

# Für Frau und Heim

Beilage zum  
Sächsischen Erzähler

Nachdruck aller Originalbeiträge verboten.

## „Arme, kleine Frau“?

Ein Wort, das unverständlich ist

Man kann verstehen, wenn „Kleine Frau“ als vertrauliche Rede im gesprochenen Wort oder in Briefen gesagt wird, obwohl es fraglich erscheint, ob immer die „Kleine Frau“ wirklich von Gestalt klein ist. Diese zwei Worte „Kleine Frau“ drücken Gültigkeit und Liebe aus und den gern empfundenen Gegensatz zwischen dem starken und dem schwachen Geschlecht.

Jede Frau muß sich aber dagegen wehren, wenn man zu ihr oder von ihr sagt, „arme, kleine Frau“. „Arm“ bedeutet hier nicht, daß man keine Geldgüter besitzt; wer hat diese überhaupt? Das Wort „arm“ hat in diesem Falle etwas Ab-sprechendes, Mitleidiges, in seiner Art Herabsetzendes! Ist denn die Frau, die in Notzeiten ihrem Manne geholfen hat, indem sie arbeitet, im Büro oder in der Fabrik, wirklich eine „arme, kleine Frau“? Oder ist das eine „arme, kleine Frau“, die sich, um sich und ihre Kinder zu ernähren, von früh bis abends mit der schwersten Arbeit abmüht? Die auf alles verzichtet, um ihrem Einzigen oder ihren Kindern eine solide Ausbildung zu ermöglichen, damit sie es einmal im Leben leichter haben als die Mutter es hat?

Eine tapfere Frau ist sie, die das nun einmal schwere Leben zu meistern versucht und sich nicht unterkriegen läßt. Man muß in Achtung, mit Hochachtung von ihr sprechen! Sie ist nicht eine „arme, kleine Frau“, weil sie es verstanden hat, wenn auch unter schweren Mühen, unabhängig zu bleiben für sich, ihre Kinder und die Familie!

Dem Manne sagt man ja auch: „Ein tapferer Kerl“, wenn er in schweren Zeiten diese Verhältnisse meistert. „Armer, kleiner Mann“ würde sich jeder wirkliche Mann verbitten! Also in Zukunft auch nicht mehr „arme, kleine Frau“!

## Hier ist guter Rat billig

H. A. Klein, er ist sogar unentgeltlich, und welche Hausfrau könnte nicht bawerd guten Rat gebrauchen? Der „Hauswirtschaftliche Einkaufsberatung“ und „Auskunftsdienst“ (Seibaubi), Berlin W. 88, der bekanntlich in Berlin eine ständige hauswirtschaftliche Ausstellung unterhält und dabei den veranschaulichten Hausfrauen in verständlicher Rücksprache die weitreichendsten Auskünfte geben kann, muß für alle Auswärtigen sich auf schriftliche Beratung beschränken. Aus allen deutschen Gauen läuft denn auch eine fast unüberschaubare Zahl von schriftlichen Anfragen ein. Durch die Zusammenarbeit der Seibaubi mit den Fachverbänden der deutschen Wirtschaft sowie durch ein eigenes umfangreiches Archiv können diese Auskünfte sehr gründlich und ausführlich sein.

