terlich behandelt werden. Das Haar zum Beispiel muß alle Tage gründlich mit einer weichen Bürste bearbeitet werden — einfaches Kämmen genügt nicht! Ein gutes Haarwasser soll jeden zweiten oder dritten Tag diese Behandlung unterstützen und, mit einer leichten Massage verbunden, zugleich die Kopfnerven anregen!

Viele Frauen würden weniger über Fußschmerzen klagen, wenn sie ihren Füßen eine regelmäßige Pflege gönnen würden. Dazu genügt aber nicht das ein- oder zweimal wöchentlich genommene Vollbad, nach dem man sich meist rasch anzukleiden oder zu Bett zu gehen pflegt. Richtiger ist das gesonderte Fußbad — Wechselbäder regen den Blutkreislauf an und wirken sich besonders günstig aus —, dem eine gründliche Behandlung mit Entfernen der harten Haut, Einfetten und Massage des Fußes von den Zehen zum Knöchel folgen soll. Auch häßliche Hände sind immer nur eine Folge von Vernachlässigung. Man sollte grundsätzlich abends vor dem Schlafengehen die Hände gründlich warm waschen und bürsten und danach die Haut mit einer guten Creme oder Glycerin einreiben. Gegen rote Hände hilft regelmäßiges Einreiben mit Zitronensaft.

Nie sollte man einer Frau den Vorwurf mangelnder Körperpflege machen können. Zehn Minuten am Tage genügen schon, um allen unwillkommenen Schäden vorzubeugen. s—.

•••

Muß es immer Butter sein?

Obwohl wir jetzt Zeit genug gehabt hätten, uns mit der Butterbeschränkung abzufinden und Mittel und Wege zu suchen, um dieser Knappheit abzuhelfen, leiden immer noch viele Hausfrauen unter diesem notwendigen Gebot der Zeit und wissen sich nicht zu helfen. Es wird dabei von ihnen gar nicht verlangt, daß sie die Butter so stark wie möglich in die Länge ziehen oder ihrer Familie „trockene" Schnitten vorsetzen sollen — obwohl man bei manchem fetthaltigem Belag wirklich keine Butterunterlage beauchte! — es handelt sich vielmehr darum, andere Fette ausfindig zu machen, die beim Kochen und Braten an die Stelle der Butter treten können. Es stehen uns da mehr Sorten von Fett zur Verfügung, als wir zuerst glauben möchten.

Da ist zum Beispiel der Speck, der ebenso wie zurückgelegtes Schinkenfett sehr kleingeschnitten und ausgebraten wird. Jetzt können wir ihn zu Kohl jeder Art, zu Bratkartoffeln, Setz- und Rührei verwenden.

Für derbere Gemüsegerichte eignet sich vorzüglich das Rindsnierenfett (Talg), das man ebenfalls in kleine Würfel schneidet und dann für einen Tag ins Wasser legt. Um alle Blutstoffe herauszuziehen, wird das Wasser mehrmals erneuert. Mit wenig Milch oder Wasser wird das Fett sodann aufs Feuer gebracht, tüchtig umgerührt und solange gekocht, bis es durchsichtig klar geworden ist. Durch ein feines Haarsieb gießen wir es in einen angewärmten Steintopf und binden fest zu. Kühl gestellt, hält es sich ziemlich lange in frischem Zustande, doch ist es ja nicht gerade nötig, daß für einen kleinen Haushalt gleich eine große Menge Talg ausgelassen wird. Fügen wir zu diesem Fett noch etwas Oel oder Kokosfett, so können wir damit auch Fleisch braten, sogar Kuchen backen und schließlich Fisch. Der Kuchen bleibt auf diese Weise übrigens länger frisch und feucht als mit reiner Butter gebacken.

Die sparsame Hausfrau sammelt auch abgenommenes Suppenfett, eine Methode, die insbesondere in der kalten Jahreszeit bedenkenlos durchzuführen ist. Hat man genügend Fett beisammen, dann wird es mit reichlich Wasser tüchtig durchgekocht, wobei es mit einem breiten Löffel immer wieder unter das Wasser geschoben wird. In einem breiten Topf kühlt das Fett über Nacht ab, wird am nächsten Tag mit ein wenig Wasser aufs Feuer gebracht und brät nun so lange, bis das Wasser verdunstet ist. Auf diese Weise kommt zum Beispiel auch Geflügelfett noch einmal zur Geltung.

In Oel lassen sich wunderbar Kartoffelpuffer oder Pfannkuchen und andere Sorten von Kuchen backen. Aber auch Bratkartoffeln sollte man einmal in Oel zubereitet essen.

Schließlich kann man sich auch für die verschiedensten Zwecke einen umfangreichen Fettopf herstellen, indem man Talg (besonders das zarte Kalbsfett) und Pflanzenfette zusammen aufkocht, die ja heute so rein und wohlschmeckend in den Handel gebracht werden.

