

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Der Führer. 1933-1936 1936**

146 (27.5.1936) Die deutsche Frau



# Die Deutsche Frau

## Andere Zeiten — anderes Heim

Kein höh'eres Glück dem Menschen laßt,  
Als wenn er andre glücklich macht.  
Dieses „Glücklich machen“ ist in deine Hand, liebe Hausfrau gelegt!

Wie gut hast du es doch, gegenüber deinen Schwestern von einst, mit den vielen praktischen Hilfsmitteln, welche die Industrie dir auf allen Gebieten des Haushalts bietet!

Wie mühtest dich die Hausfrauen von einst in den vollgepfropften Bohn- und Küchenräumen abzuquälen, wie mühsam gestaltete sich der Wochtag, ein Großreinemachen erst, die reine Schlacht, worvor der Herr und Gekochter „heulend entfluchte“. Wie leicht spielt sich das heute alles ab; selbst das Kochen ist vereinfacht, bei den bequemen Feuerstellen, beschleunigt, somit verbessert durch den kürzeren Kochprozeß, nährwerterschließend und ersparend. Lassen wir einmal die gute alte Zeit an uns vorüberziehen: Mit 45 Jahren schon sahen unsere Großmütter, mit schlicht gezogenem Scheitel, im bequemen Aufsejjel, nach getaner Arbeit, den unvermeidlichen Strickstrumpf in Händen. Im Sommer wurden die Winter- und Sommerstrümpfe gestrickt.

In jener Zeit wurde ja auch noch nicht im hastenden Treiben das „Gestern“ von „Heute“ überholt. Geiratete die Tochter, so wurden beim Möbelhändler die gediegenen roten oder grünen Plüschmöbel gekauft, die Zimmer mit einer dunklen, großlumigen Tapete versehen, die lange Jahre halten sollte. Die Fenster mit Scheibengardinen, Stores, Tüllgardinen und darüber noch gefütterte Uebergardinen, getrübt von einer schweren Draperie. So daß gewissermaßen ständig ein Halb-dunkel herrschte und Luft und Licht denkbar wenig in die Räume gelangen konnte.

Dazu waren noch die Türen mit schweren Vorhängen verdeckt und der Fußboden, möglichst ganz mit dickem Teppich belegt, der höchstens zweimal im Jahr zur gründlichen Reinigung aufgenommen werden konnte. Das Sofa stand hübsch sadengeteilt mitten an einer Wand, davor der runde oder ovale Tisch, mit schwerer Franke gezierter Decke, die bis zum Boden reichte. Rechts und links zwei wuchtige Polsterstühle und noch einige Polsterhühle, auch hübsch sadengeteilt verteilt. Alle Polstermöbel mit geschälten oder gestrickten Deckchen geziert. Mitten auf dem Tisch thronte eine feudale Willensartenstühle und ringsum lagen Albums und Prachtbände.

Über dem Sofa hingen in prächtigen Goldrahmen gemalte Landschaften, darunter in genauen Abständen, in runden und ovalen Rahmen Familienbilder und in der Mitte in schönem Goldrahmen — der Brautkranz. Spiegelfrahmen waren geschmückt mit Girlanden von selbstgefertigten Papierblumen. Mafaritränke von getrockneten Palmblättern und Gräsern prankten in mehr oder weniger stilvollen Vasen und in einer Wandnische spannte sich ein japanischer Fächer mit einem Seidenfahnen drüber mehr oder weniger wirkungsvoll aus; der unzähligen Nippesfiguren und herumstehenden Photographien im Rahmen gar nicht zu gedenken.

Sanfter Staubfänger, die der geplagten Hausfrau täglich eine Unmenge Arbeit verursachten, so daß sie gar keine Zeit fand, sich mit Dingen und Fragen zu beschäftigen, die außerhalb ihres häuslichen Tätigkeitsfeldes lagen. Ihre Welt und Erholung waren ihr Heim, Mann und Kinder. Dafür gab es Arbeit in Hülle und Fülle und früh gealtert und überarbeitet lehnte sie sich nach Ruhe.

Sorgen traten ihr ja auch, in den meist geordneten häuslichen Verhältnissen nicht so nahe, wie der Frau von heute und wenn sie auch bei der oft großen Familie sparen und einleiten mußte, so brauchte sie doch meist keine Bange vor dem „Morgen“ zu haben und konnte sich einem bescheidenen Lebensabend hingeben, getragen von der Liebe und Dankbarkeit von Mann und Kindern.

Heute gestaltet sich das Leben täglich neu. Die Möbel, mit denen die junge Hausfrau, die ängstlich rechnen muß, ihren Haushalt — dank des Ehehilfsdarlehens — einrichtet, sind ihr keine alltäglichen Dinge. In ihrer Sachlichkeit und Schlichtheit — künstlerisch-praktisch schönen Gestaltung — streben sie danach, ihr lieb und heimlich zu werden und der Gemütlichkeit, vor allem aber der Gesundheit Rechnung zu tragen, im begrüßenswerten Wandel der hastenden Neuzeit, deren Segnungen sich auch die ältere Generation — wenn man heute überhaupt noch von einer solchen sprechen darf — gerne zu Nutzen macht.

Die kluge Hausfrau von heute weiß, daß gar nicht genug Luft und Sonne in die Wohn- ganz besonders auch in die Schlafräume dringen kann. Ihr sport- und luftgewohnter Körper verlangt von selbst danach. Darum bekleidet sie die Fenster mit leichten luftigen Vorhängen, die mehr einer Verzierung, als einer Verhüllung dienen. Die Tapeten erscheinen ammutend, hell. Die sachlich, einfachen Möbel bequem und leicht verstellbar. Das Sofa, oder besser die praktische Couch, die auch schnell zu einer Schlafstelle umgewandelt werden kann, wird nicht ausgerechnet mitten an einer Wand aufgestellt und ergibt mit weichen, farbenfrohen Kissen, einen mulligen Ruheplatz. Ein kleiner runder Tisch, am Kopfende, mit flacher Blumenstille, gefüllt mit Blumen, wie sie die Jahreszeit in Feld und Wald bietet, besonders im Frühling und Sommer, die reizvollen Blütenblumen. Spiegelt sich dann noch ein verzierter Sonnenstrahl in der blauen Glashöhle, so ist gar viel Poesie im Stübchen gefangen. Die allerleganteste Einrichtung aber sieht schlecht aus, wenn die Wohnung nicht gut im Stand gehalten wird und mit dem praktischen Staubfänger der Kampf gegen den Staub aufgenommen, der sich besonders während des Winters und der Feuerungsperiode, trotz allem Heiligkeitstrang dreht macht und mit welchem Krankheitserreger auf schnellstem Wege in die Atmungsorgane dringen.

Eine Arbeit verdrängt die andere und immer wieder bietet sich neue, welche die kluge junge Hausfrau, keine zu gering erachtend, fröhlichen Herzens mit dem Gedanken leistet: „Ich adle meine Arbeit und meine Arbeit adelt mich!“

Kommt dann der Mann, nach Tages Last und Mühe heim, begrüßt ihn ein fröhlich „Willkomm“ seiner frischen

und unverdorbenen Frau, und ein Juchzen fröhlicher gesunder Kinder. So fühlt er beglückt den Zauber des eigenen Heims.

Der in dieser Weise geordnete Haushalt läßt der Frau auch Zeit, ihrem Manne ein lieber, geistiger Kamerad zu sein, der an allem, was ihn bewegt, verständnisvoll Anteil nimmt.

A. Diller.



Die Plauderrede

Aufnahme: Dr. P. Wolff, Frankfurt a. M.