An den Anfragen sind alle Bevölkerungsschichten beteiligt. Der zukünftige Eigenheimbesitzer will z. B. wissen, ob Zentralheizung und Kachelofen-Wehrzimmer-Heizung in Ansehung- und Betriebskosten gleichzustellen sind. Der Mietkaufinteressent fragt an, ob der gefestete Kachelofen dem transportablen vorzuziehen sei. Die Landfrau braucht Rat über neueste Einrichtung ihrer Waschküche oder den Neubau ihres Küchenherdes, in dem auch Brot gebacken werden kann. Selbst der Handwerker mit Aufträgen über landwirtschaftliche Kraft- und Arbeitsmaschinen an die Seibaubi heran. Die junge Hausfrau will ein praktisches und billiges Kochbuch empfohlen haben. Im Frühjahr und Sommer wollen sehr viele Mäheres über Küchenschänke, wotwendigste Mittel usw. wissen. Im Spätsommer und Herbst häufen sich dann die Anfragen nach geeigneten Öfen, Herden, Heizwasserheizern usw. Die Anfragen junger Brautpaare nach Aussteuerlisten und Aussteuerlisten reichen das ganze Jahr über nicht ab. Ebenso häufig wird Rat und Auskunft über Wohnsitzfragen eingeholt. Am regsten ist der Auskunftsdienst vielleicht hinsichtlich neuer Hausbaumaschinen und -geräte. Auch die Bekanntheit aus den Fach- und Hauswirtschaftsschulen in Stadt und Land ist dabei vertreten. So gar vom Ausland laufen täglich Anfragen ein. Da wird z. B. Auskunft über das Vorhandensein tropischerer Kühlräume, Herde und Lampen erbeten; auch an Petroleum- und elektrisch betriebenen Geräten und Maschinen sind Ausländer häufig sehr interessiert. Nicht zuletzt ist sogar der Fachhandel selbst an allen diesen Anfragen beteiligt. Er bittet z. B. um Mitteilung nicht aufzufindender Herstellerfirmen bestimmter Geräte für Innen- und Außenhandel usw.

Sollen die Auskünfte der Seibaubi erschöpfend sein, so dürfen die Anfragen nicht zu allgemein gehalten werden. Die Auskunftspersonen der Seibaubi sind zwar mit den besonderen Verhältnissen in den einzelnen Gauen Deutschlands gut vertraut, verfügen über eine reiche Erfahrung und verheben sich in die Besonderheiten der individuellen Verhältnisse einzufühlen. Aber die besonderen Umstände des einzelnen Falles müssen bei schriftlichen Anfragen doch einigermaßen mitgeteilt werden. Nicht selten ist die Seibaubi gezwungen, wegen gar zu dürftiger Anfragen der Fragesteller noch ergänzende Nachfragen zu stellen. Wird z. B. nach Brauchbarkeit und Bezugswerte eines irgendwo angepreisenen Wirtschaftsgegenstandes gefragt, so ist der Name und die Beschreibung der Informationsquelle — etwa einer Zeitschrift — möglichst unter Einbindung des Bildausschnittes anzugeben. Anfragen über die Einstellung des Wirtschaftsgeldes können nur dann richtig beantwortet werden, wenn die Fragestellerin auch die Höhe des ihr zur Verfügung stehenden Wirtschaftsgeldes angibt. Die Antworten werden stets im geschlossenen Brief zugestellt. Ohne Angabe der Zimmergröße, der Anzahl der Türen und Außenwände kann eine sachgemäße Beratung über die Anschaffung eines Ofens schlecht erteilt werden. Vorschläge über zweckmäßige Herde oder Waschkamminnen sind nur möglich, wenn etwas über die Größe der Familie, der vorhandenen oder erwünschten Heizenergie, der Höhe der Tarifgebühren usw. mitgeteilt wird. Wichtig ist in solchen Fällen auch zu wissen, ob die Anschaffung für ein Eigenheim oder Miethaus bestimmt ist. Eine Auskunft über die Einrichtung einer Waschküche oder Warmwasserbereitung setzt voraus, daß bei der Anfrage auch Mitteilung über das Vorhandensein einer Wasserleitung oder der Höhe des Wasserdruckes gemacht wird.

Eine so begründete Fragestellung erleichtert die schriftliche Auskunftsbereitstellung ungemein. Kann die Seibaubi selbst einmal keine direkte Auskunft geben, so teilt sie auf jeden Fall mit, wo und wie die Fragestellerin sich die erwünschte Auskunft holen kann, denn oft sind gute Fachberatungsstellen von Industrie, Handel und Handwerk in der Nähe der Rat-suchenden vorhanden und ermöglichen auf diese Weise noch weitreichendere mündliche Auskünfte.

