

Surze (frische) wird ausgebrüht und dem Kochwasser zugefügt. Auch Korbwasser eignet sich in gleicher Weise.

Gegen verbrannten Teint wird zu Schmeichelhaftem Eiweiß als vorbeugendes Mittel verwendet. Das Eiweiß wird, ehe die Haut der Sonne ausgesetzt wird, mit dem ungekühlten Schnee bestrichen. Eine Viertelstunde bleibt er darauf. Ein anderes Mittel besteht aus einer Mischung von 100 Gramm feinstem Reismehl, 50 Gr. weißem Honig, 10 Gramm Eiweiß, 50 Gramm Türkisenpulver. Auch dieses Präparat hat sehr gute Erfolge gezeigt.

Ein weiterer Quälgeist warmer Tage sind die Sommerprossen! Sie sind sehr schwer zu entfernen. Geeignete Mittel, mögen sie noch so dringlich und begutachtet angepriesen werden, gibt es nicht. Das heißt also solche, die absolut sicher einen Erfolg verbürgen! Auch das nachfolgende ist mit äußerster Vorsicht zu gebrauchen. Man befeuchtet ein Stück antiseptischer Watte mit einer Mischung aus 1 Gramm Sublimat, 10 Gramm Stärkeglyzerin und 250 Gramm Rosenwasser nebst 2 Gramm schwefelsaurem Zink und betupft damit die von Sommerprossen bedeckten Stellen. Hautgrieß verschwindet durch ein ungefähliches Mittel aus 100 Gramm Bittermandelöl, 50 Gramm Boraxpulver, 2 Gramm Myrrhentinktur, 20 Gr. Rosenwasser und 30 Gr. Orangenzitronenwasser. Pickel im Gesicht oder an anderen Körperstellen behandelt man mit folgendem Präparat, das das Reifwerden derselben beschleunigt: der Saft einer Zitrone wird mit der gleichen Menge Hautcreme und einer Prise Bismut gemischt und dieses auf die Stellen aufgetragen. Kratzen muß aber vermieden werden.

Diese Hinweise lassen sich leicht befolgen. Die Mittel stellt der Apotheker nach Angabe zusammen oder die Mischung derselben wird selbst vorgenommen.

Mütter und Erholung.

Auch Mütter bedürfen zuweilen der Erholung — nur scheint das die eigene Familie ganz zu vergessen!

Für viele Mütter bedeutet die einzige Erholung, wenn die übrige Familie ausfliegt und sie selbst daheim bleiben darf!

Viele Mütter brauchen auch heute noch das Wort „Erholung“ nie in Verbindung mit ihrer eigenen Person!

Das Geld, das in die Erholung der Mutter gesteckt wird, ist ein Kapital, das sich jedenfalls gut verzinst!

Die Frau, die in ihrem dreifachen Beruf als Gattin, Mutter und Hausfrau meist keinen Achtstundentag kennt, kennt sehr oft auch keine Erholung!

Da viele Mütter an alles andere eher denken, als an ihr eigenes Wohlbefinden, so ist es Sache der Ihren, für die nötige Ausspannung der Mutter zu sorgen.

Ein wichtiger Wink für Mütter, die sich erholen wollen: zur körperlichen Ausspannung gehört auch die seelische — darum nehmt eure Sorgen nicht mit in eure Erholung!

Eine Mutter, die sich in der richtigen Weise erholt hat, ist doppelt leistungsfähig für ihre Familie!

Wie viele Familien besäßen heute noch ihr Wertvollstes, die Mutter, wenn sie nur rechtzeitig etwas für deren Erholung und Ausspannung getan hätten!

Nichts nimmt so den ganzen Menschen in Anspruch wie gerade die Mutterpflicht — darum müßt ihr Kinder mitbringen, daß eure Mütter sich durch rechte Erholung ihr Vollmenschenentum bewahren!

Was die Familie für ihre Mutter tut, das tut sie im Grunde genommen für sich selbst, denn es kommt ihr in erster Linie zugute!

Der Staat geht uns auch darin mit leuchtendem Beispiel voran, daß er vor allem in der Frau die Mutter ehrt — an der Familie aber ist es, diesem Beispiel zu folgen und den Müttern Erholung und Ausspannung zu verschaffen!

S m a d a.

Einfachheit in der deutschen Küche.