## Im Vaterhaus

Ich führe dich in mein Vaterhaus.  
Die Stube ist kühl wie von Schatten der Urzeit.  
Heilige Stunde!  
Hier saßen die Ahnen am mächtigen Eschisch,  
Menschen, stolze, mit trohigen Schädeln,  
Herbe Frauen mit ernsten Gesichtern,  
Schweren Kronen leuchtenden Haares,  
alle schön von der Würde des Daseins.

Schließe die Augen!  
Sie steigen herauf,  
ragen um uns in schweigender Kunde,  
schauen uns an.

Hermann Sanderbach.

Aus dem Band „Rufe in das Reich“, Verlag Junge Generation, Berlin.

## Das gastliche Haus

Ich habe es auch erst lernen müssen, denn es schien mir zu kostspielig und großzügig, vor allem aber hatte ich Bedenken, die bekannte Scheu vor den Menschen, kann man denn jemanden, den man nicht genau kennt, gleich an seinen Tisch bitten, an seinem Familienleben teilnehmen lassen? Aber immer mehr wurde es mir zum dringenden Bedürfnis. Es ist so wunderbar, daß die Menschen so kalt nebeneinander herleben, daß sie während einer vielständigen Bahnfahrt in gemeinsamem Abteil kein Wort zusammen sprechen, daß sie sich in dem kleinen Hotel am See kaum guten Morgen sagen, und daß sie fremd und eifrig tun, sobald sich ihnen jemand mit irgend einer Bitte nähert. Da wollte ich wenigstens im eigenen Hause Wärme geben, ist es nicht viel natürlicher?

Haben Sie auch schon einmal versucht, sich dazu zu erziehen, jeden, der über die Schwelle Ihres Hauses kommt, freudig und ohne Abwehr zu empfangen? Wieviel Familien verkleben sich, im Bewußtsein ihrer bescheidenen Verhältnisse, von Jahr zu Jahr mehr vor anderen Menschen, lassen ihre Kinder wissen, daß sie Besuch nicht wünschen, daß die Stuben geschont und das Essen nicht noch mit anderen geteilt werden soll. Aber Jahr für Jahr wird ihr Leben ärmer und enger, sie leiden selbst am tiefsten unter der eigenen Abgeschlossenheit. Reissen Sie die unsichtbaren Trennungswände nieder, die Sie von den anderen Menschen scheiden, öffnen Sie Ihr Haus und leben Sie fröhlich und unbefangen, ohne Furcht und ohne Engstirnigkeit! Sie werden deshalb nicht in Not kommen, es wird auch keine peinlichen Situationen mehr geben. Der schlichte, liebevoll gepflegte und ehrliche Haushalt kann allezeit vor aller Augen offen hingebreitet werden. Unsere Kinder wissen, daß sie ihre Freunde immer ins Haus bringen dürfen. Wie froh macht sie dieses Bewußtsein, wie ritterlich von klein an, wie frei und unbefangen liebeswürdig. Im Kinderzimmer herrscht immer buntes Gemümel. Die vielen Kinder untereinander wissen unermüdet neue Spiele, wir Erwachsenen sind ganz unnützlich natürlich bleiben sie auch, wenn das Abendbrot hereingetragen wird. Um das zu können, müssen wir unser tägliches Essen besonders einfach halten, aber die roten Mohrrüben, die Hafersludensuppe und die Syrupbrote schmelen in lustiger Runde allen, auch den vermögten Mäntchen, ganz vorzüglich.

Der geschäftliche Besuch, der sich warm geredet, und dessen Aufenthalt sich bis in die Mittagszeit ausgedehnt hat, wird nicht durch aufälliges Tellergeräusch im Nebenraum zum Gehen überlistet. Es ist doch ganz natürlich, daß wir ihn teilnehmen lassen an unserer Mahlzeit. Nein, deshalb wird das Essen nicht ein Pünktchen verbessert, er muß ja einsehen, daß sein unerwartetes Dableiben nicht unseren ganzen Küchensettel umtoben kann. Wenn er zufällig an einer Brotsuppe gerät, wird er vielleicht einen inneren Kampf zu kämpfen haben. Schadet ihm der? Im Gegenteil, unser Gast scheint mit jedem Löffel vergnügter zu werden. Wir scheiden als Freunde. Wir fürchten auch nicht das Klingelzeichen während der Kaffeepause. Wer mag da kommen? Komme herein, unerwarteter Gast, laß Dir einsehen und teile unser tägliches Brot mit uns.

Wir brauchen keine gute Stube. Was sollen wir da mit unserem Gaste? Warum sollen wir ihn fern halten von der Geselligkeit des Hauses?

Er mag sich ganz ruhig neben uns setzen, da wir gerade vor einem Berg Strümpfen fleißig zu stopfen haben für sechs Paar Beine. Ist es eine Frau, wird unser Gast schließlich ganz selbstverständlich zur Nadel greifen, um zu helfen, den Berg abzutragen. Wie redet es sich gut bei solch freiwilliger Arbeitsgemeinschaft, wir sind gleich zu Anfang uns sehr nahe gekommen, verträubert. Wir haben die „gute Stube“ innerlich und äußerlich überwunden. Außerlich, weil wir uns einen nur gelegentlich benutzten Raum nicht leisten können, innerlich, weil wir es ablehnen, unsere Geselligkeit sich in einer Atmosphäre reifer Formlichkeit abspielen zu lassen.

Unsere Gäste sind gern bei uns, das merken wir immer wieder frohbewegt. Viele kommen müde und abgespant von der Arbeit, mögen sie kommen und sich ausruhen. Wir freuen uns, und doch sind wir nicht Sklave unserer Hilfsbereitschaft. Wenn es klingelt, und ich im Hut und Mantel mich gerade zum Fortgehen anschickte, was sollte mich hindern, den Gast zum schönsten Platz im Wohnzimmer zu führen, wo er sich eine schöne Stunde bereiten soll, ihm auch den Platz zu zeigen, wo Brot und Tee stehen, damit er sich eine kleine Mahlzeit bereiten kann. Wenn er doch fühlen möchte, daß er sich ganz unbefangen einrichten darf, wenn er doch wirklich mein Haus für sein Haus nehmen möchte!

Unsere Familie ist sehr groß. Sie umfaßt keine bestimmte Zahl und keine bestimmten Menschen. Die Menschen, die ihr angehören, gleichen alle einander. Sie wissen um das Geheimnis: Menschen liebet euch untereinander.

Ilse Deike.



# Eine Frau zieht in den Frühling

Zu allem Anfang lernt man die Geduld.  
 Sie beginnt damit, daß man vom Wunder der Liebe überfallen wird; dieses Wunder bricht in jedes Leben anders, aber kommen muß es wohl, damit nicht Herz und Körper Bruchland und unentdeckter Acker bleiben.  
 Das Wunder der Theres hatte derbe Hände und breite Schultern und ein lustiges Gesicht; es hat auch einen Namen, der ist nicht anders als viele von gleichem Klang; aber da sie ihn zum ersten Male ausspricht, ist es, als sei er nur einmal und nur für sie, zu Wort und Sinn geworden. Wenn aber die Hände sich zum ersten Male seit umeinanderfächeln und man in diesem Bund das Blut der Adern wie eine Antwort auf das eigene spürt... dann ist es, als sei die ganze Erde und all ihr Blüten und Wandel nur für diesen einen Augenblick geschaffen worden. Und mit diesem Augenblick beginnt dann die Geduld.