Wenn auch die letzte Auskunft manchmal nur aus der eigenen Erfahrung gewonnen werden kann, so erweist doch die von der Seibaubi gewährte unentgeltliche Beratung Sorge und Können, und welche Hausfrau sucht diese nicht weidmütig zu vermeiden.

K. K.

## Sparen „um jeden Preis“?

Von „teuren“ und „billigen“ Hausgeräten

Geizig, Sparfameit ist angebracht. Das ist besonders jetzt der Fall, wo wir alle helfen möchten, den „Wirtschaftsplan“ zu gewinnen. Und doch gibt es eine falsche Sparfameit, die neben neuen Ausgaben nur Zeitverlust und andere Schädigungen verursacht. Wir kaufen zum Beispiel einen neuen Ofen und, da wir sparsam sein wollen, natürlich den billigsten. Wir bedenken aber nicht, wie bald sich dieser billige Ofen abnutzt und, da wir uns dann wiederum aus Sparfameit nicht entschließen können, ihn gleich durch einen neuen zu ersetzen, wieviel mehr Zeit wir so dem alten als mit dem neuen Ofen auf die gleiche Arbeit verwenden müssen.

Ebenfalls sind die Messer, die wir für billiges Geld erwerben konnten, in Wirklichkeit viel teurer als die besserer Qualität, denn sie schneiden nicht ordentlich. Die Folge wird sein, daß wir uns täglich über diese stumpfen Messer ärgern und dann eines Tages doch die bessere Qualität kaufen müssen, weil es einfach nicht mehr geht.

Auch der Einkauf des so preiswerten Kleiderstoffes erweist sich häufig genug als Sparfameit am verkehrten Platz. Raum ist das Kleid genügt, so müssen wir schon mit Behauern feststellen, daß es sich anscheinend nicht gut trägt. Anstatt nun, wie wir uns vorgenommen hatten, mit diesem Kleid für lange Zeit auszukommen, müssen wir sehr schnell zu einem neuen Einkauf schreiten und das so „billige“ Kleid stellt sich nun als eine recht teure Ausgabe heraus. So könnte man viele Kleinigkeiten anführen, wo falsche Sparfameit doppelte Ausgaben veranlaßt.

Ja, selbst die von uns täglich benutzte Zahnbürste kann noch als Beweisstück dienen, nur, daß hier falsche Sparfameit noch gesundheitsschädigende Wirkungen haben kann. Denn die billige Zahnbürste, die sich natürlich erheblich schneller abnutzt, kann selbstverständlich unsere Zähne nicht so reinigen, wie sie es müßte, um alle Folgen zu verhüten. Mit einer schlechten Bürste wird es uns nicht gelingen, unsere Zähne wirklich von den zersetzenden Speiseresten zu befreien und die Folge wird dann eine wenig angenehme und auch nicht ganz billige Behandlung beim Zahnarzt sein. Darum: Sparen „um jeden Preis“ ist falsche Sparfameit.

## Wie befestigt man Läufer?

Teppiche soll man nicht annageln

Läufer und dünne Teppiche haben die unangenehme Eigenschaft, sich an den Enden und Ecken leicht zu rollen. Solche umgerollten Stellen sind dann immer eine Gefahr im Laufe, denn nicht selten stolpert man über diese Hindernisse und kommt zu Fall. Es gibt ein ganz einfaches Verfahren, um diese Gefahr zu beseitigen. Man nimmt große Druckknöpfe, befestigt die eine Hälfte der Knöpfe auf einem starken Gurtband, das man dann flach auf dem Boden festnagelt. Die andere Hälfte der Druckknöpfe näht man an der Unterseite der Läufer so an, daß sie mit den festgenagelten Hälften zusammenpassen. Diese einfache Befestigung bewirkt sich sehr gut, man hat immer glatt liegende Läufer und Teppiche, die auch nach kurzer Zeit nicht mehr die Neigung zum Rollen zeigen. Das Verfahren ist jedenfalls vorteilhafter, als die Teppiche und Läufer mit Teppichnägeln zu befestigen, mit denen man stets das Gewebe beschädigt.

