materialecht. Was für wunderschöne handgewebte Stoffe bekommt man jetzt gar nicht so teuer in allen Dürerhäusern zu kaufen. Wer aber Zeit hat und ein wenig Geschick, der sollte die uralte Kunst des Webens selbst erlernen, und er wird, neuschöpfend, immer wieder Freude an dieser schönsten Handarbeit der Frau erleben. Dann können die Farben im Zimmer ganz genau aufeinander abgestimmt werden, Bezüge, Decken und Kissen bilden eine wundervolle Harmonie, und die leichten und frohen Gardinen, die keine Sonne abhalten, geben dem Raum die letzte Behaglichkeit.

Nur das soll in unseren Zimmern stehen, was wir wirklich brauchen, und alle Rücksicht und Pietät auf Ererbtes und Geschenktes ist zu verdammen, wenn dadurch die Wohnung unorganisch und zusammengeflickt wirkt und auch ist. Erbarmungslos soll die Hausfrau alles hinauswerfen, was ihr eigenes Empfinden stört. Jede Frau, die anfängt, sich hineinzudenken, wird gar bald ein feines Gefühl dafür bekommen, ob ihr Heim „schön" ist oder nicht.

Ilse Riem.

Schwarze Johannisbeeren

Die Beeren schmecken rauh wie Rauch.
Die Hummel summt am krausen Strauch.

Es glüht ihr samt'nes Pelzgewand
im leisen Sonnenkristerbrand

am Busche, der im Gartenbeet
als grüne Blättersackel steht . . .

Kurt Erich Maurer.

Was ist „überflüssig"?

In der gegenwärtigen Zeit, in der die Parole für den Staat wie für alle Haushaltungen „Sparen" lautet, gilt es immer wieder, neue Einschränkungen in dem einmal aufgestellten Budget vorzunehmen. Stets aufs neue muß die Hausfrau versuchen, aus dem Ausgabeetat das Ueberflüssige auszumerzen und nur das unbedingt Notwendige stehen zu lassen.

Daß die gebotenen Sparmaßnahmen in dieser Art vorzunehmen sind, ist wohl ohne weiteres klar. Doch werden die Anschauungen darüber, was nun „überflüssig" und was „unbedingt notwendig" ist, auseinandergehen. Der eine hält den Bohnenkaffee zum Frühstück für überflüssig, während ein anderer noch das allabendliche Bier für unbedingt notwendig erachtet. So sieht man, daß sich allgemeine Regeln darüber, was als notwendig, was als überflüssig anzusprechen ist, gar nicht aufstellen lassen, weil nichts so differenziert zu sein scheint, wie diese Begriffe. Und blickt man zurück in die Vergangenheit, so erkennt man, daß auch nichts wandelbarer ist.

Schon ein Blick in die jüngere Vergangenheit lehrt uns, daß sich die Auffassungen darüber, was eine verschwenderische und was eine einfache Lebenshaltung ist, ganz gewaltig verschoben haben. Betrachtet man nur die letzten 50 Jahre, prüft man nur für diese kurze Zeit einmal flüchtig die Lebensbedingungen des Mittelstandes, so erkennt man, daß eine durchgreifende Wandlung eingetreten ist, ja, daß zum Teil geradezu eine Umkehrung stattgefunden hat. Noch unsern Großmüttern erschien eine Wohnung mit Wasserleitung als hoher Luxus; Zentralheizung und sonstigen Komfort kannte man gar nicht. Daß man täglich etwa seidene Strümpfe tragen könne, wäre als höchste Verschwendung angesehen worden. Jedes Kleid wurde ein paarmal geändert, bis es als „abgetragen" endgültig ausrangiert wurde. Umgekehrt erschienen wieder unsern Großmüttern andere Dinge als selbstverständlich, die wir heute als kostspielige Extravaganzen uns nicht mehr leisten können. Einmal hatten sie durchweg große Wohnungen, in denen eine für heutige Begriffe ungeheure Raumverschwendung getrieben wurde, — ja, jede besser gestellte Familie besaß ein eigenes Haus mit dazu gehörigem Garten. Ferner hatten sie meist sehr reichlich Hauspersonal. Ein Mädchen in jeder Familie war selbstverständliches Erfordernis, und in solchen Haushaltungen, in denen Kinder vorhanden waren, beschäftigte man außer dem Hausmädchen regelmäßig noch ein Kindermädchen.

