Aufmerksamkeit wird das Keimen, Sprießen und Wachsen auf den eigenen Beeten beobachtet, jede Knospe, jede Blüte, die hervorbricht, sehr eingehend betrachtet. Die Kleinen lernen auch bald die Unkräuter kennen und sorgen dafür, daß sie nicht aufkommen können. Jedes Kind will das schönste und am besten in Ordnung gehaltene Beet haben. In kleinen Kannen und Eimern schleppt man nach heißen Tagen Wasser heran, um die Blumen zu begießen. Immer wieder machen die Kinder auf ihren Beeten neue Entdeckungen, die ihr Interesse erregen. So wird solch ein kleines Stückchen Land, das den Kindern abgegeben worden ist, während des Sommers oft zu einem guten Stück Anschauungsunterricht. Immer wieder ist im Frühling und im Sommer über den Vandalismus zu klagen, der sich draußen auf Wiesen, auf Büschen und Bäumen bemerkbar macht und der auch häufig durch strenge Polizeivorschriften nur wenig gemildert werden kann. Die Einrichtung der Gartenbeete für Kinder ist ein Mittel, um schon den Kindern Achtung vor der Schönheit der grünenden und blühenden Pflanzenwelt einzuflößen. Wer den Kindern auf diese Weise im Garten Beschäftigung gibt, wird bald merken, welch Freude die Kinder daran haben.

Etwas über die Mode in Paris.

Daß die Pariserin immer noch uneingeschränkt in Fragen der Mode herrscht, ist eine Folge ihres Taktes und ihrer Zurückhaltung, die sie in der Wahl ihrer Kleidung besitzt. Man lasse sich bei einem kurzen Aufenthalt in Paris nicht täuschen von auffallend angezogenen Ausländerinnen. Die Pariserin ist unauffällig in ihrer Eleganz, und es kennt sie erst heraus, wer mit dem Pariser Leben etwas vertrauter geworden ist. Bei dem Kampf, der in Paris zu jeder Saison neu entbrennt, ob diese oder jene Nuerung, die die großen Schneider „herausbringen", angenommen werden wird oder nicht, bevorzugt die Pariserin stets das am wenigsten Auffallende, am vornehmsten Wirkende. Sie liebt, mehr noch als alle anderen Frauen, Neuerungen, Abwechslung in der Mode, und die Diktatur des modischen Gefühls ist nirgends ausgesprochener als hier. Aber in allem herrscht ein weises Maß, eine große Ehrfurcht vor der Tradition, und wer „pariserisch" etwas mit dem Begriff „auffallend" ins Deutsche übersetzen wollte, wäre schlecht beraten.

Um nun in meiner Schilderung der augenblicklich in Paris getragenen Mode ausnahmsweise einmal bei den Füßen anzufangen, muß ich als erstes erwähnen, daß die Strümpfe allmählich um einige Nuancen dunkler geworden sind. Etwa alle Schattierungen des Kaffees mit mehr oder weniger Milch. Besonders zu schwarzen Kleidern ist in dem Kaffee sehr wenig Milch.

Um von den Kleidern zu reden, so ist Schwarz wohl noch immer die beliebteste Farbe für alle Gelegenheiten, schon aus Sparsamkeit. Läßt sich bei kleinem Budget doch am leichtesten auf Schwarz eine komplette Garderobe aufbauen. Kann man sich aber ein wenig mehr gestatten, so wähle man für vormittags ein Schneiderkleid aus Tweed in brauner, grauer oder in rötlicher Tönung. Der Rock geht bis anderthalb Handbreit unterhalb des Knies, er läßt guten Raum zum Ausschreiten. Um die Hüften aber muß er anliegend sein. Er markiert die Taille an ihrem richtigen Platz. Die Jacke dazu ist ziemlich kurz und tailliert, beileibe nicht mehr dreiviertellang, und die Bluse steckt im Rock wie ganz früher! Der Jumper ist definitiv abgesetzt.

Die Bluse muß zu irgendeinem Faden des Tweedgewebes genau in der Farbe passen. Am besten zum hellsten Faden. Zu solch einem Tweedkostüm gehört möglichst eine Kappe aus gleichem Tweed, raffiniert auf den Kopf gesteckt (auf keinen Fall aber Form Baskenmütze, sondern eher turbanartig). Diese Kappe läßt, wie die meisten Uebergangshüte, die Stirn weit frei, ja, bei einigen jungen Frauen, die den Scheitel in der Mitte tragen, bleibt sogar das erste Stückchen Scheitel unbedeckt, so daß man das Haar sieht.