In vielen Fällen genügt es auch, wenn man die Teppich- und Läuferenden an der Unterseite mit einer dicken Eisblech- oder Eisenblech-Lösung befestigt und glatt liegend trocken läßt. Das Gewebe wird dann an diesen Stellen hart, und damit verschwindet die Neigung zum Umrollen.

## Weisheit des Orients

Von Rudolf Daude

Wenn keine Karren wären, würde man die Weisen nicht schämen.

Wer viel erfährt, bereichert sich an Kenntnissen. Wer viel glaubt, sammelt Fehltrüme ein.

Die Vollkommenheit eines Menschen besteht aus drei Eigenschaften: Eifer und Andacht in der Gottesfurcht, Geduld in Widerwärtigkeiten und Klugheit im gewöhnlichen Leben.

Drei Dinge werden nur an drei Orten erkannt: Ein Geld in der Schlacht, ein Weiser im Horn und ein Freund in der Not.

Dein Geheimnis ist dein Gefangener, solange du es bei dir behältst. Sprichst du es aus, so befreit es dich, und du mußt immer in Freiheit leben.

## Wenn die Mutter raucht...

Recht auffallend sind die Mitteilungen, die kürzlich der Leiter einer holländischen Frauenklinik machte. Da hatte eine Frau eine ganze Flasche Portwein ausgekostet. Die Folge war — am Tage darauf — die Abstoßung ihres acht Tage alten Säuglings. Die Mutter eines anderen, sechs Wochen alten Kindes hatte zwanzig Zigaretten geraucht. In diesem Falle trug der Säugling eine Milzvergrößerung davon. Es stand schlimm um die beiden jungen Erdenbürger. Trotzdem konnten sie wieder kuriert werden. — Hoffentlich hat man auch die Mütter kuriert!

## Die sieben Küchenjüden

1. Unachtsamkeit verdirbt so manche Lebensmittel vom Einkauf bis zum Gebrauch. Fliegen und Insekten können sie verderben.
2. Ganges Wasser entwertet die Kartoffel; auch die Nährstoffe der Gemüße laugen im Wasser aus, wenn sie lange darin liegen.
3. Abdrücken der Gemüße entzieht ihnen die wertvollsten Nährstoffe. Im Kochwasser, das sortgegossen wird, sibt die ganze Kraft.
4. Viel Gebräutes wandert in den Abfallimer, weil zuviel Abfall beim Zerschneiden entsteht. Mangelnde Sorgfalt läßt manches Brauchbare verlieren.
5. Zu langes Kochen verdirbt die Vitamine und Nährwerte. Auch im Dampf gehen die Nährstoffe verloren, wenn zu stark gekocht wird.
6. Zu reichliches Gebräut hat schon manche Speise verdorben.
7. Schon viele Reste verdorben, weil sie nicht an kühlem Orte aufbewahrt wurden. Langes Warmhalten schadet den Speisen.

Denk an diese Küchenjüden und vermeide sie, wenn Du die Speisen nicht durch falsche Behandlung entwerten, d. h. die Nährstoffe verlorengehen lassen willst. Bedenke, daß Du alle Mittel, die uns bei unserem beschränkten Raum zur Verfügung stehen, ausnützen mußt, um Dein Teil zu tun für eine gesunde Ernährung unseres Volkes und eine gesunde Volkswirtschaft in Deutschland.