Ipr. Pg. Cläre Reichner, die Leiterin der Abteilung Hauswirtschaft und Volksernährung der Frauenschaft Köln-Machen und Referentin im Reichsförderer Köln hat eine Rezept-Sammlung unter dem Titel „Einfachheit in der deutschen Küche“ herausgegeben. Das kleine Heft, das zu dem billigen Preis von RM. 0,65 zu erhalten ist, enthält eine Fülle ausgezeichnete Rezepte, erprobt von Frau Reichner, die ja auch Meisterin der Hauswirtschaft ist. Das Büchlein gibt in einer so klaren und sachlichen Weise Anleitungen zum Kochen, daß auch die unerfahrenste Hausfrau eine gute Nahrung auf den Tisch des Hauses setzen kann, wenn sie es fleißig studiert. Der besondere Wert des kleinen Kochbuches besteht in der ganz klaren Zusammenstellung der deutschen Erzeugnisse, u. zwar nicht in der einseitigen Betonung, daß sie als deutsche so besonders gut sind, sondern in der glücklichen Verbindung der modernen Ernährungswissenschaft mit der praktischen Erfahrung der geübten Hausfrau. — Ihre Eintopfgerichte weichen erfreulicherweise von dem sonst immer gebotenen Pilsenerfleisch ab. Sie hat wirklich eine große Auswahl von Eintopfgerichten in so seltener Art dargestellt, daß es der Hausfrau auch leicht werden wird, diesen Anregungen folgend neue Eintopfgerichte zu erfinden. Erfreulich ist ferner die angegebene vielseitige Verwendung des Herings, des Quarkes und vor allem der zahlreichen, z. T. nicht immer landläufigen Gemüse. Besonders dankbar dürfen wir auch dafür sein, daß sie auf die wertvollen und billigen inneren Fleischteile hinweist und gleichzeitig unsere guten alten Küchenkräuter wieder zu Ehren bringt. Es will fast unnötig erscheinen, eine besondere Begutachtung und empfehlende Kritik zu schreiben, wenn Frau Reichner bereits Dr. h. c. Ragner-Berg zu den empfehlenden Persönlichkeiten ihres Buches rechnen darf. Wir deutschen Hausfrauen können stolz sein auf ein Kochbuch, das sich so vorteilhaft von den hergebrachten alten Kochbüchern unterscheidet und gleichzeitig die Verantwortung für die Hausfrau für die Gesundheit ihrer Familie und sparsame Haushaltsführung in den Vordergrund stellt.

Die praktische Hausfrau.

Tränende Augen. Das Tränen der Augen wird meistens durch Schwäche hervorgerufen. Man wäscht sich jeden Morgen und Abend mit einer Mischung von Wasser, Rosmarinspiritus und Fenchelspiritus die Augen aus. Auf ein Glas Wasser gibt man je einen Teelöffel voll Rosmarinspiritus und Fenchelspiritus. Schon nach kurzer Behandlung läßt das Tränen der Augen nach.

Fliegende Tapeten. Fliesen auf empfindlicher Tapete entfernt man, indem man die beschmutzte Stelle mit ein wenig Krume von ganz frischem Brot abreibt.

Blumen länger frisch. Das längere Frischhalten der Blumen in Vasen und Gläsern wird bewirkt, indem man in das Gefäß einen Pfennig legt. Selbstverständlich muß trotzdem das Wasser täglich erneuert und die Stiele der Blumen müssen abgeschnitten werden.

Knopflöcher an Stärkmäße. Die Knopflöcher an Oberhemden und Kragen sind oft so zugeleibt, daß es unmöglich ist, den Krageknopf durchzustechen, ohne die Wäsche zu zerreißen oder zu beschmutzen. Es genügt aber ein Besuchen der zugeleibten Knopflöcher von innen mit klarem Wasser. Hat man dies ein bis zwei Minuten einwirken lassen, so kann man den Knopf ohne Mühe hindurch bekommen, und die Wäsche bleibt sauber und ganz.

Aufgefärbte Stoffe zu waschen. Aufgefärbte Stoffe lassen in der Wäsche häufig in der Farbe nach. Man füge daher dem letzten Spülwasser bei rötlichen und grünen Stoffen etwas Essig, bei dunkelroten und blauen Stoffen etwas Soda bei. Außerdem wäsche man solche Stoffe nur lauwarm.

