die feine Charakterzeichnung, besonders der Kinder, verrät soviel liebevolles Verstehen und soviel Kenntnis von der Unerschöpflichkeit des Menschenherzens, daß man beglückt in dieser sicheren naturnahen Atmosphäre atmet.

Das neue Daheim (67. Jahrgang Nr. 40) setzt sich mit einem großen illustrierten Preisausschreiben für die Kenntnis, Erhaltung und Pflege der deutschen Volkstrachten ein. Professor Dr. Max J. Wolff erörtert das vielseitige Problem „Ford in Deutschland“. Unser Tennisnachwuchs wird uns in Wort und Bild vorgestellt. Paul F. Schmidt erzählt an Hand farbenprächtiger Bildwiedergaben von deutschen Malern in Spanien. Dozent Ewald Schild unternimmt mit der mikro-kinematographischen Aufnahmeeinrichtung eine „Filmreise ins Unsichtbare“. Im gleichen Heft beginnt ein neuer großer Roman von Fedor von Zobeltitz: „Die unruhigen Mädchen“. Daneben steht eine selbständige Novelle: „Viel Lärm um nichts“ von Br. Sartori-Neumann. Dazu gibt es neue Lyrik, das Frauendaheim mit seinen modischen und hauswirtschaftlichen Ratschlägen, die Wochenschau, den Rätselteil, den schönen künstlerischen Bildschmuck mit wertvoller ganzseitiger Kunstbeilage und schließlich den umfassenden Daheimanzeiger mit dem Nachweis guter Unterrichtsanstalten, empfehlenswerter Pensionen und Feriengastställen und seiner bekannten Stellenvermittlung.

Im Verlag Dr. Dr. Selle-Eysler A.-G., Berlin SW 68, ist wieder ein schmuckes Heft der **„Eleganten Welt“** gestartet. Was dieser Sommer an modischer Schönheit und interessanter Lebensgestaltung zu bieten vermag, zeigen die prachtvollen Bilder in glänzender Wiedergabe. Mit Entzücken wird jede Dame beobachten, mit welchen neuen Reizen die führenden Modekünstler ihre Schöpfungen immer wieder ausstatten. Den Rittern vom Steuer stellen sich die Sieger der Schönheitskonkurrenz für Automobile auf der Grunewald-Rennbahn in herrlichen Photos vor. Man braucht nicht zu betonen, daß auch die Beiträge mit praktischer und gesellschaftlicher Note den Leser und Beschauer in liebenswürdigster Weise fesseln.

Verantwortlich H. Semmelmann, Altena.
Druck und Verlag: P. A. Sanz, Altena.

Frauen-Zeitung

Beilage zum Altenaer Kreisblatt zugleich Neuenrader Zeitung

Nr. 25 — Altena, den 7. Juli — 1931

Reisen — kann ich mir dieses Jahr nicht mehr leisten!

Das dürfte der Stoßseufzer von Hunderten von Hausfrauen sein. Die Zeit ist so bitter ernst und die Zukunft liegt so ungeheuer düster vor uns, daß man eine Reise heute für einen Luxus, für ein Verbrechen hält.

Das kommt aber sehr darauf an. Die Hausfrau des Mittelstandes sollte es unter allen Umständen möglich machen, zu reisen, aus einfachem Selbsterhaltungstrieb. Sie hat eine Reise so nötig wie kein anderer. „Ja, aber es geht doch einfach nicht!“ Am Ende doch! Wir wollen mal sehen.

Natürlich wird, wenn man eben „rechnen“ muß, ein ganz stilles, verschwiegenes „Bad“ aufgesucht, ein Ort, wo die Toilettefrage einem keinerlei Kopfschmerzen macht, sondern wo man so gewissermaßen den ganzen Tag im Badeanzug oder, wenn es ein Gebirgsort ist, im einfachsten Dreß gehen kann. Wo man keine Kurtaxe zu zahlen hat, wo man in schlichten Häuslein wohnt ohne großen Komfort. Es kann auch da herrlich sein, ja, am Ende netter als in großen Modebädern. Es kommt ja hier nur auf Erholung an, und die hat man in der freien Gottesnatur am besten, wo sie noch unberührt ist von Jazzmusik und Tanzdiele, von Schönheitswettbewerben und Korsofahrten. In solchem verlassenen Orte kosten die Wohnungen wirklich nicht viel.