## Nelson liebte den Sauer Kohl

Merkel von winterlichen Krautgerichten

Als der berühmte englische Admiral Nelson, der seine Kriegsschiffe stets reichlich mit Zitronen und Sauerkraut auszurüsten ließ, gefragt wurde, wodurch er seine Siege errungen habe, antwortete er: „Mit Sauerkraut und Zitronen!“ — Es ist bekannt, daß das Sauerkraut blutbildend wirkt, ja, daß sein häufiger Genuß auch der Erhaltung der Schönheit und jugendlichen Frische dient. Sollte diese Tatsache nicht ein Ansporn sein, häufiger ein Sauerkrautgericht zu genießen? Da wäre beispielsweise

### Sauer Kohl mit Fischragout

sehr zu empfehlen. Das Sauerkraut — die Menge wird normalerweise auf vier Personen berechnet — wird mit Fett und Wasser weich geküchelt, mit einem Glas Weißwein abgeschmeckt und schließlich mit ein wenig Mehl gebunden. Inzwischen hat man einen Scheffisch von seinen Gräten befreit, sein Fleisch in gleichmäßige Scheiben geschnitten und diese mit Salz und Zitronensaft mariniert. Von den Abfällen stellt man, nachdem man sie fein gewiegt hat, kleine Klößchen her, die in Salzwasser gar gekocht werden. Gräten und Kopf werden zu einer Tunke ausgelacht, die mit etwas Zitronensaft geschärft wird. Zuletzt brät man die einzelnen Fischstücke schön goldgelb, richtet den Sauer Kohl in einer runden Schüssel an, füllt in die Mitte die Tunke, die man mit den vorher bereiteten Fischklößchen vermischt hat, und fügt als Krönung des Ganzen die gebratenen Stücke hinzu.

Der Sauer Kohl, dieses besonders gelungene Ergebnis der Weiskrautzubereitung, weist auf die anderen, nicht minder wohlschmeckenden Formen der Kohlzubereitung hin, die sich gerade in den winterlichen Tagen einer besonderen Beliebtheit erfreuen. Sehr gut ist die

### Krautspieße

Hammelfleisch — auf vier Personen rechnet man ungefähr 500 Gramm — wird in 1 Liter Wasser gar gekocht und danach heiß gestellt. Während dieser Zeit kocht man in der Brühe drei abgekochten Wirtskohl weich, bindet ihn mit etwas zerhacktem Petersilie und Kümmel. Das Fleisch schneidet man in Stücke. Ebenso werden 1 Kilogramm Kartoffeln, die man mit der Schale gekocht hat, nach dem Abgießen derselben in Scheiben geschnitten. Nun schichtet man abwechselnd Kohl, Fleisch und Kartoffeln in eine Schüssel. Freut oben auf Semmelkrumen und stellt das Ganze einige Zeit zum Durchziehen in den warmen Bratofen. Beim Auftragen wird das Gericht mit geschmornen Gurkenstückchen umgeben. — In ähnlicher Herbeheit, so recht etwas für winterliche Tage, erscheint der

### Weiskohl auf weißflüssige Art

Wir kaufen ein paar recht schöne feste Weiskohlköpfe ein, die wir zu Hause fein zerschneiden. Auch Kartoffeln zerlegen wir in Scheiben und bringen sie zum Kochen. Sobald wir nur merken, daß unsere Erdäpfel zu kochen beginnen, fügen wir den Kohl hinzu und lassen beides zusammen gar werden. Etwas zerlassener Speck, Essig und ein wenig gemahlener weißer Pfeffer erhöhen den Wohlgeschmack des Gerichtes, das noch mit Schweinshackchen erweitert werden kann. — Zwar nicht zu den Einzelarten, des Krautes, aber zur größeren Familie der Gemüße gehören die