Pflichtdecken sachgemäß zusammenlegen. Pflichtdecken soll man stets mit der rechten Seite nach außen zusammenlegen, da anderseits der Wusch Bruchstellen bekommt. Dadurch, daß die rechte Seite nach innen gelegt wird, drücken sich die Pflichtenähen und es entstehen mit der Zeit Bruchstellen, die nicht mehr auszubessern sind.

Seefische — die gesunde sommerliche Nahrung.

Fischgerichte sollten immer den Grundstoff des sommerlichen Küchenzettels bilden. Abgesehen davon, daß regelmäßiger Fischgenuss sich überhaupt auf den gesamten Organismus außerordentlich günstig auswirkt, ist gerade an heißen Tagen der Fisch das bestmögliche Nahrungsmittel. Die im Sommer leicht eintretende Schläfrigkeit und Müdigkeit wird erfolgreich bekämpft, indem man dem Fischgericht auf dem täglichen Küchenzettel einen breiteren Raum einräumt. Der Seefisch belastet nicht den Magen, sondern müdet ihm nur leichte Arbeit zu; die Verdauung vollzieht sich wesentlich bequemer, als wenn schwere Nahrungsmittel verarbeitet werden sollen. Dabei enthält das Seefischfleisch reichlich Nährstoffe und kräftigt vermöge seines hohen Eiweißgehalts, der gerade den billigen Seefischen wie Kabeljau, Seezunge, Rotbarsch, Bengfisch u. a. innewohnt, den Körper in ungewöhnlichem Maße, ohne ihn mit Stoffen zu belasten, die an sich wertlos, sogar eher den Reiz zu Stoffwechsellinien legen und ohne an die einzelnen Organe hohe Anforderungen zu stellen.

Pilsener aus Fisch. 2 Pfund Fischfleisch, 1 1/2 Pfund Kartoffeln, 1 große gelbe Rübe, 1 kleiner Selleriekopf, Zwiebel, Salz, Pfeffer, 60 Gramm Fett. Das Gemüse wird sauber gewaschen und in Scheiben geschnitten, der Fisch wird geschuppt oder enthäutet, entgrätet und in Würfel geschnitten, dann werden die Zutaten der Reihe nach in einen gut schließenden Topf, den man am Boden mit Fett belegt hat, eingeschichtet. Zwischen die einzelnen Ragen streut man Salz und Pfeffer. Darüber gießt man 1 Liter Wasser, legt etwas Fett oben drauf, verschließt den Topf und läßt das Gericht 15–20 Minuten langsam gartochen.

Gedämpfte kleine Fische. (Kleine Schellfische, Merlan, Petermännchen, Knurrhahn, Weißfische.) 2 1/2 Pfund kleine Fische, 80 Gramm Fett, 20 Gramm Mehl, 1 Zitrone (Saft), 1 Eßlöffel Senf, Pfeffer, Salz, Zwiebel. Das Mehl wird in einer Bratpfanne mit der gerissenen Butter verrührt, die gut gereinigten Fische werden ohne Kopf, nachdem sie mit Salz und Pfeffer eingerieben sind, mit dem Rücken nach in die Bratpfanne gelegt. Der mit dem Zitronensaft verrührte Senf wird darüber gestrichen, Zwiebelhälften darauf gelegt, 1/2 Liter Fischbrühe oder kochend Wasser dazugegossen, die Pfanne zugedeckt und in den mäßig warmen Bratofen geschoben. Nach 1/2 Stunde begießt man die Fische mit der Lunte, in 20–30 Minuten sind sie gar. Man gibt Salzkartoffeln und Gemüse dazu.

Fischsalat. 1 1/2 Pfund gefochte oder gebratene Fischreste, zur Lunte: 1/2 Liter Essig, 2 Eßlöffel Öl, Zwiebel, Pfeffer, Salz, 4 Eßlöffel Wasser. Die Fischreste werden vorsichtig mit der Lunte gemischt.