Die Lebenshaltung — nun, essen müssen wir hier zu Hause auch, und wenn auch Obst und manchmal Gemüse etwas teurer sind, als daheim, so gleicht sich das meist mit den niedrigeren Milch-, Butter- und Eierpreisen aus. Gewiß wird man nicht im Restaurant essen, denn das verteuert die Reise wesentlich. Und jetzt kommt der Punkt, wo ich neunzig Prozent aller Hausfrauen sagen höre: Nun, dann bleibe ich lieber zu Hause! Wenn ich auch noch dort kochen soll — ohne Gas und alles so umständlich! Wo bliebe da meine Erholung? Ja, Bedingung ist zunächst einmal, daß man einfache, „schnelle“ Gerichte auftischt, die die Hausfrau nicht etwa den ganzen Vormittag an das Haus bannen und die doch recht nahrhaft sein können. Eierkuchen mit Kopfsalat, Rhabarberreis, gebackene Schollen mit Kartoffelsalat, Rührei mit Bratkartoffeln, mal ein Kotelett oder Beefsteak — es läßt sich schon alles einrichten. Und — nicht zu vergessen, daß hier in der Sommerfrische die Kinder auch mal der Mutter helfen können; einholen, auch Kienäpfel aus dem Walde zum Feuern, selbst Gemüse putzen — es kann alles sehr fix werden in der Sommerfrische, so daß man diese „Arbeiten“ gar nicht als solche empfindet. Kommt mal ein Regentag, so wird sich die Hausfrau gern bereit finden, ein „längeres“ Gericht vorzusetzen. Nun kämen die Kosten der Fahrt selbst. Da haben wir die Sonderzüge, die ja wirklich noch verhältnismäßig billig sind. Fahrt und Wohnungsmiete sind eigentlich die einzigen wirklichen Ausgaben bei einer Reise, wie sie eben besprochen wurde. Bedienung? Wer hier keine braucht, kann sie draußen erst recht entbehren und wer hier Personal hat, kann es bestimmt bei der Reise, wenn auch nicht entbehren, so doch sich beschränken. Und nun die Gegenrechnung: Was sparen wir, wenn wir — reisen? Jawohl, es ist kein Irrtum: Wenn wir reisen?

Wir sparen die Lichtrechnung, oft auch die Gasrechnung. Wir sparen einen Teil an Kleidung, denn wir tragen ja dort kaum etwas ab besonders unsere Buben und Mädel sparen dabei recht schön. Wir sparen Fahrgelder, Eintrittskarten usw. und damit kommen wir zum letzten, vielleicht wichtigsten Punkt. Denn wir wollen uns doch darüber nicht täuschen, daß wir — wenn wir auf die Reise verzichten — uns hier dafür oft und reichlich entschädigen müssen. Da wir uns während der ganzen Reisezeit wie Stiefkinder des Glücks vorkommen. Wir machen also hier zu Hause Ausflüge, Dampferfahrten, Besichtigungen, und nehmen alles mit, was sich den Daheimgebliebenen bietet. Und merken gar nicht, daß dabei ein recht stattliches Sümmchen zusammenkommt. Wenn wir dieses Sümmchen abstreichen von den Reiseausgaben, so werden wir auf den Standpunkt kommen, daß — wenn man an den tatsächlichen gesundheitlichen Nutzen denkt, den eine Reise uns verschafft, sie wirklich nicht als Luxus angesprochen werden darf. Wird sie zum Luxus, so tragen wir selber die Schuld daran. Es ist aber irrig, zu behaupten, daß eine Reise unter heutigen Verhältnissen nicht mehr durchzuführen sei; bescheidet man sich, so geht es schon und gerade diejenigen Hausfrauen, die heute unter der Ueberlast der Sorgen und Pflichten verzagen möchten, haben die notwendige Pflicht gegen sich selbst, einmal auszuspannen, um für ein ganzes Jahr gestärkt zu sein.

Ilse Steffens.

—⊡—

Wie ich zum Sparen kam

Wohin man hört, überall werden Klagen laut über die Unmöglichkeit, mit seinen Einnahmen auszukommen. Besonders Familienväter und Hausfrauen, wenn sie einmal ein offenes Wort miteinander reden, gestehen sich gegenseitig ein, daß sie bereits viele Tage vor dem Ersten nicht mehr wissen, wovon sie die allernötigsten Ausgaben bestreiten sollen. Und kommt dann endlich der sehnlich erwartete Gehalts- oder Lohntag mit Mietezahlungen und all den anderen ständigen Ausgaben, sind die drückendsten Rückstände bezahlt, dann bleibt für den soeben erst angebrochenen neuen Monat eine so kleine Summe, daß sich nach drei oder gar zwei Wochen die Sorgen von neuem türmen.

Mir ging es lange Zeit genau so, bis ich eine Einrichtung traf, die mir die Einteilung meines Geldes, damit den Ueberblick und schließlich ein leidliches Auskommen ermöglicht. Sogar zu bescheidenem Sparen bin ich seitdem gelangt. Ich habe das „Briefumschlag-System“ eingeführt. Zuerst wurde ich ein wenig belächelt. „Du kannst am Ersten deine verschiedenen Briefumschläge noch so sorgfältig mit den Summen der zu erwartenden Ausgaben füllen; gegen Ende des Monats, wenn das Geld an einer anderen Stelle fehlt, wirfst du doch alles wieder durcheinander und leerst die Couverts und hast dann für die einzelnen Posten doch nichts mehr zur Verfügung.“

Ich will zugeben, daß es ganz am Anfang zuweilen so eintraf, vom Monat zu Monat aber konnte ich mich mehr und mehr an die ganz feste Einstellung halten. So hatte ich mir ganz feste Posten für die alltäglichen Lebensbedürfnisse ausgerechnet: in einen der Briefumschläge kommt z. B. das Geld für die Milch, in einen zweiten das für die Frühstücksemmeln, in einem dritten hebe ich den Lohn für die Aufwärterin auf, in einem vierten den Betrag für Rundfunk und Zeitung. Für eine kleine Summe, die ich allmählich aufzusammeln hoffe, habe ich ein Konto auf der Stadtsparkasse einrichten lassen. An jedem Ersten wandern dort ein paar Mark hin, lediglich für Krankheitsfälle. Nicht eben viel, aber wenn die Familie gesund bleibt, kommt vielleicht doch einmal ein Betrag zusammen, der uns aus der größten Not rettet, falls man schnell einmal eine größere Summe bereit haben muß.