Erprobte Rezepte

Unsere deutschen Wildfrüchte

finden häufig nicht die Beachtung, die sie eigentlich verdienen. Das hat seinen Grund wohl darin, daß sie einerseits als „unedle" Früchte gelten und andererseits mühevoller zu sammeln sind als das Edelobst im Garten. Außerdem sind sie auch meist sehr teuer. Diesen scheinbaren Nachteilen steht aber ihre Billigkeit und ihr häufig sehr feines Aroma gegenüber. Sie ergeben beispielsweise durchweg feine Säfte, die teilweise sogar von hohem gesundheitlichen Wert sind. Auch Gelees und Marmeladen aus Wildfrüchten schmecken vorzüglich. Eine weitere sehr empfehlenswerte Verwendung besteht darin, sie als Aromastoff an langweilig schmeckende Fruchtmassen zu geben. So werden z. B. Apfelmarmeladen zweckmäßigerweise mit Berberitzenmark verfeinert. Auch Hagebutten, Ebereschen und Schlehen lassen sich sehr gut mit Holunder, Pflaumen, gelben Rüben usw. mischen.

Die Eberesche. Die eßbare Eberesche ist ein guter Ersatz der Preiselbeere; sie läßt sich wie diese verwenden, soll aber nicht zu reif sein, sonst schmeckt sie mehlig.

Ebereschengelee. Die Beeren werden mit wenig Wasser weichgekocht und abgesiebt. Auf jedes Pfund Saft gibt man 1 Pfund Zucker und kocht 15—20 Minuten, bis das Gelee steif wird. Man kann auch ein Geliermittel verwenden und kocht dann natürlich nur 10 Minuten.

Ebereschenkompott. 2 Pfund Zucker werden in wenig Wasser geläutert; daran gibt man 1½ Pfund Apfelschnitze, 1 Pfund Birnenschnitze, 4 Pfund Ebereschen, etwas Zimt und Nelken sowie Süßstoff nach Belieben. Wenn das Kompott kurz aufgekocht hat, gibt man es in Gläser und sterilisiert 20 Minuten bei 80 Grad.

Ebereschenmus. Gewaschene Beeren und fein gehobelte, süße gelbe Rüben in gleichen Mengen werden mit wenig Wasser weichgekocht und durch ein Sieb getrieben. Man läßt das Mus erkalten und kocht es am nächsten Tag neu mit etwas Zimt und gepulvertem Ingwer dick ein. Da die Ebereschen gerne nachgären, ist es zweckmäßig, das Mus zu sterilisieren. Seines starken Eisengehaltes wegen wird das Ebereschenmus mit Vorteil blutarmen Kindern gegeben.

Berberitzen sollen gut reif sein; sie geben vor allem vorzügliche Säfte und auch ein feines Gelee. Man kocht die Beeren mit ganz wenig Wasser weich, gibt den Saft durch ein Tuch und vermengt ihn für Gelee mit dem gleichen Gewicht an Zucker.

Schlehen dürfen erst gepflückt werden, wenn sie schon einen Reif überdauert haben. Dann sind sie saftreicher und süßer; man läßt sie noch nachreifen, bis sie weich sind, und verwendet sie dann zu Säften oder zur Bereitung eines sehr delikaten Likörs.

Schlehensaft. Abgelagerte Schlehen werden mit kochendem Wasser überbrüht. Wenn es erkaltet ist, gießt man es ab und setzt die Früchte neu mit Wasser zum Kochen auf. Man gibt den weiten Saft durch ein Sieb und kocht ihn mit Zucker etwas ein. Er wird in Flaschen sterilisiert.

Schlehenlikör. Abgelagerte Schlehen werden mit etwas Zimt und Nelken in 1 Liter Weingeist 3 Wochen lang gut verkorkt an die Sonne gestellt. Dann kocht man 750 g Zucker mit 2 Liter Wasser und gießt nach dem Erkalten den abgesiebten Schlehenweingeist daran. Man filtriert die Flüssigkeit nochmals und zieht den Likör auf gut gereinigte Flaschen ab. Je älter er ist, desto feiner wird er!

Erna Horn.

Zeige mir deinen Schirm...