Andere haben keine. Sie sagen, das Leben sei kurz und man müsse die Stunden nützen. Theres empfindet mit der Weisheit des bescheidensten Herzens: man muß sich erst die Stunde schaffen, die man nützen darf. Sie hat das gelernt in diesen Jahren der Arbeit und in einem einzigen Augenblick des Glücks.  
 Erspärnisse sammelt man länger als man sie ausgibt; alles will langsam erwogen und beachtet sein. Der Wille zum Glück liegt aufgedrohen in ihr wie die Raupen des Samens in der Erde — aber die Ernte reift wohl wie das Land: verborgen, unter Sonne und Regenschauern.

Der Hanneß will bei seiner Fabrik bleiben und in der Stadt; er will es auch am Feierabend lustig haben und unter Leuten sein, denn er kennt es nicht anders.

Aber die Theres will hinaus; dorthin, wo sie als Kind war, wo die Eltern pflügten und die Großeltern schon geerntet haben. Dort, wo man vom Frühling nicht nur in der Zeitung liest und ihn an ein paar kümmerlichen Weizensträußchen riecht, sondern wo er wahrhaftig aus der Erde bricht, prall und fröhlich.

Sie redet zum Hanneß einen ganzen Winter davon; erst hörte er zu, dann langweilte es ihn und zuletzt zieht er eine Grimasse; aber die Theres ist keine von jenen Mädchen, bei denen es an der Oberfläche stibt, und sie nimmt Leben und Liebe als eines: es muß ganz und ohne Sprung sein. Sie hat sich aus harten Diensthahren und kleiner Erbschaft etwas zusammengepart, womit man etwas anfangen kann, wenn man es richtig beginnt; denn alles Fröhliche hat nur Bestand, wenn es Bestit wird. Aber der Hanneß denkt anders; der Hanneß laßt sie aus und zuletzt, da sie nicht aufhört, wird er arabisch wie gewöhnlich: sie habe sich nach ihm zu richten! Und wenn ihr das nicht passe, dann...

Vor diesem „dann“ verkrümmt sie ihr Gesicht bekommt einen traurigen Schein; ein Schatten ist auf das Wunder gefallen. Aber man muß auch im Schatten schaffen können, das hat die Theres gelernt, und also heißt es immer weiter: Geduld zum guten Ziel. Sie reichen um das Bestandsdarlehen ein; der Hanneß begnügt sich Mietwohnungen, der Theres schnürt es dabei die Achse zu. Der Traum ihres Lebens geht weiter, als nur der Blick über Dächer hin.

Und eines Tages fährt sie hinaus; sie geht über schlafende Wiesen, an deren Rändern noch die letzte weiße Krone schmilzt, die Luft weht sie frisch und unverbraucht an und der Wind trägt köstliche Ahnung vor sich her. Spätabends kommt sie zurück und ein geheimnisvolles großes Glück in den Augen. Aber schon der nächste Tag bricht das Glück fast entzwei, — denn ohne den Hanneß muß sie hinaus und ihr erstes Ackerland pflügen.

Es gibt keine Romane zwischen zwei Menschen, wie der Hanneß und die Theres es sind: alles geht einfach und gradaus, der Hanneß hat seinen Kopf und die Theres ihr Herz, das gibt sonst einen guten Einklang, und so war es ja auch anfangs gemeint; aber nun will jedes das Seine behalten und damit die größere Vernunft. Und so wird es möglich, daß der Tag kommt, an dem ihr letzter Schritt aus der Stadt auch der erste wird, den sie wieder allein geht.

Zuerst ist das sehr dunkel und hoffnungslos und gibt einen einsamen traurigen Weg zwischen blauen Feldern und harter Scholle, über die der Wind verfluchen und düstlos legt...

Aber dann ruht der Schritt zum ersten Male auf eigenem Boden aus (ach — es ist doch wahrhaftig ein karger, kleiner Boden!) und da kommt das zweite Wunder des Lebens über die Theres und fällt sie ganz mit einer großen lebendigen Zuersticht: hierbleiben, schaffen und stark werden, die Arbeit unter den Himmel Gottes

halten und die Ruhe unter den Sternen — und den Hanneß erwarten (denn daß er einmal kommen muß, das ist wohl gewiß) und ihm dann sagen dürfen: „Schau, ich hab's gut gemeint!“

Aber es ist vom Hanneß zu ihr noch ein weiter Weg; die Theres kann warten. Sie hat die dunkle Geduld der ruhenden Erde. Und sie hat ihre Arbeit; Arbeit räumt nicht nur die Steine aus dem Boden der Erde fort, das ist gut und fröhlich zu fühlen.

Der Hanneß spürt vom nahenden Frühling nicht viel in der städtischen Stadt. Seit die Theres nicht da ist, verfliehet er die Abende in der Wirtschaft oder geht früh schlafen — um mit offenen Augen auf das häßliche Muster der verbrauchten Mietstapete zu starren; was er dabei denkt, hat er vor sich selber nicht wahr. — Was es dann über ihn hereinbricht, als sei die Theres mit dem Schicksal verbündet; Kraft in der Fabrik und die schwere Lungenentzündung, die ihn fast erwürgt. Nach ein paar Wochen sitzt er im Stuhl wie ein Alter und hat zum ersten Male wieder das Bild der Theres vor sich aufgebaut — zum Geduldwerden. Es geht langsamer damit, als der Frühling daherschreitet, der in den Garten der Theres die ersten knospenden Blüten setzt. Sie läßt jetzt zuweilen den Spaten ruhen und hält weiten Ausblick und der Glaube in ihrem Herzen wächst wie ein großes reisendes Feld.

Und dann kommt der Tag, da Hanneß den gleichen Weg sucht, den die Theres vor ihm gegangen. Der Wind trägt ihm Blütenflocken entgegen und die Welt ist so schön, als wolle sie ihm beweisen, wie klug die Theres war. Trotzdem — es ist noch gar nicht gesagt, daß er

bleiben wird, ganz und gar nicht! Die Theres soll sich nichts einbilden! Aber wird sie wirklich noch auf ihn warten? Wird sie noch da sein für ihn? Liegen nicht böse fremde Monate zwischen Winter und Frühlingsanfang? Zwischen Viehhafen und Einandernichtverleihen? Wie er so dasteht am Begräbnis — die Schwäche der Krankheit sitzt ihm noch im Blut und ermüdet ihn reich — da ist es ihm, mit einem langen, weiten Blick zu den besonnenen Säulen seiner Heimat hin, als müße sich hier alles gut anlassen und alles recht werden. Er tut beinahe eine innendige Abbitte an die Theres und geht schnurstracks den Weg zu ihr.

„Theres!“ sagt er nur. Sie sitzt, den Rücken ihm zugewandt, auf der Erde und säktert Äpfel. Sie steht auf. Die große Sonne geht in ihrem Blick auf. An diesem Blick erkennt er: es ist gut!

Sie stehen im kleinen Garten, und er zieht gleich den Rock aus und es macht beiden eine große Freude, wie erfahren und bewandert die Theres schon in allem ist. Später gehen sie ein wenig an den breiten Feldern vorbei, von denen es ja nicht nottut, daß sie alle ihnen gehören, weil Gottes Erde keine Mauer zieht... und reden von der Hochzeit. Er findet Theres schön und gesund. Goldbraun spiegelt ihr Haar, um ihren Mund hat sich das Lächeln wie zur Ruh gelegt. Mit diesem Lächeln und mit der Stimme von vorhin — wird sie einmal die Mutter seiner Kinder sein... Mit diesem Lächeln geht sie durch den Frühling, der ganz der ihre ist... fast junge Birken an, beugt sich, das Gras zu prüfen, schaut die Ferne nach dem Wetter ab. In diesem Lächeln landet seine Heimkehr.