Das Briefumschlag-System hat den großen Vorzug, daß man bereits am Ersten genau weiß, wieviel, oder besser gesagt: Wie wenig man für die sogenannten Extraausgaben übrig hat. Schon am Beginn des Monats also kommt man nicht in Versuchung, unnütze Ausgaben zu machen, wozu die uneingeteilte, scheinbar große Geldflut leicht verleitet. Im Gegenteil, gerade am Ersten ist man besonders sparsam, weil man vier lange Wochen und mehr vor sich hat mit jenem kleinen Betrag, der übrig blieb,, nachdem alles in die Umschläge verteilt wurde. Allmählich bringt man es dann auch wirklich so weit, daß man von dieser kleinen Restsumme sogar noch einen Bruchteil spart, ihn noch kurz vor dem neuen Monat stolz zur Sparkasse bringen kann. Leicht ist es heute nicht, dieses Ziel zu erreichen, aber mein System hilft sehr wirksam dazu.

Eine Hausfrau.

—⊡—

Tägliches Turnen

Wenn man glaubt, daß mit der Veränderung der Mode zum Weiblichen hin eine Veränderung des Körpers einhergegangen ist und nun die fraulichen, rundlichen Gestalten wieder „letzter Schrei“ sind, dann ist man sehr im Irrtum. Die hohe Taille, die langen, schlanken Beine, die schmale Hüftpartie, all das ist die Grundlage, wenn die eng modellierenden Kleider gut sitzen sollen. Man muß weiter mit Diätkuren und Kalorieneinteilung arbeiten, nur von den Hungerkuren ist man allmählich abgekommen, da sie den Körper durch die rasche Fettabnahme verbrauchen und die Haut darunter leiden machen. Zu dem besten Mittel, das es für das Erreichen und besonders für die Erhaltung der Schlankheit und jugendlichen Elastizität gibt, greifen die meisten recht widerwillig, obgleich es ihnen verhältnismäßig einfach gemacht wird.

Das ist das tägliche Turnen! Aber wie merkwürdig, der Entschluß zu der morgendlichen Gymnastik kostet weit mehr Energieaufwand als der Entschluß zu der ermüdenden Anprobe bei der Schneiderin oder zum Gebrauch von schlank machenden Medikamenten und Bädern. Vielleicht ist es auch die Langeweile, die man dabei empfindet, seine Uebungen allein und ohne führende und kontrollierende Aufsicht machen zu müssen. Sport ist natürlich amüsanter in Gesellschaft, er ist überhaupt als eine Angelegenheit zu mehreren gedacht, schon um durch den Ehrgeiz die Leistungen zu steigern.

Doch Gymnastik fällt mehr unter den Begriff eines medizinischen Allheilmittels als unter Begriff Sport. Für ein regelmäßig betriebenes tägliches Turnen dankt der Körper mit dem schönen Gefühl, gesund, jung und beweglich zu sein. Wenn man sich einmal dazu entschließt, seine Bequemlichkeit aufzugeben, dann rottet man sie auch für immer gründlich aus; man wird geradezu das Bedürfnis nach Bewegung empfinden und auch geistig viel frischer sein. Um den Anfang leichter zu gestalten, empfiehlt es sich, nach Grammophonplatten zu turnen. Es gibt auch Turnplatten mit Anweisungen, aber man kann ebenso gut eine schöne Tangoplatte wählen, deren Rhythmus ein regelmäßiges Ausführen und ein langsames Atmen bedingt.

Wie sollen nun die Uebungen beschaffen sein? In der Hauptsache soll durch sie der störende Fettansatz an Hüfte und Taille verschwinden, denn die Schönheit dieser Partien ist heute außerordentlich wichtig und durch die Kleidung betont. Da ist z. B. die Mäher-Uebung, die das Mähen des Grases mit der Sense imitiert; sie nimmt den ganzen Körper in Anspruch und bewegt die Beckenpartie durch das Drehen im Hüftgelenk. Eine andere Uebung, die den Rumpf durcharbeitet: Das eine Bein ist im Knie umgebogen, das andere nach vorn ausgestreckt, der Oberkörper beugt sich vornüber und hält das Gleichgewicht durch die Arme, von denen der eine rückwärts, der andere vorwärts gestreckt ist. Aehnlich ist folgende Stellung, bei der das gestreckte Bein nach hinten zeigt und das andere ebenso im Knie gebogen ist. Auch hier beugt sich der Oberkörper weit nach vorne und die Arme sind in derselben Gleichgewichtslage. Diese beiden Uebungen wirken fettverzehrend, weil

Der Zug nach der Stadt

Von Otto Boris

Lotte hatte sich müde gelaufen. Die Beine waren ihr steif geworden wie einem alten Droschkengaul, der seit Jahrzehnten Großstadtpflaster trat. Sie mochte nichts mehr vom Leben. Die sonst so kecke Nase war vom Weinen rot, die Augen blickten trübe, die Hände lagen kraftlos im Schoß. Auf der Straße brauste der Verkehr. Die Bäume trieben Knospen, Lotte aber sah nichts.

Ihre Blicke waren nach innen gerichtet. In heißer Sehnsucht suchten sie das Bild der Heimat, das strohgedeckte Elternhaus, die langen Kastanienalleen und den stillen Wald.