Um nun in solch einem Schneiderkleid wirklich gut angezogen auszusehen, gehört dazu für alle, die nicht gerade von elfenhafter Schlankheit sind, notwendigerweise zweierlei, damit der Rock gut sitzt: ein Hüftgürtel und damit, besonders beim Gehen, Bluse und Jacke dezent wirken, ein gut sitzender Büstenhalter.

Für zierliche Gestalten gibt es für vormittags aus Tweed oder einfarbigen Wollstoffen, für nachmittags aus Seide Mäntel, die im Rücken einen Bolero oder eine Art ganz kleines Cape haben. Die Mitte wird durch einen Gürtel zusammengehalten, der rückwärts durch den Bolero verdeckt wird. Diese Mode ist aber nur für schlanke und nicht zu kleine Figuren vorteilhaft. Leichter zu tragen ist für den Nachmittag z. B. ein schwarzseidener Mantel mit großem, hochgestelltem Pelzkragen aus Fuchs oder einem ganz langhaarigen Pelz. Zum Sommer nimmt man den Pelz ab und trägt den Mantel zu den reizenden und sehr praktischen Crepe-de-Chine-Kleidern, bunt gemustert, und zwar mit Vorliebe möglichst klein gemustert, auf schwarzem Grund. Man hat auf diese Weise, wenn man einen schwarzen Nachmittagshut besitzt und ein Paar schwarze Lackschuhe, immer eine sehr gut wirkende Nachmittagstoilette.

Praktische Winke.

Vielseitige Verwertung von Quarg.

Es ist der Bevölkerung noch viel zu wenig bekannt, welch billiger Eiweißspender der einfache Quarg ist. Schon aus diesem Grunde sollte dies gesunde deutsche Nahrungsmittel viel mehr in der Küche Verwendung finden.

Im bayrischen Algäu, dem Lande der vorbildlichen Milchwirtschaft, wird der Quarg sehr viel zur Herstellung von gesalzenen und gesüßten Gerichten herangezogen. Nachstehend einige erprobte Anleitungen zur Herstellung guter und nahrhafter Quarggerichte.

Gesalzene Quargplätzchen. 500 g Quarg und 500 g gekochte Kartoffeln werden durch die Hackmaschine getrieben, mit einem Ei, entsprechend Salz und soviel Mehl vermischt, daß sich der Teig ungefähr 2 cm dick ausrollen läßt. Met einer runden Blechform werden Plätzchen ausgestochen und in Fett auf beiden Seiten goldgelb gebacken.

Gesalzener Quargschmarren. Der Quarg, der möglichst trocken sein soll, wird mit ungefähr gleichviel Mehl mit den Fingern so lange gerieben, bis sich Quarg und Mehl gut verbunden haben. Die Masse, die noch entsprechend gesalzen wird, darf keine größeren Quargbrocken enthalten, sondern soll gleichmäßig bröselig sein. Sie wird dann in Butter oder Butterschmalz goldgelb gebacken und mit dem Backschäufelchen gleichmäßig zerstückelt.

Gesalzene Quargstritzel. Von 500 g Mehl, 30 g Hefe und einigen Löffeln saurer Sahne wird ein Vorteig gemacht. Wenn dieser gut gegangen ist, wird noch folgendes beigegeben: 1 kg Quarg, 1 Eßlöffel zerlassener Butter, 2 Eier und Salz. Der Teig soll so fest sein, daß er sich mit dem Kochlöffel schlagen läßt. Sobald er Blasen bildet, wird er zum nochmaligen Gehen an einen warmen Ort gestellt. Wenn er genügend gegangen ist, werden aus ihm längliche Stritzel gemacht, die man auf dem Nudelbrett noch kurz gehen läßt. Dann werden sie in der Mitte mit der Gabel aufgerissen und schwimmend in Fett herausgebacken.

Süße Quargküchlein. Ungefähr 500 g sehr trockener Quarz wird mit einigen Löffeln saurer Sahne, einer Prise Salz, einem Eßlöffel voll Zucker mit soviel Mehl, als die Masse aufnimmt, zu einem geschmeidigen Teige zusammengeknetet und messerrückendick ausgerollt. Mit dem Kuchenrädchen wird der Teig dann in viereckige, ungefähr 8 cm lange und 3 cm breite Stückchen ausgeschnitten. Diese werden sofort, noch ehe der Teig wieder feucht werden könnte, in siedendes Fett gelegt und schwimmend herausgebacken.

Süßer Quargauflauf. 200 g gekochte Kartoffeln werden mit 200 g Quarg durch die Hackmaschine getrieben, dann mit drei großen Eßlöffeln voll Zucker, 1 Prise Salz, 50 g zerlassener Butter, 2 Eßlöffeln voll Weinbeeren, 2 Eidottern und dem steif geschlagenen Schnee der 2 Eiweiße gut vermischt. Die Masse wird in eine gut eingefettete Auflaufform gegossen und bei guter Hitze gebacken.