# Das Kräutergärtlein der Hausfrau

Nicht nur richtige, d. h. zweckmäßige Nahrung verlangt unser Körper, er will sie auch gut gewürzt haben.

Die Gewürze sind sogar für die Tierernährung von großer Wichtigkeit. Wenn sich z. B. unter dem Alee Fenchel oder Kümmel befindet, so steigert er den Milchtrag.

In der menschlichen Ernährung haben die Gewürze bedeutende Aufgaben, und es ist höchst unflug, sich ihrer nicht zu bedienen.

Seit alters her fanden die Küchenkräuter in hohen Ehren. Leider bevorzugte man mit der Zeit die ausländischen Gewürze und die einheimischen, milderen wurden teilweise vergessen.

Warum sind unsere Küchenkräuter unentbehrlich? Eindeutige, d. h. wenig schmackhafte Nahrung widersteht in ganz kurzer Zeit unserem Körper, sie kann sogar Widerwillen und Appetitlosigkeit hervorrufen. Nur die wohlgeschmeckende Nahrung erhält die Gesundheit.

Es läßt also den goldenen Mittelweg zu suchen, das richtige Maß zu treffen. Das Würzen muß mit Liebe und Verständnis geschehen.

Viele Nahrungsmittel sind in rohem Zustand sehr würzig und schmackhaft, diese feinen Duftstoffe werden durch das Kochen größtenteils zerstört, so daß die Speisen erst durch Zugabe von Würzkräutern wieder schmackhaft gemacht werden. Aber die Gewürze sollen die Eigenart der jeweiligen Speise betonen, nicht etwa verdecken. Es kommt sehr auf die richtige Mischung und Zusammenstellung an.

Das Kräutergärtlein wurde in alten Zeiten von der deutschen Frau geübt und gepflegt, denn sie kannte den Wert der vielen würzigen Kräuter und wußte sie wohl zu schätzen. Im Hausgarten, auch in Ritzen und Töpfen, auf dem kleinsten Raum pflanzt auch heute wieder die Hausfrau das, was ihrer Kochkunst erst zum rechten Ruhm verhilft, die unentbehrlichen Würzkräutlein.

Das Verwenden von Gewürzen ist gewissermaßen auch ein Zeichen von Kultur, es war bei den alten Völkern unentbehrlicher Brauch.

Der Wert unserer Gewürzpflanzen liegt in ihrem Gehalt an ätherischen Ölen, Gerbstoffen, Mineralstoffen (ätherischen Ölen), Mineralstoffen und Säuren. Die Gewürze regen die Verdauung an, sie lassen die Verdauungssäfte fließen, sie treiben die wärmeförmigen Darmbewegungen kräftig an, sie steigern die Anfangung der gelösten Nährstoffe.

Auch in der Krankenernährung sind manche Gewürze wertvoll, denn sie regen die Verdauung der Kranken an und verfluchen die Genesung die Unterernährung, die bei öfterer Nahrungsverweigerung droht.

Von den einheimischen Gewürzkräutern werden entweder Wurzeln, Stängel, Blätter, Früchte, Samen oder alle Teile einer Pflanze verwendet.

Peterillienwurzel zu Grün-, Knochen- oder Fleischbrühe.

Sellerieknollen zu Suppen; roh gerieben oder gekocht zu Salat; dieser kann auch unter Fleisch-, Fisch- oder Kartoffelsalat gemischt werden.

Küchenzwiebel ist roh gerieben am wirksamsten. Mit Zwiebel würzt man: Suppen, Salate, Gemüse, Beigüße, Fleisch-, Fisch-, Kartoffelspeisen u. a. Die Zwiebel fördert Schlaf und Verdauung, vernichtet Krankheits-erregter im Magen und Darm.

Schalottenzwiebel feinste Zwiebel zu Salat! Perlzwiebel zum Einmachen von Gurken und Tomaten oder mit verschiedenen jungen Gemüsen, Pilzen, Gewürzkräutern und Essig eingemacht als würzige Fleischbeilage (Mixed Pickles).

Rohlauch zu Salat, Beigüßen, Wurst- und Fleischspeisen; seine Wirkung auf die Verdauung und den ganzen Stoffwechsel ist eine ganz besonders günstige.

Lauch: roh als Salat; außerdem zu Suppen, als Gemüse und als Würze für Braten. Lauch mit Mohrrüben zusammen als Gemüse für Wohlgeschmeckende.

Schnittlauch: fein geschnitten zu Suppen, Salat, weichen Käse, auf Butterbrot und zu Eierbeisen.

Peterilie: als Würze für Suppen, Gemüse, Fleisch-, Fischspeisen, für Beigüße. Peterilie regt die Nierenstätigkeit sehr günstig an.

Kerbel: Frühlingskräuter mit Sauerkraut zusammen. In geringer Menge als Beigabe zu Salat, zu Hüfnerbrühen oder zu Braten.

Bohnen- oder Pfefferkraut: scharf, pfefferähnlich, deshalb zu allen Fleischgerichten als Pfefferersatz; eigentliche Würze für Bohnengemüse.

Beifuß: Würze für Enten-, Gänse- und Schweinebraten.

Basilikum: harter, angenehmer Geschmack; in kleinen Mengen verwendet zu Beigüßen und Fleischspeisen, sonst bitter.

Kieselsäure: kräftig, würzig; zu allen Kräutermischungen; für Fleischspeisen in größeren Mengen, zu allen anderen Gerichten aber nur eine Prise. Zu rohen Speisen, wie Salat, nicht geeignet.

Majoran: für alle Leberpeisen, für Kartoffelkloße, zu Kräutermischungen.

Thymian: beliebige Zutat zu Wurstwaren, marinierten Heringen, zu Salat und Kräuterbeigüßen. Getrocknet als Süßholz wertvoll.

Fenchel: die zu einem Knollen vereinigten, fleischigen Stiele des süßen oder römischen Fenchels können roh gegessen oder grünem Salat beigegeben oder als Gemüse gedünstet werden. Dieser feine Fenchel ist außerordentlich wohlgeschmeckend.

Salatkrauter: Dill, Estragon, Fimbinelle, Zwiebel, Schnittlauch, Koriander oder Gurkenkraut werden fein geschnitten. Sie sind zusammen eine ganz vorzügliche Salatwürze.

Estragon wird zum Würzen von Essig verwendet. Alle Salatkrauter im Verein mit Pfefferminze, Melisse, Fenchel, sind auch die Würze für Roggemüse.

Tomate: für Suppen, Beigüße, Fleischspeisen, Salate, Makaroni und Reis. Roh auf Butterbrot sehr gesund!

Wacholderbeeren: zu Sauerkraut, sauren Röhren, Fleisch- und Fischspeisen. Hat stark reinigende Wirkung. Desinfiziert die Körperöffnungen.

Senfkörner: zum Einmachen von Gurken und Rotkräutern.

Kümmel als Würze zu Schwarz- und Weißbrot, Käse, Kartoffeln, Weiskraut, gebrannter Mehlkuppe, Schweine- und Hammelfleisch.

Anis: zu Backwerk (Anisbrot, Sprinzel), Koriander: zu Rotkräutern, zur Marinade von Heringen.

Alle Küchenkräuter sind frisch aus dem Garten kommend am wertvollsten. Die meisten Kräuter gibt man erst kurz vor oder beim Anrichten den Speisen zu. Niemals darf man die geschnittenen Kräuter auf einem Holzbrettchen liegen lassen, weil das Holz den Saft herauszieht. Alle Küchenkräuter können im Sommer im Schatten getrocknet und für den Winter in Säcken aus Netzstoff aufbewahrt werden.