Seither haben sich die Anschauungen grundlegend gewandelt. Ob zum besten unserer Lebensform, — das ist eine Frage, die nicht mit wenigen Worten zu lösen wäre. Den beschriebenen Auffassungen der Großmutterzeit können wir uns heute nicht mehr anschließen. Die Wasserleitung und das Bad gehören heute bei uns ebenso zum selbstverständlichen Lebensbedarf wie häufig wechselnde Kleider. Die Fortschritte der Technik haben seidene Wäsche, seidene Strümpfe u. a. verbilligt und auch der großen Menge erreichbar gemacht, was früher nur wenigen Bevorzugten zugänglich war. Aber: zuerst war doch das Bedürfnis da, das die Erfindungen und Entdeckungen auf technischem Gebiet anregte und so den Massenluxus erst möglich machte. Hinter allen diesen sichtbaren Erscheinungen steht immer die bestimmte Auffassung einer Generation darüber, was das Leben wertvoll macht und was nicht dazu beiträgt.

So sind uns auch umgekehrt manche Dinge, die in der Großmutterzeit als selbstverständliche Lebensgüter galten, heute entbehrlich und sogar überflüssig geworden; wir haben im Durchschnitt keine großen Wohnungen, kein eigenes Haus mehr, was früher selbstverständliche Behaglichkeit war, ist heute Wohnungsluxus geworden.

Was ist also überflüssig? Einen ganz krassen Fall dafür, wie rasch manchmal viele unentbehrlich scheinende Dinge plötzlich zu den überflüssigen gehören können, finden wir noch in der jüngeren Vergangenheit: in der Kriegszeit! Wie rasch kam hier die Umstellung und doch wie unmerklich, einmal weil sie aufgezwungen war und ferner weil sie alle Volksgenossen gleichmäßig traf! Wie wäre damals wohl eine Hausfrau ausgelacht worden, die erklärt hätte, sie könne und wolle nur mit reiner Butter kochen, und wer hätte wohl eine Frau ernst genommen, die behauptet hätte, es sei unmöglich, ein Kleid vom Vorjahr zu tragen! Wir haben jene Zeit rasch vergessen, das ist im allgemeinen gut; aber was wir aus ihr wieder gewinnen sollten, das ist die Anpassungsfähigkeit an die gebotene Notwendigkeit der gegebenen Stunde. Vieles ist überflüssig, was wir im Augenblick noch für unentbehrlich halten, — diese Erkenntnis lehrt uns ein Blick in die Vergangenheit und hilft uns, die gegenwärtigen Sparnotwendigkeiten nicht schwerer zu nehmen, als sie genommen zu werden verdienen!

Dr. Eva Wendorff.

Die Tomate als Nahrungsmittel

Die Tomatenpflanze soll bereits im 16. Jahrhundert aus ihrer Heimat Peru ihren Weg nach Europa gefunden haben, und wurde bis vor etwa 50 Jahren wohl ausschließlich in den südlichen Ländern unseres Erdteils, vor allem in Italien und auf Sizilien angebaut. Seitdem hat sie sich, recht langsam, auch bei uns eingebürgert. Ihre Frucht hatte aber trotz ihres unleugbaren Wohlgeschmacks doch nur einen engbegrenzten Anhängerkreis, was in erster Linie auf die weiterverbreitete und auch jetzt noch nicht ganz überwundene Anschauung zurückzuführen sein dürfte, daß der Genuß der Tomate in gesundheitlicher Beziehung nicht unbedenklich sei, und auch ihre Freunde sahen in ihr kein Nahrungs-, sondern lediglich ein den Appetit und die Verdauung anregendes Genußmittel. Die Forschungen auf dem Gebiete der Vitamine, dieser bekanntlich erst vor etwa zwei Jahrzehnten entdeckten und in wechselnden Mengen in allen Nahrungsmitteln tierischer oder pflanzlicher Herkunft enthaltenen neuesten und physiologisch so überaus wichtigen Nährstoffgruppe, haben nun aber ergeben, daß wir in der Tomate keineswegs nur ein simples Genußmittel vor uns haben, sondern ein Nahrungsmittel von Rang. Enthält doch die Tomate, dieses Zwischending zwischen Gemüse und Obst, nicht nur eine oder höchstens zwei Vitaminarten der bisher bekannten fünf, wie die sonstigen einheimischen Gemüse- und Obstsorten, sondern deren gleich drei und jede in reichlichen Mengen: die Vitamine A, B und C, die von besonderer Bedeutung sind für den wachsenden und werdenden Menschen, also für das Kind, überhaupt für den jugendlichen Menschen, sowie für die werdende und stillende Mutter.