Was hatte der Herr mit der goldenen Brille auf dem Arbeitsnachweise gesagt? Auf tausend Männer kommen in der Stadt zwölfhundert Frauen? Noch nicht ein volles Jahr war Lotte hier und hatte dieses Pflaster schon satt. Die erste Stelle war freilich gut gewesen. Direktors hatten sich ihrer angenommen und sie wie ein Kind behandelt. Dann kam der Krach in der Fabrik. Eines der beiden Mädchen mußte gehen. Lotte wurde arbeitslos. Bei ihrer Freundin Lina konnte sie nicht bleiben. Da hausten drei Söhren, ein Fräulein, der Mann und ein Schlafbursche in zwei kleinen Zimmern und einer Küche. Und dieser Ton! So etwas kannte Lotte von Hause nicht.

Das Fräulein wollte mit Gewalt den Schutzengel spielen. Sie schleppte Lotte durch die verschiedensten Lokale zweifelhaftester Natur. Ein Blinder mußte merken, wo es hinaus sollte. Hunger tut weh. Aber stets trat Lotte das Bild des großen, blonden, unbeholfenen Karl, ihres Jugendfreundes, vor Augen. Als man sie zur Reise nach der Stadt überredet hatte, brachte er sie selbst an die Bahn. Gesprochen hatte er freilich nichts, nur kräftiger ihre Hand gehalten, als wenn er sie nicht lassen wollte.

Die zweite Stelle hatte Lotte als Packerin in einem Warenhause gefunden. Fünfzig Mark im Monat, ohne Essen, ohne Wohnung. Ihre Kameradinnen, die zu Hause bei den Eltern lebten, behielten kaum ein paar Pfennige für sich übrig. Was sollte aber sie? Es langte beim besten Willen nicht.

Dann kam das Anzeigenlesen: Hotels, Fabriken, Privathäuser aller Art, Aufwartestellen, nirgends war sie die einzige, die sich meldete. Stand sie mit Herzklopfen vor der Hausklingel, so kam schon eine andere heraus, der man es sofort ansah, daß auch sie sich um die Stelle bemüht hatte.

Da hieß es immer wieder: Stempeln. Aber wozu lebte man, wozu hatten die Eltern einen zum Fleiß erzogen, wenn man nicht arbeiten durfte?.

Das war an sich schon schlimm genug, schlimmer aber noch, daß Lotte keinen Menschen hatte, dem sie ihr Herz ausschütten konnte. Man nahm hier alles so leicht. Kindermädchen, Markthilfen, Zeitungsträgerinnen, alle hatten ihren Sonntagsschatz, der die Ausflüge bezahlte. Und nach Hause schreiben wollte Lotte nicht, weil sie gegen den Willen der Eltern gegangen war.

Sie fing an, mit Blumen von einem Lokal zum andern zu gehen. Aber es steckte ihr nur hin und wieder jemand einen Groschen zu. Meistens war es so einer mit einer Brille, der saß und schrieb und sie hinterher lange nachdenklich ansah. Die andern machten anzügliche Witze, lächelten vielsagend oder verbaten sich Belästigungen.

Auf ihren Lokalwanderungen hatte ein Wirt Gefallen an ihr gefunden. Er war Witwer und brauchte in der Küche eine Hilfe. Mit Freuden hatte Lotte zugegriffen. Fast grimmig stürzte sie sich auf die Arbeit. Der Mamsell gefiel das anfangs auch durchaus. Aber Lotte lachte, zwar nur aus Freude, daß sie endlich unter Dach und Fach war. Doch hätte sie es nicht tun sollen, denn nicht allein die Gäste riefen ihr manch freundliches Wort nach, sondern auch der Wirt begann sich um sie zu kümmern. Die Mamsell wurde feindselig. Kaffee gab's kaum noch. Lotte wurde mit jeder Woche häßlicher und bekam zuletzt Pickel auf Stirn und Wangen.

Als sie diese Veränderung bemerkte, fühlte sie sich kreuzunglücklich. Was würde Karl, ihr lieber, unbeholfener Karl sagen, wenn er sie in diesem Zustande sah. Sie weinte oft, hätte aber trotzdem durchgehalten, um nur nicht wieder auf der Straße zu liegen, wenn die Mamsell nicht selbst gekündigt hätte.

Jetzt war Lotte wieder seit Wochen ohne Arbeit. Sie sehnte sich nach Ruhe. Ob es wirklich zutraf, was die Leute vom Extrinken erzählten? Daß man vorher schöne Träume haben soll?

Sie kauerte sich zusammen und starrte teilnahmslos auf die Blumen im Korbe, die sie für das letzte Geld erstanden hatte.

Da bauten sich vor ihren Augen zwei Stiefelspitzen auf, große, derbe, rindlederne. Sie standen da und wichen nicht. Vorsichtig tastete Lottes Blick aufwärts: denn leise Ahnungen beschlichen sie beim Anblick dieses Formats. Ein Stock, eine schwarze Sonntagshose, ein grünes, dickes Wams mit Hornknöpfen. Immer schneller schlug Lottes Herz. Dann ein wettergebräuntes, festes Gesicht. „Karl!" schrie sie auf. Ja, er war's. Er stand da, wahr und wahrhaftig, in seiner unerschütterlichen Ruhe ganz wie am Sonntag daheim, wenn er ihre Eltern besuchte. Er war auch gar nicht überrascht, sie hier so zufällig zu finden. Er sagte: „Hab' lange genug gewartet. Los, marsch, nach Hause!"

Lotte wollte sich entschuldigen, daß sie so heruntergekommen war: „Aber Du weißt doch nicht, wir müssen doch erst . . ." stotterte sie.