### Krautspieße

Mit den braungrünen Sprossern des Sommers haben sie nichts zu tun, wohl aber etwas mit Spinat. Wir besorgen uns, wenn wir vier Personen zu Tisch haben, 20 bis 25 Spinatblätter, die wir mit kochendem Salzwasser übergießen und zum Abtropfen auf einem größeren Brett ablegen. Von drei alten Brötchen, gewaschenen Zwiebeln, Petersilie, 250 Gramm reiflichem Braten wird mit zwei Eiern, Salz und einem Schüssel zerriebener Käse eine Füllung bereitet. Diese Füllung wird löffelweise auf jedes Spinatblatt verteilt, das Blatt wird zusammengeschlagen und mit mehr oder weniger Gehalt formen wie nun einen Krosch — oder doch wenigstens eine Andeutung desselben. Diese Tierchen werden nun in einer mit etwas Fett ausgestrichenen Kasserolle unter Zusatz von Wasser eine halbe Stunde lang gedämpft. Beim Anrichten werden wir sie in etwas Buttertunke auftragen.

## Was kocht die sparame Hausfrau?

Küchendienstplan der Abteilung Volkswirtschaft—Hauswirtschaft, Gau Sachsen

Sonntag: Gemüsesuppe, grüne Nische und Hammelbraten, eingesehtes Kompott.

Montag: Krautstrudel und Lomatenhunte.

Mittwoch: Gemüsesuppe, grüne Nische und Hammelbraten, eingesehtes Kompott.

Freitag: Kartoffelsalat, Wurst, Limburger Käse, Tee.

Sonntag: Krautstrudel und Lomatenhunte.

Montag: Gemüsesuppe, grüne Nische und Hammelbraten, eingesehtes Kompott.

Freitag: Kartoffelsalat, Wurst, Limburger Käse, Tee.

Sonntag: Krautstrudel und Lomatenhunte.

Montag: Gemüsesuppe, grüne Nische und Hammelbraten, eingesehtes Kompott.

Freitag: Kartoffelsalat, Wurst, Limburger Käse, Tee.

Sonntag: Krautstrudel und Lomatenhunte.

Montag: Gemüsesuppe, grüne Nische und Hammelbraten, eingesehtes Kompott.

Freitag: Kartoffelsalat, Wurst, Limburger Käse, Tee.

Sonntag: Krautstrudel und Lomatenhunte.

Montag: Gemüsesuppe, grüne Nische und Hammelbraten, eingesehtes Kompott.

Freitag: Kartoffelsalat, Wurst, Limburger Käse, Tee.

Sonntag: Krautstrudel und Lomatenhunte.

Montag: Gemüsesuppe, grüne Nische und Hammelbraten, eingesehtes Kompott.

Freitag: Kartoffelsalat, Wurst, Limburger Käse, Tee.

Sonntag: Krautstrudel und Lomatenhunte.

Montag: Gemüsesuppe, grüne Nische und Hammelbraten, eingesehtes Kompott.

Freitag: Kartoffelsalat, Wurst, Limburger Käse, Tee.

Sonntag: Krautstrudel und Lomatenhunte.

Montag: Gemüsesuppe, grüne Nische und Hammelbraten, eingesehtes Kompott.

Freitag: Kartoffelsalat, Wurst, Limburger Käse, Tee.

Sonntag: Krautstrudel und Lomatenhunte.

Montag: Gemüsesuppe, grüne Nische und Hammelbraten, eingesehtes Kompott.

Freitag: Kartoffelsalat, Wurst, Limburger Käse, Tee.

Sonntag: Krautstrudel und Lomatenhunte.

Montag: Gemüsesuppe, grüne Nische und Hammelbraten, eingesehtes Kompott.

Freitag: Kartoffelsalat, Wurst, Limburger Käse, Tee.

Sonntag: Krautstrudel und Lomatenhunte.

Montag: Gemüsesuppe, grüne Nische und Hammelbraten, eingesehtes Kompott.

Freitag: Kartoffelsalat, Wurst, Limburger Käse, Tee.

Sonntag: Krautstrudel und Lomatenhunte.

Montag: Gemüsesuppe, grüne Nische und Hammelbraten, eingesehtes Kompott.

Freitag: Kartoffelsalat, Wurst, Limburger Käse, Tee.

Sonntag: Krautstrudel und Lomatenhunte.