Unbedingt zu empfehlen ist auch das Trocknen von Gemüseabfällen wie Lauch- und Selleriewurzeln, Spargelschalen, Erbsenhäuten, sowie des Rindfleischs, den es bei Bereitung von Tomatenmark gibt.

# Allerlei vom Spargel

Wie groß wäre die Freude der Marktfrauen und -männer, wenn die Hausfrauen ihren Morgenpaziergang, so zwischen 7 und 10 Uhr, auf den Markt oder in die Markthalle machen wollten. Berge von Spargeln, Kopfsalat, Rettichen u. a. Gemüse erwarten hier die Käuferinnen. Die taufrische, am frühen Morgen geerntete Ware sollte schnellstens an die Käufer abgehen. Wie oft kann man aber nach 10 Uhr feststellen, daß noch große Mengen Gemüse nicht verkauft worden sind. Das schöne Gemüse ist inzwischen weggeworden. Die Verkäufer und Verkäuferinnen sollten schon längst dahinter sein, um ihrer Arbeit in Garten, auf dem Feld oder im Haushalt nachzugehen zu können.

Hausfrauen, kauft in den frühen Morgenstunden euren Bedarf an Gemüse ein, kauft ein, was der Markt bietet und kauft reichlich von allem, was in großen Mengen angeboten wird!

Der Spargel geht früher als Luxusgemüse. Heute werden solche Mengen angebaut, daß er als Volksernährungsmittel bezeichnet werden kann, d. h. auch mer wenig Mittel zur Verfügung hat, kann Spargel kaufen. Jetzt ist die Spargelzeit, sie dauert nur wenige Wochen. Man kann sehr oft Spargel essen, ohne ihrer überdrüssig zu werden.

Der Spargel ist wasserreich, enthält aber Stoffe, die gute Wirkung auf die Gesundheit haben. Man macht deshalb Spargelsuppen.

Die Spargeln sollen die und zart, nicht lang aufgeschoben, und am Tag des Verbrauchs geerntet sein.

Jetzt wollen wir einige Spargelrezepte folgen lassen:

**Spargelsuppe:** 1 Pfd. Spargel, 50 Gramm Butter, 80 Gramm Mehl, Wasser oder Knochenbrühe, Salz, nach Belieben ein Eigelb, 2 Eßlöffel Rahm oder Milch.

Die Spargel ruhen, in kleinere Stücke schneiden. Fett und Mehl dämpfen, ablösen, aufkochen, die Spargel zugeben, weich kochen 1/2 bis 3/4 Stunde. Beim Anrichten mit Ei abziehen. Nach Belieben als Einlage Eierstich oder Kartoffeln.

Man kann die Spargel auch in eine klare Fleischbrühe geben.

**Stangen-spargel:** 2 Pfd. Spargel, 40 Gramm Butter, 50 Gramm Mehl, 1 Eigelb, 2 Eßl. Rahm, Zitronensaft und Salzwasser.

Die Spargel werden gewaschen, vom Kopf ab geschält (unten dicker schälen) in Büschel binden, etwa 10-15 Stück, in kochendes Salzwasser geben und etwa 25-30 Min. kochen. Von Butter, Mehl und Spargelwasser macht man eine Buttersoße, läßt sie durchsieden und zieht mit Ei, Rahm, Zitronensaft und nach Belieben etwas frischer Butter ab. Die Spargel richtet man auf einer heißen Platte an und gibt die Soße gesondert dazu.

Mittelt Buttersoße kann man auch Holländische Soße oder nur zerlassene Butter geben.

**Holländische Soße:** Zwei Eßl. Mehl, 4 Eiter kalte Fleischbrühe, Gemüswasser, 3 Eigelb, Salz, Pfeffer, etwas Muskat, Zitronensaft, 50 Gramm Butter, nach Belieben etwas Weiswein und 2-3 Eßl. Rahm.

Die Butter wird in kleine Würfel geschnitten und in kaltes Wasser gelegt. Die körnigen Zutaten rührt man in einem kleinen Töpfchen an. Kurz vor Gebrauch wird die Masse im Wasserbad geschlagen, bis die Soße anfängt dick zu werden, dann die Butterstücke dazu. Nach Belieben kann man etwas Sahne unterziehen.

**Spargelgemüse:** Die Spargel schälen, in fingerlange Stücke schneiden. Die Buttersoße zubereiten wie oben, aufkochen, die rohen Spargel zugeben und in der Soße weichdämpfen.

**Spargelkartoffelgericht:** 1 Pfd. Spargelstücke kochen, ebenso 1 Pfd. Kartoffeln, diese schälen und in Scheiben schneiden. In 60 Gramm Butter dünnst man 90 Gramm Mehl und bereitet mit Spargelwasser eine dicke Tunkel, der man etwas Ei zusetzt. Unter diese werden die Kartoffeln gemischt, über die angerichteten Spargel gegeben und das Gericht mit brauner Butter übergoßen und gehäutet Peterilie überstreut, aufgetragen.

**Parmesan-spargel:** Gefochte Spargelstangen, je nach Anzahl der Personen, werden in zerlassener Butter durchgeschwenkt, in geriebenem Parmesanfäße gerollt in eine gebutterte Form gegeben, mit süßer Sahne oder Milch übergoßen, dem noch übrigen Käse bestreut, etwas Butter darüber und kurze Zeit im heißen Ofen gebräunt.

**Aufgesehene Spargel:** 2 Pfd. in kleine Stücke geschnittene Spargel werden gekocht und nach dem Abfließen abgewaschen mit einer dicken Buttersoße, zu der man die Spargelbrühe verwendet hat, in eine gut ausgebutterte Form geschichtet. Man streut Semmelmehl und geriebenen Käse abwechselnd darüber, gibt kleine Butterstückchen darauf und läßt die Spargel im heißen Ofen aufsteigen. Als Beilage ist grüner oder Tomaten-salat beliebt.

**Spargel auf polnische Art:** 2 Pfd. Spargel werden geschält, in Salzwasser abgekocht und auf eine heiße Platte gelegt. 2 hartgekochte Eigelb werden durch ein Sieb geföhrt, das Eiweiß kann man zu Salat verwenden) ein Eßl. Peterilie wird fein verlegt.

Die Köpchen der Spargel werden mit dem Eigelb und der Peterilie dick bestreut. In 80 Gramm Butter röhet man ein Eßl. Weidemehl und gibt dies kurz vor dem Anrichten über die Spargel.

**Spargelsalat:** 1 1/2 Pfd. ganze oder in halbfingerlange Stücke geschnittene Spargel werden in Salzwasser weich gekocht und auf eine Platte gelegt. Aus 3 Eßl. Essig, 2 Eßl. Del, etwas Salz und Pfeffer bereitet man eine Marinade und gibt sie über die Spargel. Man kann den Salat auch mit Majonaisse oder Sahne anmachen. Sehr hübsch ist der Salat, wenn man ihn mit Gurkenscheiben, hartgekochten Eiern, roten Röhren, oder grünen Salatblättern versiert. Man reißt ihn zu Schinken oder Rauhfleisch.

**Das Sterilisieren von Spargeln**

**Spargel gedünstet:** Enge Gläser — 60 Min., weite Gläser — 90 Min. bei 98°.

Dazu können nur frische und gleich große Spargel verwendet werden. Sie werden sauber gewaschen, geschält, alles Holzige entfernt, auf ein nasses Tuch gelegt und gleichlang geschnitten. Dann kocht man sie in leichtem Salzwasser etwa 5 Min., füllt sie in die Gläser, Röhren nach unten, füllt mit dem Spargelschmager auf und dümpelt sofort.