Zum Schlusse noch die Anleitung zur Herstellung eines sehr guten **Blätterteiges aus Quarg, Butter und Mehl.** Gleichviel Butter, Mehl und Quarg sind die Bestandteile dieses vorzüglichen Teiges. Die Butter wird mit dem Mehl auf dem Hackbrette mit dem Wiegemesser klein gewiegt, dann mit der gleichen Menge Quarg und einer Prise Salz rasch zu einem Teige zusammengeknetet. Diese Teigmasse kann als Kuchenboden verwendet oder zur Herstellung von hohlen Pastetchen und Maultaschen genommen werden. Dieser Quargblätterteig ist ein äußerst wohlschmeckender Teig, der hoch aufgeht und sich schön blättert. Sein Vorzug ist, daß er lange nicht so viel Mühe macht als der gewöhnliche Blätterteig.

Schwaben rasch zu vertreiben. Man bereite sich eine kräftige Lösung von Borax in heißem Wasser, etwa ¼ Pfund auf 2 Liter Wasser gerechnet und spritze alle Schlupfwinkel und Fugen damit aus. Meist bedarf es keiner Wiederholung dieses Verfahrens.

Auch Oelbilder werden natürlich im Laufe der Zeit durch sich ansetzenden Staub schmutzig und unansehnlich. Die Farben werden vollkommen frisch, wenn man die Bilder mit dünnem Seifenwasser vorsichtig abwäscht und mit reinem kalten Wasser nachreinigt.

Die Frau und ihre Welt

Beilage zu den Zeitungen des E. Holterdorf'schen Verlages und der Beckumer Zeitung.

Nr. 25 — **Samstag, den 21. Juni** — **1930**

Die Mutter.

Ob reiches Glück dir zugemessen,
Ob kummervoll dein Schicksal ist,
Die Mutter darfst du nicht vergessen,
Damit du nicht auch Gott vergißt.
Treu sollst im Herzen du sie halten,
Wie dir es auch im Leben geht,
Sie lehrte dich die Hände falten
Und sprach dir vor dein erst' Gebet.

Albert Traeger.

Zur Sexualnot der Jugend.

KDF. In einer größeren Stadt Süddeutschlands hatte ich folgendes Erlebnis: Nach einem Vortrag über moderne Sittlichkeitsfragen entgegnete mir ein ernst zu nehmender Zuhörer, die heutige Jugend sei in Grund und Boden verdorben, selbst Kinder müsse er mit diesem Urteil belegen; meine Auffassung, daß die jetzige Generation nicht schlechter sei als der Durchschnitt in unseren Jugendtagen, könne er nicht teilen. Dieser Einspruch ist gegenwärtig vielen Menschen geläufig, weil sie nach dem äußeren Scheine urteilen und nur die Taten wägen, ohne die inneren Zusammenhänge einzubeziehen. Gedankenlos wird dieses Urteil von Mund zu Mund weitergegeben, und vielfach glauben dann auch wir Mütter, es kurzweg hinnehmen zu müssen, als eine Zeiterscheinung, die man beklagt, aber nicht ändern kann. Menschen ohne sittlich-religiöse Bindung, ohne Verantwortungsbewußtsein, finden sich dann in ihrer Weise mit der Tatsache einer immer stärker werdenden Sexualnot der Jugendlichen ab. So erklärt sich, wie schnell die modernen Bestrebungen der „vorehelichen Verbindung", „des Eheersatzes" und der „Ehereform" in die Masse des Volkes dringen konnten. Lösungen der sexualen Nöte der Jugend sollen sie sein und sind doch nur Zugeständnisse an die Schwäche.

Sexualkrisen und -kämpfe haben für die jüngere Generation besonders in den Jahren der werdenden Reife immer bestanden, aber um der Gerechtigkeit willen muß doch zugegeben werden, daß sie heute durch die übersteigerten Reize der gesamten Umwelt im allerstärksten Maße vorhanden sind. Das Ueberhandnehmen sittlicher Verwilderung der jungen Menschen kann man tatsächlich nicht in Abrede stellen, dabei muß aber immer wieder betont werden, daß unter unserer heutigen Jugend, gottlob, auch noch hochwertige Elemente sind, und es ist keineswegs gesagt, daß die junge Generation von heute schlechter oder schuldiger ist als die von gestern. Wer ehrlich ist, gibt zu, daß er vielleicht selber auch nicht unberührt durch so viele Gefahren hindurchgegangen wäre, wenn er in seinen Kindheits- und Jugendtagen eine derartige Uebersteigerung des Geschlechtlichen erlebt hätte, wie sie unseren Kindern heute auf Schritt und Tritt begegnet. Man denke nur an die erotischen Erzeugnisse der modernen Literatur, an das Theater- und Kinowesen, an das Leben und Treiben in den Strandbädern usw. Müssen dabei nicht die niederen Triebe im Menschen gereizt und aufgepeitscht werden?