Neben den Vitaminen enthält die reife Tomate aber auch andere für die Ernährung wertvolle Bestandteile. Ihre angenehme milde Säure verdankt sie einem Gehalte an Fruchtsäuren, vornehmlich Zitronensäure, der bei der reifen Frucht rd. ½ Proz. beträgt, und ihrem 3—5proz. Frucht-, Trauben- und Rohrzucker.

Diese sind es in der Hauptsache, welche der Tomate jenen vollen, abgerundeten, harmonischen Geschmack verleihen, den wir an ihr schätzen, und ihre die Verdauungsorgane anregende Wirkung, ebenso darf der Nährwert der genannten immerhin ansehnlichen Zuckermengen nicht übersehen werden. Auch der Gehalt der Tomate an Mineralstoffen bzw. den sog. Nährsalzen, ist nicht gering, da er ½—1 Proz. des Fruchtgewichtes ausmacht, und vor allem die für die Ernährung so besonders bedeutsame Phosphorsäure mit fast 15 Proz. des Mineralstoffgewichtes in reichlicher Menge vorhanden ist. Das gilt aber nur für die Tomate leiblichen Reifezustandes und nur sie kommt als Nahrungsmittel in Frage. Gelingt es, wie dies in unseren Breiten leider häufig der Fall ist, nicht, eine volle Reife der Früchte am Stamm zu erzielen, so kommt man bei der intensiven Sonnenstrahlung, die uns ein großer Teil der Herbsttage noch beschert, gewöhnlich am besten dadurch zum Ziel, daß man die bereits rotangehauchten Tomaten auf den Balkon oder sonstwie etliche Tage in die Sonne legt. Die Bildung der Fruchtsäuren, des Zuckers und wohl auch der Nährsalzkomplexe geht dann rascher vor sich als an der Pflanze.

Hinsichtlich des Vitamingehaltes der Tomaten ist festgestellt, daß dieser im allgemeinen um so größer, je intensiver rot eine Frucht gefärbt, also je reifer sie ist; die gelben Tomaten scheinen an sich vitaminärmer als die roten zu sein. Da das gegen Temperatureinflüsse außerordentlich empfindliche Vitamin C schon durch kurzes Erhitzen auf 100 Grad Celsius, also auf den Siedepunkt des Wassers, völlig zerstört, wahrscheinlich aber schon durch unterhalb dieses Kochpunktes liegende Wärmegrade geschädigt wird, und auch die Vitamine A u. B ebenfalls nur ein kurzes Erhitzen, und zwar bei Abschluß der Luft, d. h. bei dicht schließendem Kochdeckel, vertragen, so sollte man die Tomaten vorwiegend in rohem Zustande verzehren.

Wer sie außerhalb der Mahlzeiten für sich allein nicht gerne ißt, verzehre sie mit ein paar Bissen Brot. Der weitverbreitete Unsitte, die Tomatenscheiben mit Salz zu bestreuen und so zu genießen, entsage man, da der reichliche Kochsalzgenuß keineswegs der Gesundheit zuträglich ist, und der Wohlgeschmack der Tomate nach Gewöhnung nur ohne Salzbeigabe voll zur Auswirkung gelangt. Tomaten sollten auch, wie man es nur zu häufig beobachtet, nie längere Zeit in Wasser eingelegt werden, um sie von anhängendem Staub oder sonstigen Unreinigkeiten zu befreien, da hierbei ein Teil der Fruchtsäuren, des Zuckers und der Nährsalze, wahrscheinlich aber auch der Vitamine, in das Wasser diffundiert, also verlorengeht. Ein tüchtiges Abreiben der Früchte mit der Hand unter der fließenden Wasserleitung genügt vollkommen.