Er winkte ab: „Quatsch, Du kommst mit."

Da fragte sie nicht mehr lange. Sie warf ihre Arme um seinen Hals, lachte und weinte in einem Atem und küßte ihn vor allen Leuten auf der Straße.

---

sie den Körper gleichmäßig strecken und nicht überanstrengen oder zu stark entwickeln wie manche Beugeübungen. Zur Entspannung ist es gut, die Beine nach indischer Art zu kreuzen und den Rumpf mit ausgebreiteten Armen soweit nach vorne sinken zu lassen, daß die Stirn den Boden berührt. Dies ist natürlich erst nach einiger Zeit vollkommen zu erreichen. Arm- und Halsmuskeln werden dadurch gelockert. Gegen Bauchansatz wende man eine einfache Uebung an. Man steht auf gespreizten Beinen, ganz locker in der Hüfte und läßt die hochgestreckten und gefalteten Hände wie ein Holzhauer vornüber sausen, zwischen den durchgedrückten Knien hindurch.

Mit Uebungen, die einem offensichtlich schwer fallen, sei man vorsichtig, man kann sich sonst innerlich durch Zerren einen Schaden zufügen. Den unkomplizierten, eisernen Bestand des Turnens nehme man aber ruhig in sein Programm auf, als da sind: Rumpfrollen Armkreisen und -schwingen, Rumpfbeuge, bis die Hände den Boden berühren und der Oberkörper pendelt, Kniebeugen, Kerze, Brücke, Radfahren in der Luft, indem man auf dem Rücken liegt und mit den Beinen Radelbewegungen macht, Liegestütz, Heben und Senken des Oberkörpers bei festgehaltenen Füßen, Hin- und Herrollen auf dem Rücken mit Händen, die um die angezogenen Knie verschränkt sind, — und was es an solchen Kleinigkeiten noch gibt.

Die Hauptsache ist, daß der Körper geschmeidig wird und bleibt, und nicht, daß er sich zu einer muskulösen Sportsfigur auswächst. Um die ganze Wirkung zu erhöhen, nehme man nach dem Turnen eine kühle Dusche und massiere die Glieder leicht mit einem feinen Hautöl. Alles in allem soll eine Viertelstunde höchstens dauern, und diesen Zeitraum kann wohl jeder in sein Tagespensum einschieben.

Eva Bernhard.

Fensterkäufe

Sie können sich darunter nichts vorstellen? Oh, ganz einfach, das ist nicht mehr und nicht weniger als ein netter, anregender Vormittagsbummel durch die Geschäftsstraße, bei dem man nur mit den Augen kauft. Glatte Zeitverschwendung? Und Zeit bedeutet heute mehr denn je Geld, auch für die Frau. Unleugbar, aber glauben Sie mir, auch dieser Bummel setzt sich zu gegebener Zeit in Geld um. Ach, Sie meinen, der Umsatz fände in den meisten Fällen doch gleich statt in allerhand unnötigen Einkäufen? Nein, im Gegenteil, er zeigt sich in Gelderspanis bei einem späteren regelrechten Einkaufsgang. Und dem sollten aus rein praktischen Erwägungen immer einige orientierende Fensterein käufe vorausgehen, bei denen man tatsächlich nichts oder doch nur winzige Kleinigkeiten kauft.

Bis jetzt haben wir in Deutschland die Fensterkäufe noch viel zu wenig kultiviert. Bei der Engländerin und der Amerikanerin gehört das window shopping einfach zum Tagesprogramm. Die Frauen dort unterrichten sich „laufend" über alles, was es auf dem Gebiete des Haushaltes, der Mode, des Kunstgewerbes Neues gibt. Das bedeutet unentwegt Anregung und eine gewisse Geschmacksschulung. — Diese Blumenauslage zeigt doch geradezu entzückende Arrangements? Und diese originellen ovalen Obstservietten mit den farbigen Languetten . . mit dem rosa Linon-Teegedeck ist kein Staat mehr zu machen, das ließe sich so eigentlich ganz famos zu so einem Obstgedeck umbauen! —

Und die realen Auswirkungen? Man ist über alle möglichen Preise und Qualitäten im Bilde, erwirbt eine Menge Warenkenntnisse, hat Vergleichsmöglichkeiten, und das alles kommt einem beim Kaufen doch sehr zustatten. Nebenbei ist gar nicht zu unterschätzen, was es an Zeitersparnis bedeutet, sofort zu wissen, wo man eigentlich nur das Gesuchte finden kann, daß dieses Geschäft für einen bestimmten Typ gar nicht in Frage kommt, daß aber ein anderes solche Sachen neu aufgenommen hat.

Einen sofort greifbaren realen Hintergrund hat jeder unserer Fensterkäufe natürlich auch noch! Etwas ist doch immer zu besorgen: passende Nähseide, Mundwasser, Briefpapier, hier eine Handschuhreparatur, dort Karten für einen Vortrag, einen neuen Bücherkatalog muß man haben — das ist so das Fundament für jeden kleinen Fenster- und Ladenbummel. Woher die Zeit nehmen? Einteilung ist alles. Die nötigen Anweisungen geben, das Drum und Dran für Essen bis ins Kleinste besprechen, dann muß es eben klappen. Von solch einem window shopping kommt man jedesmal angeregt und erfrischt heim. Wer besorgt unentwegt Ersatzsteine, die ewigen Reparaturen? Und die unmögliche Sorte von Kartothekkarten, die kein Geschäft mehr führt, und diesen merkwürdigen Pfeifenstopfer, bei dem jeder einen so mitleidig ansieht, wenn man danach fragt? Ist es vielleicht nichts, mittags mit diesen Herrlichkeiten überrascht zu werden?