Wir katholischen Mütter können unseren Kindern keine Wege zubilligen, die eine liberale Sexualreform als gangbar bezeichnet, unserer innersten Ueberzeugung nach sind es Irrwege. Wohl haben wir großes Verständnis für die sexuellen Nöte der Jugend, die zum Teil zeitbedingt sind. Der gewaltige Frauenüberschuß unserer Tage und das Hinausschieben des Heiratsalters der jungen Männerwelt, deren Einkommen in sehr vielen Fällen zur Familiengründung nicht reichen will, sind sicherlich wesentliche Mitursachen der heutigen sexuellen Spannungen.

Es will mir scheinen, wir Mütter müßten in doppeltem Sinne unsere Kinder gegenwärtig in Schutz nehmen. Wir dürfen nicht zulassen, daß man von allgemeiner Minderwertigkeit der Jugend spricht und auf ihre Verderbtheit schimpft. In dem Maße, wie wir uns ehrlich bemühen, ihnen verstehend, ratend und helfend in ihren seelischen und körperlichen Nöten zur Seite zu sein, werden wir die Erkenntnis erringen, daß wir sie nicht allein verantwortlich machen dürfen, weil es sich oft um beklagenswerte Dinge handelt, die ihre tiefsten Ursachen in den unchristlichen Zeitverhältnissen haben. Und ist nicht auch ein groß Teil auf das Konto der älteren Generation zu setzen, so daß die Frage berechtigt ist: „Wie kann man von schlechter Aussaat gute Ernte erwarten?"

Der zweite Schutz besteht darin, daß wir mit allen Kräften darauf hinarbeiten, die Ueberbetonung des Geschlechtlichen herabzudämpfen. Hier müssen wir katholischen Mütter zusammenstehen und auch im öffentlichen Leben ein offenes Wort wagen. Doch der stärkste Schutz ist und bleibt das eigene Vorleben. Glücklich das Kind, das trotz aller sittlichen Tiefstände der Außenwelt, in der es leben muß, in seiner Seele das Bewußtsein trägt: „Bei uns daheim bemüht man sich noch, die alten christlichen Grundsätze hochzuhalten." Dreimal glücklich, wenn es zu seiner Mutter hinaufschauen kann, wenn sie ihm das Ideal der edlen, reinen Mütterlichkeit verkörpert! Dieses Kind wird den Weg zurückfinden, auch wenn es einmal in die Irre ging.

Die Sexualnot der Jugend ist da, sie hat mit ihr zu ringen, und wer wollte ihr das Anrecht versagen auf das Beispiel der Aelteren, die ihnen als tapfere Weggenossen führend und wehrend zur Seite stehen sollten? Wer hellhörig ist, vernimmt auch durch den lauten Lärm häßlicher Zügellosigkeiten den Ruf nach edlem Frauentum, nach reinen, hochstehenden Müttern.

Von der Stellung der mohammedanischen Frau in Palästina.

Wenn man von den gewaltigen Modernisierungsversuchen in der Türkei gelesen hat und kommt dann nach Syrien und Palästina, dann ist man erstaunt, wie wenig eigentlich von dieser Fortschrittlichkeit in das Leben der mohammedanischen Frau in diesen Ländern eingedrungen ist. Während in der Türkei die Verschleierung der Frau verboten und in Aegypten nur durch ein dünnes, die Augen freilassendes Seidentüchlein angedeutet ist, geht die mohammedanische Städterin in Palästina nie ohne den „Mlei" aus, einen schwarz-seidenen Umhang, der Kopf und Oberkörper einhüllt und sich in einen meist doppelten, schwarzen Gesichtsschleier fortsetzt. Wenn man zu Mohammedanern zu Besuch kommt, befremdet es einen zuerst, daß sich außer einer Dienerin niemand zum Empfang zeigt. Wenn man ins Haus selbst eintritt, findet man dann die weiblichen Mitglieder der Familie hinter den Gardinen versteckt, sich ängstlich vor allen männlichen Augen verbergend. Von den männlichen Mitgliedern der Familie sieht man niemand, denn die Empfangsräume für Frauen und Männer sind streng getrennt.

Die meisten vornehmen Mohammedanerinnen verbringen auch heute noch den größten Teil des Tages mit Schwatzen, Naschen, Rauchen, Schminken und Putzen, die Kinder den Dienerinnen überlassend. Außer ein wenig Musik kennen sie kaum geistige Interessen. Auch heute noch wird das mohammedanische Mädchen an den Bräutigam verkauft. Auch heute noch geht der Mohammedaner nie mit seiner Frau aus. Aber

der deutschsprachigen Presse e.V.