**Spargel roh eingefüllt:** Enge Gläser — 90 Min., weite Gläser — 110 Min. bei 98°.

Die gewaschenen Spargel schälen, nochmals waschen, auf ein nasses Tuch legen, gleichlang schneiden, sofort in die Gläser füllen, Wasser zugeben, auf die Hand Röhren und das Wasser ablaufen lassen. Dann mit kochendem Wasser anfüllen, warm zusetzen und dümpeln.

# Freundschaft mit meinem Mädchen

Ich bin zum Arbeitsnachweis gegangen und dachte mir, daß es wohl diesmal nicht leicht sein würde, ein neues Mädchen zu finden. Es haben wirklich dort sehr wenig Mädchen und sehr viele Damen. Und jedesmal, wenn die Tür sich öffnete und ein junges Mädchen hereinkam, nannten denn auch die vornehmen Damen höchst eifertig zur Tür und erzählten der Neuentretenden, was sie ihr bieten wollten, noch ehe die ihren Mund auf-tun konnte.

Ich habe sehr lange gewählet, denn diesmal war es so, daß die Mädchen die Forderungen stellten, und wir bescheiden annehmen. Eine wollte nicht zu Kindern, eine konnte nicht kochen und eine wollte nicht waschen. Bis auf einmal Elisabeth kam.

Sie kam gerademwegs auf mich zu, irgendwie durch die Leiterin an mich verwiesen, und ich hing an zu sprechen. Als ich ihr in die Augen sah, dachte ich: sie wird keine Kinder lieb haben. Sie konnte manches und wollte alles lernen.

Am ersten Tage gab ich Elisabeth das kleine Buch „Haushalten“ von Maria Neundörfer und sagte, daß ich so etwa über meinen Haushalt dachte. Am nächsten Morgen hatte sie es gelesen, kam mit Glanz in den Augen zu mir und sagte, daß sie wohl glaubte zu verstehen, was das Buch wollte, und daß sie so recht von innen heraus schaffen wollte. Das sagte sie mir mit ihren einfachen Worten. Als sie die Kinder sah, nahm sie sie an die Hand, las ihnen, während das abschließende Mädchen noch allerlei richtete, eine Geschichte vor mit warmer eintöniger Stimme.

Seitdem habe ich sie soviel beobachtet! Sie schafft aus innerem Frohen Herzen heraus und ist fleißig aus Selbstverhandlung. Die Kinder machen manchmal Kommer. Elisabeth teilt diesen Kommer mit mir. Wir sitzen in der

Diele, jeder auf einem Hinfenbucker, und sprechen über die Kinder. Wir sind beide traurig. Eva sollte kommen: sie hat es nicht getan. Aus irgend einem Grunde. Elisabeth ist gegangen, hat sie ergriffen, ist einmal, zweimal, dreimal wie ein Hui mit Eva den Weg, den sie freiwillig nicht machen wollte, mit ihr gerannt, gestossen. Dann hat sie still die Eva noch einmal auf den ersten Platz gestellt und hat gerufen: „Eva, jetzt kommt!“ Wie sie gekommen ist, im Trab, heidi, hopp! Das hat sich Elisabeth ausgedacht.

Elisabeth, sage ich, das haben sie nicht gemacht! Es wird schon werden mit den Kindern, nicht wahr? Einmal sagt mich Unruhe, denn Marger: Elisabeth es ist nach 10 Uhr, und sie haben erst ein Zimmer gerichtet! Wie kam das? Ja, Elisabeth war wohl nicht. Also ist es nicht. Sie kennen ihren Plan, heute ist Dienstag, um 10 Uhr müssen alle Zimmer gerichtet sein. Elisabeth meint ein bißchen, ist still, arbeitet. Sie sieht ihr Unrecht ein, sie ist gar nicht bödig. Wie lieb sie mir dadurch wird! Ich bin ihr sehr dankbar, daß sie ihr Unrecht einseht, daß sie sich's zugeheht: ich war ein bißchen nachlässig. Ich lobte es ihr mit Wohlwollen.

Wir arbeiten beide wie zwei Züge auf getrennten Gleisen, die bisweilen sich überschneiden. Dann lächeln wir uns beide an und finden, arbeiten wundervoll. Sie bewundert mich: Doch, sie können soviel! Wenn ich nur halb soviel könnte! Ich freue mich über ihre Gefolgschaft. Ich sage zu ihr: „Sie kochen jetzt beinahe sehr gut.“ Und jede Maßigkeit wird genau zeniert. Sie steigert freudig ihr Können. Wir stehen im Bettbewerber.

So ist es gekommen mit Elisabeth. Ist sie mein Mädchen? Oder eine junge Freundin? Ich kann wohl sagen: ich denke mit Freude, daß Elisabeth daheim mein Haus verwaltet.

3. M.

Blum.

Blum.

Blum.

Blum.

Blum.

Blum.

Blum.

Blum.

Blum.

Blum.

Blum.

Blum.

Blum.

Blum.

Blum.

Blum.

Blum.

Blum.

Blum.

Blum.

Blum.

Blum.



# Muttertag bei der Schabelbäuerin

Wir hatten zum Muttertag für die 70 Jahre alten und noch älteren Mütter unseres Dries kleine Päckchen gerichtet, etwas Gebäck und eine Flasche Wein, eine kleine Freude sollten sie haben.

Auf dem Schabelhof, einem einsam gelegenen Hof weit draußen, vor dem Ort, wohnt auch ein altes Mütterchen, die Schabelbäuerin. Sie hat wohl nicht mehr viel Verbindung mit der Welt, aber den Führer kennt sie und an ihn glaubt sie. Eine junge Mutter mit 3 kleinen Kindern soll ihr am Muttertag einen Gruß bringen, damit auch sie den Dank der jungen Generation erhält.

Am Sonntag ist das Wetter unsicher. Prüfend und sorgend schaut die junge Mutter zum Himmel. Nach 4 Uhr wagt sie es doch, mit ihren drei Kleinen — der Kellerte ist Öhrern eben zur Schule gekommen, das Jüngste noch kein Jahr alt — den Weg nach dem Schabelhof zu nehmen. Sie freut sich ja so, was die alte Schabelbäuerin wohl jagen wird! — Doch auf halbem Weg, der immer schlechter und mit dem Rindewägelchen kaum mehr befahrbar wird, muß sie halt machen. Der Himmel steht immer bedrohlicher aus, jeden Augenblick kann er seine Schleusen öffnen. Dann ist aber mit dem Rindewägelchen gar kein Fortkommen mehr. Und umkehren? — Ja, dann kommt aber die Schabelbäuerin um ihren Mutter-

tag. — Nein, das darf nicht sein. — Kurz entschlossen, schickt sie ihren Kleinen mit dem Kleinsten wieder nach Hause. Der Sechsjährige ist ganz stolz über das Vertrauen, das ihm seine Mutter schenkt, daß er sein Geschwisterchen ganz allein die weite Strecke heimfahren darf. Die junge Mutter aber nimmt ihr Zwiesels an die Hand und weiter geht's, glücklich über die gesundene Lösung.

Selten verirrt sich jemand zum Schabelhof, selten kommt Besuch. Der Hofhund bellt schon eine Weile, auch die Bäuerin hat sie schon lange beobachtet. Sie steht am Fenster und fragt die Frau, was sie wolle? —

Wollen nichts, aber bringet! ist die Antwort. — Da ist die junge Mutter natürlich herzlich willkommen und wird eingelassen.