Man seufzt unter der Macht der kleinen Dinge, die einen dauernd tributpflichtig machen, wenn das Leben erträglich sein soll. Und so opfert man sich denn, ohne mit der Wimper zu zucken, zwei-, dreimal in der Woche . . Daß die Sache einem nebenbei noch Spaß macht — ist das ein Fehler?

Elisabeth.

Miß Japan 1931



Die neugewählte Schönheitskönigin Japans, das also auch in dieser Beziehung Europa und Amerika nacheifert. Allerdings findet die Wahl von „Miß Nippon" nicht in dem verpönten Badezeug, sondern ihm ehrwürdigen Kimono statt.

Hilfe — eine Motte.

Nun ist sie wieder da, die Zeit, da uns die „goldigen", kleinen Dinger munter um die Ohren fliegen und die Hausfrau ein gelinder Schrecken überkommt oder — die ganze Familie, einschließlich des jüngsten Semesters Jagd auf das winzige Ungeheuer macht. — Ja, sie können einem Angst machen, die Tierlein, aber niemals dann, wenn man in zweckmäßiger Weise gegen sie vorgeht. Mit einem Rosmarienzweiglein oder mit einem Dutzend Naphthalinkugeln sind sie nämlich noch lange nicht unschädlich gemacht. Als erstes Gesetz merke man sich, gegen sie mit Licht zu kämpfen, das soll heißen, daß man Gegenstände, die die Motten lieben, wie Pelze, Wollsachen usw., niemals vor dem Licht abschließt, wenn sie nicht eben so fest versichert oder verpackt sind, daß an sie keine Motte gelangen kann.

Hunderte von Hausfrauen rollen ihre Teppiche vor der Abreise zusammen, um sie vor Mottenfraß zu schützen und erreichen doch oft das Gegenteil. Die Motte arbeitet stets im Dunkel. Kleidungsstücke verpackt man am zweckmäßigsten, nachdem sie gehörig geklopft und zwischen viel Zeitungspapier (dessen Geruch die Motte bekanntlich abschreckt) und streut, was sehr empfehlenswert ist, gemahlenen Pfeffer dazwischen (auch bei Pelzsachen), der sich hernach leicht wieder ausklopfen läßt. Besonders untersuche man vor dem Verpacken die Taschen, Revers, Aermelaufschläge, kurz alles, wo sie irgend einen Schlupfwinkel haben können. So vorbereitet, kann einfach kein Mottenschaden angerichtet werden. Nicht zu verpackende Sachen, wie also Teppiche, bezogene Möbel usw. schützt man absolut sicher während der Reise, indem man sie leicht mit Pfeffer bestreut (in den Möbelecken etwas mehr) und mit Zeitungspapier bedeckt. Ein guter Helfer gegen versteckte Mottennester ist tatsächlich der Staubsauger. Nach Entfernen des Mundstückes (um eine erhöhte Saugkraft zu erzielen) saugt man besonders die Nähte und Ecken an Polstermöbeln gründlich ab. Man hat auf diese Weise schon manch Mottennest, an das man sonst nicht herangekommen wäre, „ausgehoben". Papierröllchen, oder noch besser Röllchen aus Samt oder Wollresten, die man hier und da versteckt im Zimmer aufbewahrt, ziehen die Motten auch oft an, so daß man sie auch auf diese Weise vernichten kann, ehe sie wirklich Schaden anrichten können. Weniger Erfolg hat man mit aufgestellten Wasserbecken, in die sich eigentlich seltener eine Motte verirrt. Beobachtet man also im Kampf gegen die so gefürchtete Motte folgende wichtigsten Gesichtspunkte: Keinen Lichtabschluß, tüchtiges Klopfen bezw. Absaugen und endlich wirklich dichtes Abschließen der verpackten Gegenstände gegen jeden Zugang von außen her, so dürfte alle Angst vor dem Zerstörungswerk dieses so harmlos scheinenden und doch so gefährlichen Tieres unberechtigt sein, und man kann frohen Herzens über die allbekannte Scherzfrage mitlachen: „Welches ist das genügsamste Tierchen?" — deren Antwort lautet: „Die Motte, denn sie frißt nur — Löcher!"

K. H.

Hautpflege auf Reisen

Viele Damen müssen die unangenehme Erfahrung machen, daß sie sich auf der Reise einen schlechten, unreinen Teint zulegen. Die Gesichtshaut ist mehr als sonst der Sonne, scharfer Luft und dem Staub ausgesetzt. Die ungewohnten Hautreize führen oft zu Hautfehlern, die durch ungeeignetes Verhalten noch verstärkt werden.

Manche Gesichtshaut kann das Waschen mit warmem Wasser nicht vertragen. In vielen Orten ist das Wasser auch besonders hart und eisenhaltig und dann für die Haut sehr schädlich. Ehe man durch einen Versuch seiner Haut schadet, sollte man von vornherein vorbeugen. Wenn man kein abgekochtes Wasser nehmen kann, dann setzt man ihm eine Portion Borax zu und läßt es eine Zeit lang im Krug stehen. Zum Waschen wird es dann vorsichtig vom Bodensatz abgegossen.