Fast kein Gebrauchsgegenstand von Wichtigkeit wird im Durchschnitt so stiefmütterlich behandelt wie der Schirm, dieser unerläßliche Schützer der Frauen- und Männerkleidung. Da wird er hier nicht am Griff, sondern dicht über den Stäben angefaßt und dadurch natürlich an diesen Stellen vorzeitig abgeschabt und verbraucht, oder dort des erleichterten Tragens wegen um die Mitte gefaßt, eine Angewohnheit, die namentlich bei Herrn sehr beliebt ist, und unter dem meist festen Griff natürlich auch an dieser Stelle sehr schnell fadenscheinig wird. Weiter denken die Besitzer selten oder nie daran, daß die Stäbe an ihren Verbindungsstellen und Scharnieren durch öfteres Naßwerden bald verrosten und dadurch brüchig werden. Weiter wird der naß nach Hause gebrachte Schirm vielfach völlig achtlos beiseite gestellt, ohne ihn durch Aufspannen rascher austrocknen zu lassen. Eine weitere, ihm schädliche Gepflogenheit ist auch das Aufbewahren in eng zusammengerolltem Zustand, womöglich in seiner straffgespannten Hülle, worunter namentlich reine Seide sehr leidet. Wollte man aber nachprüfen, ob die beiden kurzen Gummibändchen zum Zusammenhalten der Stäbe und des Bezugs, sowie Knopf und Oese zum Schließen daran vorhanden sind, dann würde man meist das Gegenteil feststellen können.

Die Haltbarkeit jedes Schirms wird aber um mehr als das Doppelte verlängert, wenn man ihn beim Tragen außer Gebrauch in geschlossenem Zustande nur am Griff mit Halb- oder Rundhaken oder zu diesem Zweck daran angebrachter Schlinge am Arm trägt, und während seines Gebrauchs das sorglose Anstreifen an Mauern, Bäumen usw. verhütet, um Einrisse am Bezug zu vermeiden. Weiter den nassen Schirm daheim nur halb aufgespannt auf Stäbe und Griff stützt, also mit der Spitze in die Luft ragend, austrocknen läßt, ihn dann öfter einmal mit einer Gänsefeder oder feinem Pinsel und reinem Maschinenöl an allen Verbindungsstellen der Stäbe, ohne Durchfetten des Bezugs, einölt und im Schrank außer Gebrauch offen aufbewahrt, damit sich die Stoffbrüche wieder lockern können.

L. E.

Die praktische Hausfrau

Blätter für weibliche Interessen

Der Küchenzettel im Oktober

Was ist zu beachten?

Die Erfahrungen zeigen, daß in Deutschland die unterschiedlichen Boden- und Klimabedingungen und die Mannigfaltigkeit im Landbau eine bei allen Kulturpflanzen gleichzeitig auftretende Mißernte oder Rekordernte ausschließen. Auch dieses Erntejahr ist dafür wieder ein Beweis. Der Wettergott hat zwar unsere Obsternte schwer geschädigt, uns aber eine Rekordernte im Getreide beschert, die ihresgleichen sucht und eine gute Hackfruchternte in Aussicht gestellt. So schmerzlich der Mangel an Obst auch sein mag, so ist, im gesamten gesehen, die Ernte dieses Jahres sehr viel zünftiger als in früheren Jahren, wo wir Obst in Hülle und Fülle hatten.

Was ergeben sich nun daraus für Folgerungen für unseren Verbrauch? Zunächst müssen wir mit Obst sparen. Auch wenn es gelingt, durch unsere internationalen Beziehungen zusätzliche Einfuhr an Früchten zu erhalten, so können diese auch deshalb nicht den gesamten Bedarf decken, weil ja nicht nur Deutschland, sondern weite Teile Europas von einer Obstmißernte betroffen sind. Die Knappheit an Obst wird wenigstens dadurch etwas erleichtert, daß die durch die Marktordnung im vergangenen Jahre aufgespeicherten Pülpen eine erhöhte Erzeugung von verbilligter Marmelade gestatten, so daß die Obstknappheit nicht auch noch durch eine Marmeladenknappheit verstärkt wird. Die Sammlung von Wildbeeren sollte, wo sie möglich ist, zur Ergänzung herangezogen werden.

Auf der anderen Seite bietet unsere ausgezeichnete Getreideernte die Möglichkeit, den verschiedenen Geschmacksbedürfnissen der Verbraucher dadurch etwas entgegenzukommen, daß neben der bisherigen Roggenmehltype ein helleres Roggenmehl auf den Markt kommt. Das sollte den Verbrauchern weiterer Anlaß sein, den Weizenmehlverbrauch zugunsten des Roggenmehlverbrauchs einzuschränken. Im übrigen zwingt uns die vorsorgliche Politik unserer Getreidemarktordnung, den Brotverzehr über den augenblicklichen Bestand nicht auszudehnen und nach wie vor jedes Stückchen Brot vor dem Verderb zu bewahren. Nur auf dieser Grundlage war eine reibungslose Brotversorgung in den vergangenen Jahren möglich, und nur auf dieser Grundlage wird sie auch in Zukunft gesichert bleiben.