Ein kleines Paket zum Muttertag? — Die Bäuerin ist saftungslos, sie kann es noch nicht recht begreifen, daß gerade an sie gedacht wurde.

Und Gebäck, ja das hat sie schon lange keines mehr gegessen. Das sei ja herrlich, da müße sie wunderbarlich sein und gleich in die Tüte schauen. —

Sie tut es auch, ganz andächtig schaut die alte Schabelbäuerin sich die Herrlichkeiten in der Tüte an und dann fragt sie glücklich und voll tiefstem Glauben: „Ja, hat das der Führer geschickt!“ —

# Was sollen wir essen?

### Küchensetzel

Die Mengen sind für 6 Personen berechnet.

### Mittagessen

Süßkartoffelbrühe: 9 Eßlöffel Süßkartoffel, 1/4 Eßlöffel Fett, 2 Liter Wasser, Schnittlauch.  
Nudelsauce: 1 1/2 Liter Tomaten- = 1 Liter von Haut und Gräten befreiter, getrockneter Nudeln, zum Belag: 80 Gramm Pflanzenfett oder Butter, 100 Gramm Mehl, hart 1/2 Liter Milch, 2-3 Eier, Saft einer Zitrone, Salz.  
Salat: 4 Röhrl Salat, 6 Eßlöffel Essig, Salz, eine Prise Zucker, 6 Eßlöffel Öl, Salatkräuter.  
Kartoffeln: 1 1/2 Liter.

### Abendessen

Sauermilch: 3 Liter, dazu Rettiche und Vollkornbrot.

### Mittagessen

Erbsensuppe mit Speck gewürzt: 1/4 Liter Erbsen, weiches Wasser, 100 Gramm Speck, 1 Zwiebel, 3 Eßlöffel Mehl, 1 1/2 Eßlöffel Salz, das nötige heiße Wasser.  
Ausgekochene Grießflöße: 2 Liter Milch, 500 Gramm Grieß, 1 Eßlöffel Salz, 125 Gramm Fett, 3 Eßlöffel Weizenmehl.  
Eierkuchen: 1 1/2 Liter Eiparagel, 1/4 Liter todes Wasser, 9 Eßlöffel Mehl, kaltes Wasser zum Anrühren des Mehls, 1 Eßlöffel Salz, 60 Gramm Butter, etwas Petersilie. (Eiparagel im Beutel weichen lassen).  
Salat: 2 Röhrl Salat, 3 Eßlöffel Essig, 3 Eßlöffel Öl, Salatkräuter, 1 Prise Zucker, Salz.

### Abendessen

Kartoffelkartoffeln: 2 Liter Kartoffeln, 160 Gramm Mehl, 3 Kaffeelöffel Salz, 2 Eier, Fett zum Backen.  
Dillrost: 500 Gramm Dillrost, Wasser, 3 Eßlöffel Zucker, ein Stück Zitronensaft.

### Mittagessen

Eierkuchen: 60 Gramm Pflanzenfett, 9 Eßlöffel Mehl, 1/4 Liter Eiparagel, das nötige Wasser, Salz, Petersilie.  
Rindfleisch ohne Knochen: 1 1/2 Liter Wasser, 1/4 Liter todes Wasser, 100 Gramm Mehl, eine Zwiebel, 1 1/2 Liter Wasser, 1 1/2 Liter Kartoffeln, 600 Gramm Semmelbrösel, 3 Eßlöffel Salz, etwas Pfeffer.  
Sauermilchsuppe: 1 Liter Sauermilch, 16 Blatt Gelatine (10 Bl. weiche, 4 Bl. rote), zum Auflösen berühren 4 Eßlöffel todes Wasser, 150 Gramm Zucker, 1 Päckchen Vanillesüßholz, 3 Eßlöffel Rindfleisch.

### Abendessen

Salatplatte: Eiparagel, Rettiche, Gurken, auf etwa 1 1/2 Liter, ein Röhrl Salat, etwa 6 Eßlöffel Essig, 8-8 Eßlöffel Öl, Zwiebel, Salatkräuter, Salz.  
Ged. Kartoffeln: 1 1/2 Liter Kartoffeln, 60 Gramm Fett, 1 Kaffeelöffel Salz, 1 Tasse warmes Wasser, Petersilie.

### Mittagessen

Strohsuppe: 150 Gramm trockenes Brot, Seberkohlbrühe, 50 Gr. Fett, 1 Zwiebel, Schnittlauch.  
Bierflöße: 500 Gramm Rindfleisch, 300 Gramm Kalbslunge, 50 Gramm todes feingehacktes Rindfleisch, 8 todes Bröseln, 2 Zwiebeln, einen Zeller Petersilie, feingehacktes, zum Dämpfen 1 1/2 Eßlöffel Fett, etwas Majoran, 2 Eßlöffel Salz, eine Pfefferprobe Wasser, 10 Eßlöffel Mehl, etwas Weizenmehl, 3 Eier, 100 Gramm Mehl, zum Abschätzen: 50 Gramm Butter, 2 Eßlöffel Weizenmehl.  
Salat: 4 Röhrl Salat, 8 Eßlöffel Essig, 6-8 Eßlöffel Öl, eine Prise Zucker, Salz, Salatkräuter.  
Kartoffeln: 1 1/2 Liter Kartoffeln.

### Abendessen

Seberkohl vom Mittagessen mit Kart. auf. gedörrt. Fett.  
Salat: 4 Röhrl Salat, Salatbeleg: 2-3 Rettiche unter den Salat hobeln.

### Mittagessen

Grießflößenbrühe: 1 1/2 Liter Eiparagelwasser, 8 Eßlöffel Grieß, 1 Ei, 1 Tasse Wasser zum Anrühren des Grießes, ein Fleischbrühenwürfel, feingehackte Petersilie.  
Schinkenmakaroni: 1/2 Liter Makaroni, 100 Gramm Mehl, zum Aufkochen: 180 Gramm get. Schinken, 2 Eier, 1/2 Liter Milch, 50 Gramm gerieb. Käse, 50 Gramm Butter oder Margarine.  
Eiparagelalat: 2 Liter Eiparagel, 100 Gramm Mehl, 5-6 Eßlöffel Öl oder Zitronensaft, etwas Del, Schnittlauch.

### Abendessen

Weißer Käse: 9 Rädchen, 1 Tasse Sauerrahm, 1 Tasse Milch, Salz, Schnittlauch. — Rettiche.  
Kartoffeln: 1 1/2 Liter Kartoffeln.

### Mittagessen

Erbsensuppe: 9 Eßlöffel Erbsen, 20 Gramm Butter, Fleischbrühe, 2 Eßlöffel Mehl, etwas Milch zum Anrühren, Schnittlauch.  
Rindfleisch: 750 Gramm Rindfleisch (Wag. Reul), Zierfleisch oder Bauch, 4 Liter Wasser, 2 Eßlöffel Salz, Suppenwürfel.  
Petersilienkartoffeln: 2 Liter Kartoffeln, 1 1/2 Liter Fleischbrühe, 80 Gramm Fett, 3 Eßlöffel Mehl, 2 Zwiebeln, 4 Eßlöffel weiche Petersilie.  
Rettichsalat: 4-5 Bündel Rettiche, Salz, Essig, wenig Del, Schnittlauch.

# Don schöner Wäsche

Wenn wir heute an Wäsche denken, so sehen wir vor uns meist hauchdünne Stoffe, Battist und schmiegsamen Tricot, Wäsche, porzellan Gewebe. Seidig glänzend aber matt — das lichte Grün ist fast noch schöner als das zarte Gelb — und am schönsten das blaue rosa dort. Reizende kleine Blumenmuster bedecken einfache Stoffe und wollen zum Morgenjäckchen — warm gefüttert und gesteppt, oder stimmungsvollen Nachgewändern Verwendung finden.