Fischgericht mit Käse. 1 1/2 Pfund gefochter Fisch, 100 Gramm Fett, 60 Gramm Mehl, 1/2 Liter Milch, 3 alte Semmeln, gerieben, 3 Eigelb, 3 Schnee, Salz, Pfeffer, 1 Kräuterbündel. Der enthäutete und entgrätete Fisch wird fein gehackt. Aus Fett, Mehl und Milch bereitet man eine helle Lunte, die man fast erstarrt über den Fisch, die geriebenen Semmeln, Käse und Eigelb gibt. Alles wird gut miteinander verrührt, Salz und Pfeffer nach Geschmack und langsam der steife Eier Schnee untergemengt. Die Masse wird in eine mit Fett ausgestrichene Form getan, mit Fettstücken belegt und in 1/2 Stunden goldgelb gebacken. Man gibt eine Tomaten-, Petersilien- oder Kapernsauce dazu.

Rouladen für den Alltagsstich.

Schweinsrouladen im Topf nach Westfalenart. Schweinsrouladen werden leicht gefälscht, gepfeffert und gerollt. In einem

gut schließenden Topf brätet man in Streifen geschnittenen Rauchspeck an, gibt die durch Mehl gezogenen Rouladen hinein und läßt sie bräunen. Alsdann gibt man 125 Gramm eingeweichte Wadepflaumen, ein Pfund geschälte, in Viertel geschnittene Birnen, ein Pfund geschälte, in Scheiben geschnittene Kartoffeln sowie etwas von dem Pflaumenwasser hinzu und läßt alles zusammen weich dampfen. Zuletzt würzt man mit pulverisiertem Majoran.

Rouladen von Hammelfleisch. Aus einer fleischigen Hammelfleisch schneidet man ein Pfund etwa 3 Zentimeter breite Fleischscheiben, klopft sie, spült sie auf einer Seite, bestreicht sie auf der anderen Seite mit einer pikanten Farce von einem halben Pfund Hammel- oder Kalbfleisch, das gepulvert mit einem Ei, aufgeweichter Semmel, Pfeffer und Salz vermischt wurde, rollt sie zusammen, bindet sie zu und dünstet sie in Brühe, mit Speckhälften, Wurzelwert und Zwiebeln langsam weich. Sobald die Rouladen fertig geschmort sind, nimmt man sie aus dem Fond und bereitet von diesem eine Schalottensauce. Hierfür werden drei kleine Schalotten fein gewiegt, in Butter hellbraun geröstet, mit einem Eßlöffel Mehl verbunden, mit der Fleischsauce, einem Glas Rotwein, etwas Zitronensaft, Pfeffer und Salz gut verkostet. Ist dies geschehen, gibt man die Rouladen kurze Zeit hinein, entfernt die Pfannen und richtet sie an.

Fischrouladen. Fischfilet wird gewaschen, gefälscht und in vier größere Stücke geschnitten. Ein Pfund etwa reicht für vier bis fünf Teile. Etwas fein geschnittene Zwiebel und Speck werden auf jedes Stück gelegt, das nun zusammengerollt und mit einem Häufchen befestigt wird. Hierauf erhitzt man Butter oder Margarine in einer Pfanne, legt die Rouladen hinein und läßt sie 20–30 Minuten im eigenen Saft gar dünsten. Die Rouladen können auch im breiten Topf auf ganz kleiner Flamme gedünstet werden. Man nimmt dann die Rouladen vorsichtig heraus, gießt zu dem Fischsud etwas Wasser, macht Mehl sämig und fügt etwas Weizen zu.

Fischrouladen auf andere Art. Guter Seefisch wird fein gewiegt, mit gelassener Butter, etwas Petersilie, Salz, Pfeffer und einigen Eiern verrührt. Die Farce wird auf dünne, nur auf einer Seite gebakene Eierstiche gestrichen. Diese werden zusammengerollt, in 4 bis 5 Zentimeter breite Stücken geschnitten, in Ei und Semmelbrösel gewendet und in hellem Fett gebacken. Sie sind sehr schmackhaft zu grünen Gemüsen.

Gefüllte Rouladen von Rind- und Kalbfleisch. Ein Rindfleisch, in Wasser eine Stunde eingeweicht und wieder fest ausgedrückt, brennt man mit etwas Fett in einer kleinen Pfanne ab, gibt eine geriebene Zwiebel dazu und rührt so lange, bis sie sich von der Pfanne löst. Alsdann vermischt man sie mit gehacktem Fleisch, einem ganzen Ei, Pfeffer und Salz, ausgegräteten, fein gewiegteten Sardellen, mischt alles gut durcheinander und bestreicht mit dieser feinen Fleischfarce die Fleischplatten recht dick, rollt sie zusammen, umwickelt sie oder legt sie in eine Rouladenkammer. Darauf läßt man halb Butter, halb Rinderfett heiß werden, legt die Rouladen hinein und läßt sie mit wenig Wasser darin gar schmoren, macht die Soße mit etwas Zuckerkouleur und aufgeweichtem Kartoffelmehl fertig, schärft sie mit Zitronensaft, verrührt noch eine fein gewiegtete Sardelle darin und fügt kurz vor dem Anrichten zwei Eßlöffel voll Kapern samt ihrem Essig dazu. Man richtet die Rouladen mit der Soße darüber an, die man noch mit Pilzen garnieren kann.