Unterhaltungsblatt

Beilage zu den Zeitungen des E. Gollerdorf'schen Verlages und der Bedaumer Zeitung.

bennoch sieht man deutlich, wie der Einfluß der europäischen Zivilisation sich auch bis auf die Abgeschlossenheit des mohammedanischen Frauenlebens erstreckt, was sich besonders in der allmählichen Modernisierung von Einrichtung und Kleidung zeigt, denn ganz so streng nimmt man es auch hier nicht mehr mit der Verschleierung.

Seit 15 Jahren ungefähr besuchen auch die mohammedanischen Mädchen öffentliche Schulen, ja gehen sogar als Interne in die Pensionate katholischer Ordensschwestern. Und viele von ihnen ziehen sogar das Schul- und Pensionatsleben der Untätigkeit und Inhaltslosigkeit des häuslichen Lebens vor. Mohammedanische Universitätsstudentinnen sind indessen auch jetzt noch ganz vereinzelte Ausnahmen. Der einzige Beruf, der ihnen bis jetzt offensteht, ist der Lehrerinnenberuf. Und doch dringt die Mohammedanerin ganz allmählich immer mehr in die Oeffentlichkeit ein. So konnte man während der Kämpfe zwischen Juden und Arabern einen denkwürdigen Schritt in der Entwicklung der mohammedanischen Frauenfrage konstatieren, als nämlich an einem Samstagmittag eine lange Reihe Autos mit arabischen Frauen, Christinnen und Mohammedanerinnen, beim englischen Oberkommissar und andern hohen englischen Beamten vorfuhr und die vornehmsten von ihnen den Herren ihre Aufwartung machten, um im Namen der arabischen Frauenwelt gegen die Uebergriffe der Juden zu protestieren.

Im Leben der Fellachin und Beduinin, das im großen und ganzen freier ist als das der Städterin (sie verschleiern sich z. B. nicht), merkt man weniger vom europäischen Einfluß, sondern beobachtet vielmehr ein zähes Festhalten an alten Bräuchen und Mißbräuchen.

Vor etwa 50 Jahren war das Leben der christlichen Araberin genau so abgeschlossen wie das der Mohammedanerin. Aber durch die Erziehung in europäischen Schulen, die vielfach von Ordensgenossenschaften ins Leben gerufen wurden, ging leider auch manch gute arabische Sitte verloren.Die Extravaganzen der Mode, welche die moderne Araberin so gerne unbesehen nachahmt, sind indessen in erster Linie erst seit der Neuansiedlung der Juden in Palästina eingeführt worden.

Lucie Schelhaes, Jerusalem.

Das Wochenende der Frau Weber.

KDF. Jeder in dem kleinen Kreisstädtchen kannte das gebückte, weißhaarige Frauchen, das man im Ort zu den vierzehn Nothelfern zählte. Wo immer jemand einer Hilfe zu Hausputz, zu großer Wäsche oder dergleichen bedurfte, ging er in die kleine, winkelige Gasse und zog an der großen, lauten Schelle, die an dem bescheidenen weißgetünchten Häuschen der Frau Weber angebracht war.

Obschon sie oft begehrt war, da ihr Bienenfleiß stadtbekannt, so kam es selten vor, daß jemand von ihr abgewiesen wurde, denn keine Stunde am Tage war ihr zu früh und keine abends zu spät. Nur am Samstagnachmittag, da sie gerade manche Hausfrauen so gerne gehabt hätten, brachte niemand die sonst immer Schaffensfrohe an die Arbeit. Viele im Ort waren ärgerlich darüber, nannten es eine Marotte, die eigentlich gar nicht zu der sonst so vernünftigen Frau passe, bis sie eines Tages hinter das Geheimnis kamen, wo Frau Weber ihre Samstagnachmittage verbrachte.

Das kleine alte Städtchen ist nach Süden zu von hohen, bewaldeten Bergen umgeben. Einsam im tiefsten Dunkel des Waldes liegt eine Kapelle, Stationen führen den steilen Weg hinan, der eigentlich keiner ist, mehr Stein und Geröll. Selten gehen hier Menschenfüße, es sei denn, sie trügen ein Leid.

Die Kapelle selbst ist ein kleiner Raum, kaum zwölf Menschen finden hier Platz. Ihr einziger Schmuck ist ein Bild der Schmerzensmutter mit dem toten Sohn auf dem Schoße. Ein echtes Kunstwerk. Tiefes Weh und hehre Reinheit vereinigen sich im leidgebeugten Mutterantlitz. Durch kleine, runde Fenster fällt buntes Licht.