Wie anders dagegen war die Wäsche unserer Mutter, da war das selbstgeponnene handgewebte Leinen

zu soliden handfesten Wäschestücken verarbeitet und eine solche Aussteuer sollte meist für das ganze Leben Dauer haben. Mächtige Wäschestücke barg der Schrank. Eine wichtige Rolle spielten die selbstgeknüpften Strümpfe, 20 oder 30 Paar zu besitzen war Ehrensache eines jeden Mädchens. Weisse für Sonntags, schwarze für Werktags, die weissen bekamen oben noch ein schönes rotes oder blaues Muster, lieblich eingestrickt.

Die junge Frau von heute schafft sich ihre Wäsche aussteuer bewußt auf nicht allzu lange Sicht an, denn mit der Kleidmode wechseln gar oft auch die Begriffe für passende Wäsche. Denn Kleidung und Wäsche müssen in der Form gut abgestimmt zueinander sein. S. W. wechselt mit Modellen die Länge des Unterleibes.

Fertig käufliche Wäsche ist oft sehr reizvoll, und doch ist es eine Freude, sich schöne Wäsche auch heute noch selbst herzustellen. Wäschestücke mit feiner Handarbeit auszustücken, das ist ein echt frauliches Vergnügen. Da kann man schmale Säumchen nähen, Hohlsäume und Weicherei miteinander vermischen, schmale oder breite Spitzen auf den Stoff fordnieren, bunte Punkte sticken und noch vielerlei. Mit Züll lassen sich in einfacher

### Beschreibung zu den Abbildungen:

1. Nachtblind aus gedämmter Wollschleide oder Watte. Die Mäander des Seidens sind rot. Als Gürtel eine Schleife aus Stoff oder Seidenband.
2. und 3. Nachtblind und Hemdteile zueinander passend gearbeitet, mit handgeheftetem Spitzenrand. Nachtblind in einfachem Rimonischchnitt.
4. Garnitur aus Battist weiß oder farbig, mit feiner gestickter Spitzen, Wäschestücken, Schürzen und Nachtblind, das sich unten durch eingelebte Reile erweitert.
5. Unterbleid aus Wollschleide mit feinem Säumchenrand und Seidenhöckchen.
6. Nachtblind, dessen Oberbleid in diesen genäht ist, die am Kermel aufzuziehen.
7. Hemdteile mit Handhochsaum und etwas Weicherei.
8. Nachtblind mit doppelter Züllballe und etwas Weicherei, auf der Rante zwischen Züll und Stoff.
9. Ein Morgenbleid, dessen weiche Hemdtafeln mit Weicherei geschmückt sind oder mit Stoff belegt in der gleichen Wirkung. S. P.



Gesunde Füße durch: **Chasalla** den fußgerechten eleganten Schuh!

Schuhhaus „ERIKA“ Inh. G. Lang, Karlsruhe am Ludwigsplatz bei der Uhr

Wir empfehlen für den Hochsommer: **Original chinesische Honan-Rohseide**

Shantung Ninghal  
Nur weiß u. in den neuesten Modelfarben  
Meter RM. 5.20 5.00 4.40 4.00 3.80

Wilkendorf's Importhaus  
Waldstraße 33, gegenüber dem Colosseum

Für die Reise  
Parfümerien 54822  
Badeläpfel  
Reisenecessaires  
bei  
Jhle Friseur der Dame  
Herrenstraße 12

Bei meiner Figur  
brauche ich keinen Körperformer  
so sagt die Frau, die von Natur aus wohlgestaltet ist. Erst recht — um solche jugendliche Formen zu erhalten. Thalyzia-Brusthalter und Leibbinden sind körpergerecht — daher spürt man sie kaum. Sie schützen, stützen und verschönern auf ideale Weise. Lassen Sie sich beraten im

**THALYSIA**  
Alleinvertriebung:  
**Reformhaus „Alpina“**  
O. Hanisch, Inh. Geschw. Krey  
KARLSRUHE 54178  
Kellerstr. 68 Haltepl. Ad.Hilfstr. 13

Lästige Haare?  
Nein! Diese können auf einfache Weise radikal ohne Narben entfernt werden. 89781  
Institut I. Gesichtspflege  
Waldstr. 28, Tel. 2632, A. Gilre-Katt

Auf Pfingsten  
Verlobungsringe in jeder Preislage. 54834  
Uhren, Gold-, Silberwaren, Bestecke.  
**Christ. Fränkle** Goldschmied  
Karlsruhe, Kaiserpassage

Möbel jeder Art **Kirrmann**  
Schöne Modelle  
Billige Preise  
Herrenstr. 40  
54811

**Fußschmerzen**  
Gehen Sie zum Fachmann. Nur dort finden Sie Hilfe.  
Wörner, Kleinert & Co., Karlsruhe  
Spezialgeschäft für Fußleidende, Waldstraße 49.

**Sammel-tassen**  
sind sehr beliebte Geschenke. Man hat nie genug davon, weil unsere Formen immer neu und reizvoll sind. — denken Sie bei „kleinen Geschenken“ daran: Zuerst eine Sammel-tasse!  
**Dillinger, Kirner & Co**  
Kaiserstr. 120

**Neue Stoffe**  
für elegante Kleider und Mäntel, ganz antzückende Neuheiten für geschmackvolle Schürzen und Hauskleider, in bekannter großer Auswahl ausverkauft billiger bei  
**Hertenstein**  
H. RUDOLF RUTTERER  
KARLSRUHE 1/3 HERRENSTR. 25 TEL. 243

**Pilssee- und Dekatur-Anfall**  
Dekaturieren aller Stoffe  
Pilsseeren — Mohlbaum  
Knopfmacherei  
Knopfmacherei 54820  
Spitzenankurbeln  
Moderne Kante  
Blumenanfertigung  
Fachmann. u. schnelle Bedienung  
**L. Plüss** Damenschneiderin  
nur Herrenstraße 50

**Neue Schuhe?**  
Dann probieren Sie es doch mal mit **Neubert Schuhen**  
Ihre Füße werden es Ihnen sicher danken!  
Nur erprobte richtige Formen  
riesige Auswahl — preiswert. 51840  
Damenschuhe mit Stütze schon von RM. 7.75 an  
**L. Neubert** Karlsruhe  
Karlsruh. 29a

**THALYSIA**  
Alleinvertriebung:  
**Reformhaus „Alpina“**  
O. Hanisch, Inh. Geschw. Krey  
KARLSRUHE 54178  
Kellerstr. 68 Haltepl. Ad.Hilfstr. 13

**Kniestrümpfe** 1.45, 1.35, 1.15, .95  
**Damenstrümpfe** . 2.-, 1.90, 1.50, 1.35  
Trachtenstrümpfe / Söckchen  
Trachtenjäckchen. 54222  
**Emil Kley,** Kurz-, Weiß-, Wollwaren  
Erbsprinzstrasse 25

Berkalkuliert bei Bedarf diese Firmen!  
**Fußpflege**  
Inchermasse  
schmerzlose Behandlung  
**Erna Stöckl**  
Herrenstr. 13  
neben Pail  
Telefon 5225

**Left und verbreitet den Führer.**

**Seiden-Stoffe** das leichte Kleid  
Flamisol, K'Seide, Honan, Leine, Volle, Dirndstoffe.  
empfehlen in großer Auswahl, zu vorteilhaften Preisen.  
**Braunagel** Lammstraße 6  
Ecke Kaiserstraße