Unsere Kartoffelernte, die zwar nicht so groß ist wie die Rekordernte des vergangenen Jahres, aber immer noch als sehr günstig bezeichnet werden kann, gibt uns die Möglichkeit, auch in diesem Jahr wiederum das Augenmerk auf den Verbrauch von Kartoffeln und insbesondere auch von Kartoffelerzeugnissen, wie Sago, deutsches Puddingmehl, Kartoffelmehl usw., zu richten. Daher ist auch eine vorsorgliche Einkellerung von Kartoffeln notwendig, die bei all denen, die gute Aufbewahrungsmöglichkeiten besitzen sofort beginnen muß. Der Vorrat soll etwa bis Mitte März reichen, wo nach voraussichtlichem Abschluß der Frostperiode die normale Zufuhr zu den Städten wieder einsetzen kann.

Ueber die übrigen Gebiete unserer Ernährungslage ist nicht viel Neues zu sagen. Die Vorratswirtschaft hat dafür gesorgt, daß durch Einkellerung von Frischeiern auch im Winter Eier, wenn auch in dem bekannten beschränkten Umfange, zur Verfügung stehen. Was das Fleisch betrifft, so sind wir über den Tiefpunkt unserer Schweinefleischanlieferung hinweg. Mit einer ausreichenden Fleischlieferung kann gerechnet werden. Ein Ausweichen nach der einen oder anderen Seite, z. B. von Schweinefleisch auf Rindfleisch, kann auch im kommenden Winter notwendig werden. Wenn im November die verstärkte Frischfischanlandung wieder ein-

Tadel als Erziehungsmittel

Und wir Erwachsenen?

Kinder haben zuweilen einen ernsten Tadel nötig, wenn sie etwas verkehrt gemacht haben. Doch ist das „Verkehrtgemachthaben" mit Einschränkung zu beurteilen. Zuerst muß der Fehler ein wirklicher Fehler sein, das heißt, das Kind muß schon wissen, daß es eine Aufgabe anders und besser hätte ausführen können. Wir dürfen nicht zuviel bei einem Kind voraussetzen. Zweitens darf bei einem ersten Fehler oder einem ersten Versagen unser Tadel nicht zu scharf sein. Kind ist Kind; die Ueberwindungskräfte bei Schwierigkeiten sind noch im Wachsen; das dürfen wir nicht vergessen.

Jeder Tadel bei Kindern muß der Belehrung dienen: zuallererst der Belehrung! Damit das Kind nicht gleich eingeschüchtert wird. Und dann, wenn das Kind verständiger ist, wird ein Tadel mehr — Tadel werden, d. h. nicht mehr so stark Kritik an der Sache, die falsch gemacht wurde, sondern mehr am Menschen selber.

Aber erst, wenn die Fähigkeiten für eine Aufgabe da sind, ist der junge Mensch zu tadeln, der sich nicht eingespannt hat. Erst wenn das Unterscheidungsvermögen für gut und böse, recht und unrecht schon ausgebildeter ist, darf der junge Mensch für eine verkehrte Handlungsweise getadelt werden.

Wenn das alles so leicht wäre, das rechte Maß von Leistung und Fähigkeiten, von Handlungsweise und Urteilskraft und Gerechtigkeitsgefühl, dann dürften wir Erwachsenen eigentlich nie mehr zu tadeln sein. Und haben wir nicht selber manchmal das Gefühl, versagt zu haben? Oder — werden wir Großen nicht mehr getadelt? Wir werden es: im Beruf, in der Ehe, von guten Freunden und Bekannten; besonders, wenn wir nicht dabei sind.

Manchmal haben wir den Tadel verdient; ein anderes Mal nicht. Aber immer ist es uns Großen ein höchst ungemütliches Gefühl, wenn jemand an uns etwas auszusetzen hat. Ein wenig spricht da auch die liebe Eitelkeit mit. Wir halten uns doch so gern für möglichst gut und tüchtig, und wenn dieses schöne Selbstgefühl einen Dämpfer bekommt, ist das peinlich.

Eigenartig ist, daß viele Menschen einen Tadel nicht für sich behalten können; es wäre doch das Natürliche, einem andern nicht seine „Unzulänglichkeit" mitzuteilen. Aber gerade dieses angegriffene Selbstgefühl sucht Trost. Wir wollen bestätigt hören, daß der Mensch, der etwas an uns zu bemängeln hatte, durchaus im Unrecht ist. Und meistens werden wir gerne getröstet. Oft mit dem schönen Wort, „uns nichts daraus zu machen".

Das ist so leicht dahingesagt. Wir fühlen auch die Brüchigkeit des Trostes; der Stachel sitzt viel fester, als daß ein paar leere Worte ihn lösen könnten. Wir fragen uns dann: Käme der andere wirklich so schnell und leicht über einen Tadel hinweg? Die Antwort gibt eine alte Lebensweisheit: Wir sind fast immer nur erhaben über den Tadel, mit dem — andere bedacht werden.

F. B.