In welchem Umfange die für den Winterbedarf in gewohnter Weise in Töpfen oder Gläsern ungekocht konservierten Tomaten Einbuße an ihrem Vitaminwert erleiden, steht noch nicht fest, aber es darf ohne weiteres angenommen werden, daß Vitaminverluste eintreten. Immerhin wird auch die so konservierte Frucht für die Ernährung von Wert sein. Bei Tomaten, die in gekochtem Zustande, also als Pürree usw. verwendet werden, muß auf einen Gehalt an Vitaminen Verzicht geleistet werden; als Geschmacksverbesserungsmittel für Suppen und Soßen ist aber die Tomate auch in dieser Form ein wertvolles Hilfsmittel für die Küche, dem wenigstens die appetit- und verdauungsanregenden Eigenschaften der frischen Frucht verblieben sind. Zum Schluß sei, um irrtümlichen Auffassungen vorzubeugen, denen man zuweilen auch bei pflanzlichen Nahrungsmitteln anderer Art begegnet, noch gesagt, daß die Tomate natürlich keineswegs die Eiweiß-, Fett- und Kohlehydratnahrung, also Fleisch, Milch, Eier, Fette, Brot, Mehle, Hülsenfrüchte u. dgl. zu ersetzen vermag, sondern nur neben diesen genossen werden soll.

Dr. Ibisch.

Schnittlauch. Schnittlauch essen ist sehr gesund, und man kann ihn recht vielfältig anwenden. Weißkäse und Rührei mit Schnittlauch sind hinlänglich bekannt. Auf Butter- oder auch auf Wurst- und Schinkenbrot schmeckt er Kindern besonders. Halbierte Eier, mit brauner Butter übergossen und dick mit Schnittlauch bestreut, sind eine Zierde des Abendbrottisches. Auch über Salate ist er zu verwenden. Schnittlauchtunke zu Selch- oder Rauchfleisch wird ziemlich dick aus heller Einbrenne mit der Brühe des betreffenden Fleisches abgerührt und der feingeschnittene Schnittlauch, ohne mitzukochen, hineingetan. Bratkartoffeln mit Schnittlauch schmecken sehr gut. Zu fleischgefüllten Eierkuchen kann man ebenfalls Schnittlauch in den Eierkuchenteig geben.

Der Rettich. Dem Rettich sollte die weitestgehende Beachtung geschenkt werden, denn er ist außerordentlich gesund. Schon seit Jahrhunderten gilt der Rettich als vortreffliches Mittel zur Anregung und Steigerung des Appetits. Vielerorts wird er deshalb vor der Mahlzeit gereicht, in Scheiben geschnitten und gesalzen. Aber auch als Beigabe zu Fleischgerichten dient er, ähnlich wie der Meerrettich. Zu diesem Zweck reibt man ihn, salzt ihn etwas und beträufelt ihn mit Essig.

Kreidewasser für weiße Türen und Fenster. Wenn die weißen Türen und Fenster gewaschen werden sollen, so vermeide man die Anwendung von Seife, die den Lack angreift. Von bester Reinigungskraft hat sich Kreidewasser erwiesen, zu dem man in 5 Liter lauem Wasser 2 Eßlöffel Schlämmkreide sowie 1 Eßlöffel Bleichsoda verquirlt. Mit dieser milchig aussehenden Flüssigkeit und altem Lappen (am besten aus alten Frottier- und Badetüchern) wasche man die Türen strichweise, jedoch stets von unten herbeginnend, wodurch häßliche Tropfenspuren vermieden werden, ab, um sie darauf mit in klarem Wasser ausgedrücktem Schwamm nachzuwaschen und mit einem feuchten Fensterleder nach der Maser trocken zu reiben. Das Kreidewasser entfernt Schmutz und Ruß restlos.

