

Das Reich der Frau.

Wollkleider für den Nachmittag.



K 24 449.

Nachmittagskleid aus schwarzem Wollstoff. Großer Kragen aus weißer Crêpe Satin. Der übereinandergeknöpfte Einsatz und der Gürtel aus rotem Bildleder. Erforderlich etwa 2,40 m Stoff, 130 cm breit, 30 cm Kragstoff, 96 cm breit. Weberschnitte für 88 und 96 cm Oberweite.

K 24 448

Nachmittagskleid in interessanter Stoffzusammenstellung: zu dem weichen, olivgrünen Wollstoff stehen in hübscher Kontrastwirkung die Ärmel aus schwarzem Samt mit eingewirkten Goldfäden. Erf. etwa 2,85 m Stoff, 96 cm breit, 75 cm Samt, 90 cm breit. Weberschnitte für 100 u. 112 cm Oberweite.

Wo keine Verkaufsstelle am Ort, beziehe man alle Schnitte durch den Weberschnittverlag, Leipzig, Lindenburgerstraße 72.

Mit Sauerkraut gegen Frühjahrsmüdigkeit!

Das Sauerkraut ist schon seit alters her ein beliebtes und zugleich gesundes Gemüse. In Deutschland ist das Sauerkraut so etwas wie Nationalgericht. Schon in früheren Jahren, und zwar besonders in Kriegszeiten, spielte das Sauerkraut eine große Rolle, weil es als geeignetes Mittel erschien, dem berücktigten Storkbrot vorzubeugen.

Erst in unseren Tagen gewinnt das Sauerkraut, nachdem sich die Wissenschaft mit seinem Wert für die menschliche Ernährung eingehend befaßt hat, eine immer weitere um sich greifende Bedeutung. Aus vielen Aussprüchen hervorragender Vertreter der Medizin und der Naturheilkunst geht übereinstimmend hervor, daß das Sauerkraut ein äußerst wert- und geschmackvolles, das Wohlbefinden ungemein förderndes Nahrungsmittel sei. Insbesondere ist es der Gehalt an Milchsäure und Vitaminen, die auf den Körper einen so günstigen Einfluß ausüben. Gerade in den Wintermonaten, in denen frisches vitaminreiches Gemüse kaum zu haben ist und die meisten anderen Nahrungsmittel durch völliges Austrocknen und lange Lagerung ihre Vitamine verloren haben, ist das Sauerkraut so recht geeignet, dem menschlichen Körper die zu seinem Wohlbefinden notwendigen Vitamin- und Milchsäurestoffe zuzuführen.

Um die volle Wirkung des Sauerkrautes zu erhalten, holt man es stets frisch aus dem Faß. Man brühe es nie aus und wässere es auch nicht, denn Sauerkraut ist infolge seiner Gärung ein reines, natürliches und keiner Säuberung bedürftiges Nahrungsmittel. Ebenfalls soll man es nicht stundenlang kochen lassen, da hierdurch die Milchsäure und Vitamine zum größten Teil verloren gehen. Die Aufbewahrung rohen Sauerkrautes erfordert gleichfalls besondere Beachtung. Es muß vor allen anderen Dingen darauf gesehen werden, daß möglichst wenig Luft und Sonnenlicht an das Sauerkraut herankommen. Weiterhin ist zu beachten, daß das Sauerkraut kühl gelagert wird. Der Deckel des Fasses ist mit einem Stein zu beschweren und nicht etwa mit einem beliebigen Gegenstand, wie Eisen usw. Die Beschwerung muß derart vorgenommen werden, daß die Eigenbrühe des Sauerkrautes über dem Deckel steht. Setzt das Sauerkraut keine Brühe ab, so gießt man entsprechend kaltes Salzwasser, und zwar eine 2prozentige Lösung, bei. Durch diese sorgfältige Behandlung läßt sich Sauerkraut lange Monate hindurch bis in den Sommer hinein stets frisch aufbewahren.

Gerade im Frühjahr gewinnt der Genuß von Sauerkraut besondere Bedeutung. Nach Ansicht mehrerer

Forscher und Ärzte ist als Ursache der bekannten Frühjahrsmüdigkeit der Mangel an Vitaminen anzusehen. Sauerkraut mit seinem hohen Gehalt an Vitaminen ist daher ein billiges und geeignetes Mittel, um als Schutz gegen die Frühjahrsmüdigkeit wirken zu können. Das Sauerkraut, dieses billige, köstliche und wertvolle Nahrungsmittel, verdient es, wegen seiner Bedeutung für den Aufbau des Körpers und für die Stärkung des Körperhaushaltes weitestgehend gewürdigt zu werden. Es gibt wohl kein anderes Nahrungsmittel, das die eben genannten gesundheitsschützenden und -erhaltenden Eigenschaften in so glücklicher Weise in sich vereint wie das Sauerkraut.