Küchenzettel.

Montag: Reis mit Blumentohl und Schinken*) und Tomatensoße.
Dienstag: Wiegebraten mit Salzkartoffeln und Gurkensalat.
Mittwoch: Gemüsesuppe, Brot-Auflauf**).
Donnerstag: Schweinsroulets mit grünen Bohnen und Kartoffeln.
Freitag: Gebackene Kartoffelstücke mit Heidelbeeren.
Sonntag: Rindfleisch mit Rubeln, frisches Obst.
Sonntag: Tomatensuppe, gefüllte Kalbsbrust mit Salzkartoffeln und grünem Salat, Apricotentompot.

*) Reis mit Blumentohl-Röschen in Schinkenstücken umlegt und dazu Tomatensoße gibt ein ausgezeichnetes Mittagessen, das gut schmeckt, hübsch aussieht und ohne große Kosten herzustellen ist; denn Blumentohl ist jetzt sehr schön für wenig Geld zu haben, ebenso sind die Tomaten schon billig, und vom rohen Schinken braucht man nicht viel. — 1 Pfund Reis läßt man, nachdem er mehrere Male überbrüht und wieder abgeseigt worden ist, in Knochen- oder Brühwürfelbrühe langsam weich und locker ausquellen. Unterbrüht. Kocht man auch einen Kopf Blumentohl, in schöne Rosen zerteilt, in Wasser mit etwas Milch, frischer Butter und wenig Salz weich. Den fertig gekochten Reis häuft man locker auf eine erhitzte Schüssel und umlegt ihn mit den weichgekochten Blumentohl-Röschen, die man in die zu Röhren geformten dünnen Scheiben von rohem Schinken steckt. Obenauf in die Mitte vom Reis legt man einen Stern von Tomaten-Würfeln. Man gibt eine Tomatensoße dazu. — Für 5 Personen.

**) Brot-Auflauf. Zutaten: 1/2 Pfund geriebenes oder gestopenes hartgewordenes Brot, 3 Eier, 1 Teelöffel feingewiegte Zitronenschale, 3 Eßlöffel erweichte Korinthen, 3 Eßlöffel Zucker, 50 Gramm Butter und nach Geschmack 2 Eßlöffel Rum, Rotwein oder Arrak; doch kann dieser Alkohol auch weggelassen und durch Zitronensaft ersetzt werden. — Die Butter rührt man schaumig, fügt unter Rühren Zucker, Eibutter, Zitronenschale und dann den festen Schnee der Eiweiß zu und mischt zuletzt die mit Rum oder Zitronensaft angefeuchteten Brotrösel mit dem Teig. In die mit Butter ausgestrichene Auflauf- oder Gasbackform (Küchenwunder) gefüllt, läßt man den Auflauf eine reichliche halbe Stunde backen. Er wird dann warm in der Form ausgetragen und eine Frucht- oder Weinsauce, warm oder kalt, dazu gerichtet. — Für 4 Personen.

Von der „Kinderzede“ in Dinkelsbühl.

Dieses historische Festspiel wird zur Erinnerung an die Errichtung der Stadt während des Dreißigjährigen Krieges alljährlich aufgeführt. Damals drohte der Stadt, die von den Schweden erobert war, Vandalen- und Verwüstung. Gerettet wurde sie durch ein mutiges Mädchen, das an der Spitze der Kinder der Stadt die Sieger um Gnade ansah und ihre barmherzigen Herzen zu rühren wußte. Die Erinnerung an diese Begebenheit wird in dem Heimatfestspiel „Die Kinderzede“ festgehalten, das im Rahmen der 1000-Jahr-Feder Dinkelsbühls am die Mitte des Monats Juli aufgeführt wird.