An den grauen Mauerwänden rings um das Bild sind die Namen der Gefallenen des Ortes in ungelenker Goldschrift angebracht. Auf der linken Seite, dort, wo die geöffnete Herzenswunde Jesu im Schein der leise tropfenden Kerzen hell aufleuchtet, steht zu lesen: Heinrich Weber, geb. 1897, gefallen in Flandern 1917.

Seitdem Frau Webers Einziger gefallen, geht sie jeden Samstag diesen Kreuzweg. Mögen im Frühlingswind die Tannen ächzen und stöhnen, mag die Sonne heiß vom Himmel brennen, das stört sie nicht.

Hinter den winzigen Goldbuchstaben neben dem Gnadenbild sieht sie das feine, blasse Gesicht ihres geliebten Heinrich, des Studenten, der statt des ersten heiligen Meßopfers das blutige Opfer seines jungen Lebens gebracht hat.

Und wer die einsame Frau Weber einmal im Dämmerdunkel der Kapelle vor der Schmerzensreichen hat knien sehen, wer einmal das feine, verklärte Antlitz der Betenden geschaut, der wundert sich nicht mehr über die Marotte der kleinen Frau, sondern versteht sehr wohl, daß dieses Wochenende für die einsame Seele das richtige ist, weil es ihr Kraft gibt, den Kreuzweg des täglichen Lebens zu gehen.

Mit oder ohne Beköstigung?

Grundsätzliches zur Reisezeit!

Von Gertrud Reinsch.

Gewiß ist es für sehr viele, die während ihrer Urlaubszeit in einem andern Orte Erholung suchen, nicht leicht, sich überhaupt zur Reise zu entschließen. Das wird besonders bei Familien der Fall sein, die mehr als zwei Köpfe zählen und nur über wenig Geldmittel verfügen. Erholung muß sein — die Reise ist aus gesundheitlichen Gründen notwendig, und man mag weder die Kinder allein zurücklassen, noch, daß nur der Mann oder nur die Frau in ein Bad fährt. So taucht dann die Frage auf, ob es nicht ratsamer wäre, nur ein Zimmer zu mieten und sich selbst zu beköstigen.

Es fragt sich jedoch, ob diese Lösung wirklich zweckmäßig ist. Im allgemeinen wird die Erholung für die Mutter nur eine geringe sein, denn sie hat im Kurort dasselbe Pensum täglich zu erledigen wie daheim und soll obendrein noch bei allen Spaziergängen usw. dabei sein. Statt sich erholt zu haben, kommt sie müde und ermatteter wieder heim. Außerdem lehrt die Erfahrung, daß Zimmer ohne Pension und mit Küchenbenutzung nicht nur rar sind, sondern gewöhnlich auch teurer, so daß das Selbstkochen nur wenig erspart. Meistenteils muß auch das nötigste Kochgeschirr mitgenommen werden, und dadurch entstehen wiederum Spesen für den Transport des vermehrten Reisegepäcks.

Es gibt gute und billige Pensionen überall; man muß nur die nötige Mühe aufwenden, sie zu finden. Außerdem kann man auch Erholung in einem billigen und von dem Touristenweg abgelegenen Orte haben sowie einen solchen in der näheren Umgebung des Wohnortes finden und Reisegeld sparen. Es gibt solche Orte überall; im Harz, in Thüringen, im Erzgebirge, im Riesengebirge, in der Lüneburgr Heide, im Mecklenburgischen Seengebiet, im Sauerlande, im Lippischen usw.

Noch eine Lösung ist möglich, wenn durchaus auf Pension verzichtet werden soll. Man esse an drei Wochentagen gut, an den andern drei Tagen nur einfach und am siebten Tage in einem Restaurant. Wenig essen ist einmal sehr gesund. Schließlich können auch Tage eingeführt werden, an denen man nur Obst, Salate, Graubrot, Milch, Eier usw. genießt, um der Mutter das Kochen zu ersparen. Hungern ist dabei absolut nicht nötig, denn diese Speisen sättigen genau so wie ein reichhaltiges Essen mit Braten und Speise. Auf jeden Fall aber muß auch die Hausfrau Erholung haben und merken, daß Urlaubszeit ist.

Besseres Wirtschaften in der Küche.

Von Elisabeth Pfeiffer, Berlin.

Je mehr die Ansprüche an die heutigen Hausfrauen wachsen, desto dringender wird die Aufgabe, bei Ausführung der täglichen Arbeiten Kraft und Zeit zu sparen. Zweifellos ist diese Aufgabe am dringendsten in der Küche, in der die Hausfrau einen sehr großen Teil des Tages zubringt. Denn gerade hier häufen sich die Gelegenheiten zu einer wirtschaftlicheren Arbeit.