Noch besser ist es immer, ganz auf das Waschen des Gesichts mit Wasser und Seife zu verzichten. Wünscht man eine nasse Behandlung, dann kann man sich zu Hause eine oder mehrere Flaschen Gesichtswasser herstellen. Sie kosten nur wenige Pfennige und sind das beste Vorbeugungsmittel gegen alle Teintschäden auf der Reise.

Man nehme 1 Pfund Kamillenblüten und brühe sie mit so viel kochendem Wasser auf, daß sie gerade gut bedeckt sind. Der Aufguß wird mit einem Holzlöffel mehrere Male umgerührt und bleibt dann gut zugedeckt 24 Stunden stehen. Dann wird abgegossen, abgepreßt und filtriert. Die Flüssigkeit wird nun mit gutem, reinem Alkohol vermischt, und zwar für eine trockene, fettarme Haut mit ein Drittel Alkohol auf zwei Drittel Kamillentee und für fettige Haut einhalb Alkohol und einhalb Tee. Dem Ganzen kann man nun noch etwas Glyzerin zusetzen, es wird dadurch noch angenehmer. Wer Parfüm liebt, kann etwas Kölnisch Wasser zufügen. Man sei aber mit dem Parfümieren sparsam, denn die meisten Wohlgerüche reizen die Haut.

Nun wird das billige und dabei köstliche Gesichtswasser in kleine Fläschchen gefüllt und gut zugekorkt, es hält sich sehr lange. Ein kleines Fläschchen in der Handtasche mit einem Bausch Watte ermöglicht jederzeit eine gründliche und unschädliche Reinigung des Gesichtes und der Hände während der Bahnfahrt und auf Ausflügen. Die Haut wird erfrischt und gekräftigt. Wer will, kann auch eins der fertigen Gesichtswässer nehmen, die alle eine reinigende und hautpflegende Wirkung haben.

Ist das Gesicht erhitzt und mit Staub und Schweiß bedeckt, dann wird oft selbst diese schonende nasse Reinigung schlecht vertragen. Man sollte dann nur Fett anwenden. Alle reinen Oele und fetten Hautcremes eignen sich dazu. Ein billiges und dabei vorzügliches Mittel zur Hautreinigung unterwegs ist Lanolin, das man in einer großen, flachen Schachtel immer bequem mitführen kann. Man trägt reichlich Lanolin auf Gesicht und Hals auf und reibt mit einem Wattebausch mit sanftem Druck wieder ab.

Lanolin dringt tief und sofort in die Poren ein und reinigt die Haut gründlich.

Es läßt sich mit Watte mühelos entfernen und hinterläßt keinen unangenehmen Glanz auf dem Gesicht. Auch zum Entfernen von Puder ist Lanolin vorzüglich geeignet. Es ist auch als Puderunterlage sehr angenehm.

Eine ganz vorzügliche Hautpflege wendet man an, wenn man sein Gesicht mit Lanolin gründlich massiert und reinigt, mit Watte abreibt und danach mit dem beschriebenen Kamillen-Gesichtswasser erfrischt.

Auf diese einfache Art gepflegt, wird man nicht nur mit neuen Kräften, sondern auch mit einer verschönten und verfeinerten Gesichtshaut von der Reise zurückkommen und auch daheim diese Gesichtspflege nicht mehr entbehren wollen.

H. K.

Nach Cilly Außems Endsieg in Wimbledon



Hilde Krahwinkel (rechts) beglückwünscht ihre Bezwingerin Cilly Außem zu dem Sieg im Endspiel, das zum ersten Mal seit dem Bestehen der Wimbledon-Spiele zwei deutsche Spielerinnen als Schlußgegnerinnen sah.

Kinderaufsicht in der Sommerfrische ein Nebenerwerb

Einen Nebenerwerb während der Reisezeit verschaffen sich manche Frauen, die mit der Beaufsichtigung und Beschäftigung vertraut sind, durch Abhaltung eines Ferienkindergarten. Sie tragen dem Umstande Rechnung, daß Ehepaare, soweit sie überhaupt noch in der Lage sind, ihre Kinder auf die Reise mitzunehmen, sich nur selten den Luxus eines Kinderfräuleins oder -mädchens leisten können — was wiederum die Erholung der Mütter stark beeinträchtigt. In gut besuchten Kurorten stellen sich nunmehr ältere Frauen oder Mädchen mit entsprechenden Erfahrungen und Kenntnissen als Ferienkindergärtnerinnen zur Verfügung, um sich damit den eigenen Ferienaufenthalt zu verdienen. Diese eigentliche Erholungszeit liegt für sie vor und nach der Saison, die den großen Fremdenzuzug bringt, und mit ihm die Gelegenheit, in Aktion zu treten. Das Zimmer, das natürlich entsprechend zweckmäßig ausgewählt wurde, mieten solche Frauen für den ganzen Sommer und haben dadurch kaum größere Kosten, als wenn sie es nur für die Hauptsaison belegen würden. Die übrigen Spesen (Miete eines Strandkorbes, Kurtaxe usw.) werden durch die von den Eltern der betreuten Kinder gezahlte Entschädigung von etwa 5 Mark je Kind und Woche reichlich eingebracht. Bei Unterbringung von je 10 Kindern wöchentlich kann man es so auf eine Einnahme von 300 Mark in sechs Wochen bringen, die für manche nicht mehr pflegeverbsfähige Frau einen sehr willkommenen Zuschuß zu ihren sonst vorhandenen Mitteln [illegible].