DER ARZT SPRICHT

Handpflege der Hausfrau

Die Hausfrau, welche die zahlreichen und teilweise sogar schmutzigen Arbeiten im Heime verrichtet, sollte die unvermeidlichen Zeichen der Arbeitshand durch eine entsprechende Pflege auszugleichen suchen. Allerdings kommen für die geplagte Hausfrau hauptsächlich einfache Methoden einer guten Handpflege in Betracht, die wenig Zeit beanspruchen.

Die häufige Beschäftigung mit Wasser, z. B. Abwaschen des Geschirrs, Reinigen der Wäsche, eine Arbeit, die bei kleinen Kindern fast täglich vorkommt, sowie zahlreiches Händewaschen führt oft zum Rissig- und Sprödewerden der Haut, ferner zum Aufquellen der Hände, und die Finger werden dick und groß. Nicht selten ist die Haut gerötet. Alle diese Unschönheiten der Hände können durch zweckmäßiges Verhalten verhütet werden. So ist ein Haupterfordernis, daß man nach jeder nassen Betätigung der Hände mit einem trockenen Handtuch gut abtrocknet. Mit Handtüchern darf man nie sparen. Ein feuchtes Handtuch kann man ruhig mehrmals über dem Herd oder auf dem Küchenbalkon trocknen, ehe dasselbe wieder in die Wäsche gegeben wird. Die Forderung, stets ein trockenes Handtuch zu benützen, kann also ohne finanzielle Mehrbelastung der Wirtschaftskasse durchgeführt werden. Nach Beendigung der Arbeit sind die Hände mit einem fetthaltigen Hautcreme oder einer wohlfeilen Vaseline einzureiben. Diese Maßnahme vereinigt man zweckmäßig mit der Fingermassage, wobei man die Finger von der Spitze zur Handwurzel streicht.

Bei sehr schmutzigen Arbeiten oder bei Kochvorbereitungen, die mit einer Verfärbung der Finger einhergehen, z. B. Schneiden von Rotkraut, Entkernen von schwarzen Kirschen, Schälen von Obst usw. ist das Tragen von Gummihandschuhen empfehlenswert. Nach mehrmaligem Tragen hat man sich an die Gummihandschuhe so gewöhnt, daß man genau so rasch alle Arbeiten verrichten kann wie früher. Besonders betont sei, daß vor Benützung die Gummihandschuhe gut eingepudert werden, wodurch der sich gelegentlich bildende Handschweiß aufgesaugt und das Anziehen erleichtert wird. Bezüglich Aufbewahren der Gummihandschuhe sei es gestattet, aufmerksam zu machen, daß diese nicht zu warm gelagert sein dürfen.

Zur Entfernung von Arbeitsflecken auf der Haut der Hände bewähren sich ferner Abreibungen mit etwas Zitronensaft. Auch die Verwendung von Bimsteinseife oder von Mandelkleie ist von Vorteil. Hat man mit scharfriechenden Substanzen gearbeitet, z. B. Zerlegung eines Fisches, Zerkleinern von Kräutern, Schneiden von Zwiebeln usw., so reibe man die Hände mit Kochsalz gründlich ab und wasche hernach die Hände mit Seife unter fließendem Wasser ab.

Rote Finger, oft die Folge einer Erfrierung, zeigen sich oft im Frühjahr und Herbst. Der Schönheitsfehler kann wirksam bekämpft werden durch Wechselbäder, wobei man die Hände abwechselnd in heißes und kaltes Wasser legt. Nach gutem Abtrocknen erfolgt Einreiben mit Creme und Massage der Finger. Bei rauhem und nassem Wetter müssen die Hände durch das Tragen von Handschuhen geschützt sein. Bei Glacéhandschuhen ist darauf zu achten, daß sie nicht zu eng sind, wodurch sie nur die Blutzirkulation hindern.

Im Sommer kann eine Schweißbildung der Hände sehr lästig sein. Dieses Uebel bekämpft man durch Wechselbäder unter Verwendung von etwas Tanninzusatz.

Vor dem Zubettgehen sind die Hände stets gründlich mit einer reizlosen, überfetteten Seife zu reinigen und dann leicht mit einem Hautcreme einzufetten.

Dr. H.

SLUB
Wir führen Wissen.