Wie werden in den meisten Küchen die Vorräte aufbewahrt? Möglichst unauffindbar und unzugänglich in Tüten, Dosen, Schubladen und undurchsichtigen Behältern mit leicht verwechselbaren Aufschriften. Jeden Tag verschwendet die Hausfrau viel von ihrer so kostbaren Zeit und Kraft beim langwierigen Suchen vor dem Gebrauch und vor dem Einkaufen. Unwirtschaftlicher Verbrauch und Fehlanschaffungen sind unvermeidlich.



Dieser wirklich stark verbreiteten Not kann mit einem sehr einfachen Mittel wirkungsvoll gesteuert werden — indem die Hausfrau durchsichtige Behälter für die Aufbewahrung ihrer Küchenvorräte verwendet, z. B.. Glasbehälter. Glasbehälter lassen den Inhalt erkennen und prüfen; sie sind sauber und leicht zu reinigen.

Es gibt sogenannte Glasschütten aus Preßglas mit Griff und Gläser mit Aluminiumdeckel. Ein Holzrahmen mit Glasschütten ist in jeder Küche leicht anzubringen. Wenn die Hausfrau schon vorhandene Küchenschränke und -regale ausnutzen will, kann sie die Gläser mit Aluminiumdeckel verwenden, die sie mit einigen Zwischenlagen oder auch so selbst leicht einbauen kann. Die Gläser mit Aluminiumdeckel können stückweise angeschafft werden.

Es leuchtet wohl jeder Hausfrau ein, daß sie bei dieser Aufbewahrungsweise in der Küche schneller vorwärtskommt und viel weniger Kraft verbraucht. Die Vorräte werden außerdem sehr geschont, sauber aufbewahrt und können von der Hausfrau jederzeit leicht überprüft werden.

Speisezettel „auf Vorrat".

Von Frau Hetti Fuß, Altenhof.

Viele Hausfrauen betrachten das Zusammenstellen des Speisezettels als eine tägliche Qual, die wohl in erster Stelle dadurch entsteht, daß sie sich erst am Vormittag des betreffenden Tages mit dieser Angelegenheit befassen. Es stellt sich dann heraus, daß gerade für „diesen" Tag „dieses" und „jenes" und „dieles" nicht paßt. Man wurde schon dadurch am frühen Morgen nervös, und ist das erst die Hausfrau, steckt sie bald das ganze Hauswesen an.

Seit sehr langer Zeit stelle ich daher die Mahlzeiten für ein bis zwei Wochen auf einmal zusammen. Auf meinem Schreibtisch liegt ständig ein nicht zu großer Wochen-Abreißkalender, und hier werden im voraus, mindestens für eine ganze Woche, die verschiedenen Mahlzeiten notiert.

Meines Erachtens sind die Vorteile folgende:

1. Notiere ich, bevor die Mahlzeiten hierin eingetragen werden, bei den Tagen, an denen eine besondere Arbeitsbelastung herantritt, ganz links die Namen dieser Arbeiten, als: Schlachten, Wäsche, Plätten, Besuch usw., um hier hinter erst die für den betreffenden Tag geeignete Mahlzeit einzutragen.
2. Werden, an Hand der eingetragenen Mahlzeiten, die Bestellungen für die ganze Woche auf einmal, z. B. an Fleischer usw., aufgegeben (zu verschiedenen Liefertagen); außerdem wird auf einem besonderen Besorgungsblock notiert, was für die verschiedenen Gerichte angeschafft werden muß.
3. Stellt sich eine Mahlzeit, die als „Resttag" bezeichnet wird, viel leichter zusammen, wenn man die schon größtenteils verspeisten Gerichte noch mal „schriftlich" vor Augen hat.
4. Lassen sich Umänderungen (die jede Woche vorkommen!), die durch unvorhergesehene Geschehnisse, als Besuch usw. notwendig werden, sehr leicht in der Art vornehmen, als entweder alle „eingeschriebenen" Mahlzeiten einen Spalt tiefer rücken, oder durch Anbringen von kleinen Zeichen als an andere Stelle verschoben bezeichnet werden.
5. Aeußert einer der Hausgenossen den Wunsch nach einem bestimmten Gericht, das es nach ihren Aussagen in „Ewigkeit" nicht mehr gegeben hätte (auch die Kinderwünsche werden hierbei gerne beachtet), so trage ich dieses sofort in eine Spalte für die nächste Woche ein, wodurch es mir auf bequeme Weise möglich wird, mehr Abwechslung in die Zusammenstellung der Mahlzeiten zu bringen.

Viele Hausfrauen werden mir recht geben, wenn ich behaupte, daß es oft schwieriger ist, einen abwechslungsreichen Speisezettel „zusammenzustellen", als die betreffenden Gerichte zu „kochen!", und wer hat nicht als erstes den erlösenden Seufzer von Hausfrauen, die eine Ferienzeit antreten, gehört: „Nun brauche ich mal nicht selber an Speisezettel zu denken!"