Marg. Weinberg.

Vitamine im täglichen Küchenzettel

Quarkpalatschinken. Von 3 Eidottern, 2 Löffeln Mehl, Wasser, abgeriebener Zitronenschale und dem mit wenig Zitronensaft geschlagenen Schnee klopft man einen glatten Teig von dem man papierdünne Fladchen auf schwachgefetteter Pfanne backt. 250 g Quark hat man mit süßer Sahne durch ein Sieb gerührt und würzt ihn mit Vanille und 1 Löffel Madeira, ehe man ihn mit gezuckerten, entsteinten Kirschen vermengt. Man streicht den Quark in die Mitte der dünnen Fladchen, klappt sie über ihrer Fülle zusammen, legt sie in eine gebutterte Backform und übergießt sie, ehe sie zu kurzem Ueberbacken in die Röhre gesetzt werden, mit einer Tasse Sahne, in der 1 Eidotter verkleppert worden ist. Kirschsaft frischester Ernte wird dazu gereicht.

Gurkenschiffe. Man halbiert lange, dünne Gurken nach dem Schälen und entnimmt ihnen das Kerngewebe. Sie werden kurz in Butter mit Zucker und Zitronensaft gedünstet und mit körnig gekochtem Reis gefüllt, der durch gewiegte Pfefferlinge, Petersilie und Drill recht pikant abgewandelt worden. Man richtet die Fruchtschiffe auf langer Platte an und legt ihnen zu beiden Endpunkten einen Strauß frische Petersilie bei.

Türkische Gurken. Auf dem Balkan ißt man gern pikante Gurken- und Kürbisspeisen, und nicht nur warm, sondern auch kalt zum Abendbrot auf grünen Salatblättern angerichtet. In ausgehöhlte Gurken füllt man dicht Würfel von gehäuteten Tomaten, gehackten Zwiebeln und gewiegter Petersilie, salzt und pfeffert unserem Geschmack entsprechend. Die Gurkenhälften werden zusammengefügt, umwickelt und schmoren in Oel oder Kokosfett zugedeckt gar. Der Saft muß kurz einkochen, fehlt es daran, so füllt man wenig Würfelbrühe bei und paßt sich dem südlichen Vorschlag an, auch etwas Zucker, sowohl in die Fülle als auch in die Schmorsoße zu geben. Zitronensaft träufelt man erst darüber, wenn die Gurken schon auf den Salatblättern liegen.

Gemüsegelee. Geraspeltes Suppengrün wird in wenig Fett gar gedünstet und einige in Würfel geschnittene Tomaten, etwas Zucker und Salz geben richtigen Farbe- und Aromagrad. Würfelbrühe füllt man nach, bis man glaubt, genügend Flüssigkeit zu haben, die man mit einem Bindemittel, Agar-Agar oder Gelatine, gelieren läßt. Recht pikant wird das Gelee, wenn man zuletzt Zwiebel darüber reibt und gewiegte Kräuter einrührt. Für 10 Pfg Suppengrün, 250 g Tomaten und 1 Liter Flüssigkeit geben mit 10 Blatt Gelatine eine gute Sülze, die zu Bratkartoffeln vorzüglich schmeckt.

Zitronencreme. Den Saft von 3—4 Zitronen rührt man mit Zucker und tropfenweise dazu gegebenen 2—3 Eigelb schaumig, gibt dazu den Eischnee, die geriebene Schale von 2 Zitronen und 6—8 Blatt in Wasser aufgelöste Gelatine. Während des Erkaltens noch einmal leicht mit einer Gabel durchziehen.

Milchlimonade. Zucker wird in kochendheißem Wasser aufgelöst und so über die sehr dünn abgeschälte Schale von 3 Zitronen gegossen, der Saft der 3 Zitronen kommt hinzu, die Flüssigkeit wird gut zugedeckt und kaltgestellt. Nach dem Durchgießen kommt die frische, kalte Milch dazu und nach Geschmack auch etwas Kirschwasser oder Kognak.

Dicke Milch, wie sie sein soll

An heißen Tagen die köstlichste Erfrischung.

Dicke Milche sagen die einen, saure Milch die andern! Was ist richtig? Beides, doch darf der „saure" Charakter nicht unangenehm hervortreten. Dicke Milch muß von gleichmäßig gallertbezw. cremeartiger Beschaffenheit sein, sie darf nicht schleimig aussehen, darf keinen bitteren, sauligen Geschmack haben. Manchmal zeigen sich Gasblasen unter der Rahmschicht, oder die Oberfläche ist von einem dichten, feinen weißen Pelz überzogen. Auch trennt sich häufig die Molke ab, und eine wässerige Flüssigkeit sammelt sich unter der weißen Käseschicht. Letzteres kommt übrigens auch bei sonst guter Dickmilch vor, wenn die Gefäße, worin die Milch zum Gerinnen hingestellt wurde, während dieser Zeit bewegt wurden.

Bei uns wird dicke Milch oft mit geriebenem Schwarzbrot und Zucker gegessen, doch soll ihre gesundheitliche Wirkung durch Verwendung von Zucker abgeschwächt werden. Ausgezeichnet mundet sie mit Obstsaft verschiedener Art, auch mit Beeren, roh oder gekocht. Man kann auch die dicke Milch abtropfen lassen, mit etwas Gelatine steifen, dann Schlagsahne darunter rühren und Erdbeeren oder Kirschen oder Bee-