Küche und Haus.

Borschtsch (russische Nationalsuppe). Man kocht ein schön durchwachsenes Stück Rindfleisch von 1 bis 1 1/2 Kilogramm weich. Etwa in der Hälfte der Kochzeit werden die Scheiben von sieben mittelgroßen roten Rüben, die man in Mehl gewälzt und in Butter in geschlossener Kasserolle weich gedämpft hat, dazugegeben. Nach einer weiteren halben Stunde fügt man einen kleinen, fein aufgehobelten Weißkrautkopf der Brühe bei, desgleichen zwei bis drei kleine geschälte Sellerietrollen, ebenso viele mittlere Mohrrüben und zuletzt eine schöne, zerstückelte Porreefrange, nimmt aber nun das weichgefottene Fleisch heraus und läßt die Gemüse weiterkochen. Ist alles weich, wird 1/4 Liter saurer Rahm in die Suppe gerührt, das feingeschnittene Fleisch mit dem nötigen Salz und etwas Essig und Zucker hineingegeben und mit zwei Eidottern abgezogen. Auch kann man den Rahm getrennt zur Suppe reichen, die in Rußland gern mit kleinen Würstchen angerichtet wird. Borschtsch ist ein ebenso nahrhaftes wie wohlgeschmeckendes Gericht und überdies so sättigend, daß es gut als Einzelgang, ja als ganze Mahlzeit gelten kann.

Kaffeeputting. Man kocht von zwei Lot Kaffee eine Tasse starken Koffein und läßt ihn kalt werden. 1/4 Pfund Butter rührt man zu Schaum, gibt 1/4 Pfund Ruderzucker und drei Eigelb dazu und gießt unter beständigem Rühren den Koffein daran. Eine mit Butter gestrichene Puttingform legt man mit Löffelbiskuits aus, die man vorher mit etwas Rum und Zuckersirup anfeuchtet. Dann schichtet man lagerweise die Creme und Biskuits in die Form und stellt diese verdeckt über Nacht kalt. Vor dem Anrichten stürzt man den Putting und verzehrt ihn mit Schlagobers.

Saure Sahnen-Mehlspeise. Ein Liter saure Sahne wird mit acht Eidottern, fünf Löffeln Mehl, Zucker und dem Abgeriebenen einer Zitrone 1/4 Stunde lang gequirlt, zuletzt der Schnee der acht Eiweiß dazu gegeben und eine Stunde gebacken. Hierzu gibt man eine Weinsöße.

Stumpfgewordene und ausgebleichte Eichenmöbel aufzufrischen. Zunächst reibe man die Fläche mit einer alten Wollsocke und Terpentinöl nach der Holzfaser ab, um alles Wachs zu entfernen, und bereite dann mit Spiritus und spirituslöslicher Holzbeize im früheren Farbton der Eichenmöbel, eine Lösung, die mit weichem Schwämmchen oder dickem Wattebausch halbnah aufgetragen wird. Man lasse sie gut trocknen und poliere dann das ganze Möbelstück gleichmäßig mit gutem Bohner- oder Möbelwachs, um es nach einigen Stunden des Austrocknens tüchtig frottierend, mit wollenem Lappen blank zu reiben.

Die modernen Überschuhe. Die Mode bringt so mancherlei Angenehmes mit sich, u. a. auch die Überschuhe, die nett und sauber, aus feinen Lederarten, den Fuß mit seiner leichten Fußbekleidung fest umschließen. Bei starkem Regenwetter, bei Schmutz und Schnee schützen sie den Fuß vor Nässe und Unsauberkeit und beugen Erkältungen vor, schonen aber auch das Schuhwerk selbst. Man darf jedoch nicht vergessen, daß Gummischuhe bei nachlässiger Behandlung etwas empfindlich sind und leicht rissig werden. Man darf sie nicht zu heiß, ebenso aber auch nicht zu feucht aufbewahren. Sobald man heimkommt, streife man sie ab und reinige sie mit einem feuchten Tuch. Sind die Gummischuhe bereits rissig geworden, dann löse man sofort Kolophonium in Spiritus zu einem dicklichen Brei und bestreibe mit diesem schnell trocknenden Kitt alle schlechten Stellen. Die Schuhe sind sehr bald wieder gebrauchsfähig.