Das Kinderfrühstück.

Von Anni Weber, Minden.

So manche Mutter ist verzweifelt über die Appetitlosigkeit ihrer Kleinen am Morgen. Da wird immer wieder die Milchflasche zurückgeschoben und der Haferbrei mit Tränlein gesalzen Vielleicht ist es das langweilige Einerlei des üblichen Kinderfrühstücks, das manchen Kindern die Freude am Essen nimmt. Ich will versuchen, zu zeigen, wie ich mit ganz einfachen Mitteln meinen Kindern den Frühstückstisch zu einer täglichen Freude machte und sie auf diese Art zu fröhlichem Appetit und heiterer Gesundheit brachte.

Milch ist gewiß das geeignetste Frühstücksgetränk, nur sind manche Kinder schwer zu bewegen, warme Milch zu trinken. Gegen Kakao als regelmäßiges Frühstücksgetränk sind die Aerzte mit Recht eingenommen, da Kakao die Verdauung hemmt. Ich trank während einer Stillzeit monatelang Sirupmilch mit bester Nährwirkung und ohne sie leid zu werden. Seitdem trinken auch meine Kleinen mit großem Genuß und bestem Erfolg jeden Morgen ihre Tasse warme Sirupmilch. Man löst ½ Teelöffel Sirup (Rübensaft) durch Umrühren in der Tasse auf, wodurch die Milch leicht bräunlich wird. Auch Kinder, die mit Zucker gesüßte Milch ablehnen, nehmen Sirupmilch gern, da sie nicht nur süß, sondern auch aromatisch wurde durch den Zusatz. Daß zudem die gesundheitlichen Vorzüge des Rohzuckers (Sirup), nämlich die in der Raffinade „ausgereinigten" Nährsalze auf diese Weise dem Kind zugute kommen, sei nur nebenbei bemerkt.

Auch als Brotaufstrich ist Sirup sehr beliebt und empfehlenswert und auch hier besser als weißer Zucker, den man zur Abwechslung aber auch ruhig einmal aufs Butterbrötchen streuen kann, da besonders kleine Kinder Zuckerbrot sehr gern essen. Beliebt und gesund ist auch Apfelbrot: ein saftiger Apfel in Scheiben auf die Butterschnitte gelegt, ist appetit- und verdauunganregend. Statt des üblichen Haferschleims, den nur wenige Kinder gern essen, röste ich meinen Kindern in der offenen Pfanne ¼ Pfund Haferflocken mit etwas Butter und Zucker in einer Minute goldbraun. Das ist ein köstliches Kinderfutter!

Als kräftigeres Frühstücksbrot schmeckt den Kleinen Kräuterbutter (Pflanzenbutter mit feingeriebenem grünen Käse verknetet) besonders auf Schwarzbrot gut; auch Schmalzbrot, das Schmalz (Schweine- oder Gänseschmalz) mit Zwiebeln und Aepfeln ausgebraten. Sehr beliebt ist bei meinen Kindern sogenanntes „Backfett", der Rückstand des Palmins vom Krapfenbacken, das den Geschmack des Backwerks aufgenommen hat und weich und gelb geworden ist. Auch ein paar Rosinen zwischen Weißbrotbutterschnitten gestreut, geben beliebtes Frühstücksbrot.

Im Frühjahr gibt's eine Kräuterkur bei uns, die sich auch beim Frühstück bemerkbar macht. Da gibt es gehackten Schnittlauch, gehackte Petersilie, Kresse und Radieschen als Brotbelag, auch in Butter oder weißen Sahnenkäse gemischt.

So kann man mit wenig Mitteln und ohne große Ausgaben das Frühstück täglich zu einer rechten Kinderfreude gestalten. Es gehört nur ein wenig Phantasie dazu und ein liebevolles Zurückversetzen in die eigene Kinderzeit. Dann werden strahlende Augen, fleißige Mündlein und rote Wangen um unsern Tisch herum sein.

Kinderbeete im Garten.

Jeder, der über einen Garten verfügt und Kinder hat, sollte auch ein Eckchen im Garten, ein paar schmale Beete, für die Kinder einrichten. Weist man Kindern ein solches Kindergärtchen zu und erhalten die Kleinen etwas Anweisung, so gehn sie gewöhnlich mit großem Interesse an die Arbeit des Grabens und Pflanzens heran. Was den Kindern sonst im Garten gewöhnlich verwehrt ist, die Mitarbeit, das ist ihnen hier in der Hauptsache allein überlassen. Mit großer

der deutschsprachigen Presse e.V.