

Objektyp: **Issue**

Zeitschrift: **Schweizer Frauenblatt : Organ für Fraueninteressen und Frauenkultur**

Band (Jahr): **37 (1955)**

Heft 29

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Schweizer Frauenblatt

Sonderbeilage:
Wie entstehen Heideböden?
Sommerliche Erziehung

Abonnementspreis: Für die Schweiz per Post jährlich Fr. 13.50, halbjährlich Fr. 7.50. Auslands-Abonnement pro Jahr Fr. 16.-, einzeln-Nummern kosten 25 Rappen. Erhältlich auch in sämtlichen Bahnhof-Kiosken. Abonnements-Einzahlungen auf Postcheck-Konto VIII b 58 Winterthur

Publikationsorgan des Bundes Schweizerischer Frauenvereine

Verlag: Genossenschaft Schweizer Frauenblatt, Zürich
Redaktion: Frau El. Studer-v. Goumoëns, St. Georgenstrasse 68, Winterthur, Tel. (052) 2 68 69
Inserten-Annahme: Ruckstuhl-Annoncen, Forchstrasse 96, Zürich 32, Tel. (051) 32 78 98, Postcheck-Konto VIII 16327
Administration, Druck und Expedition: Buchdruckerei Winterthur AG, Tel. (052) 2 22 52, Postcheck-Konto VIII b 58

Insertionspreis: Die einspaltige Millimeterzeile oder auch deren Raum 15 Rp. für die Schweiz, 30 Rp. für das Ausland. Reklamen: Schweiz 45 Rp., Ausland 75 Rp. Chiffregebühr 50 Rp. Keine Verbindlichkeit für Placierungsvorschriften der Inserate. Inseratenschluss Montag abend

Organ für Fraueninteressen und Frauenaufgaben

Gedanken zur religiösen Erziehung unserer Kinder

Ein wesentliches Merkmal unserer unruhigen, gefahrvollen Zeit ist die innere Unsicherheit und Haltlosigkeit der meisten Menschen. Die moralischen und religiösen Traditionen früherer Zeiten halten, sofern sie nicht von machtvollen kirchlichen Organisationen getragen werden, dem wachsenden Drang nach Freiheit nicht mehr stand. Der moderne Mensch will sein Leben weitgehend frei gestalten, frei von äusseren moralischen Normen, frei von geistiger Bevormundung. Was dem Leben früherer Geschlechter Sinn und Halt verlieh, wirft er sich — und noch hat er meist noch nicht gefunden, was seinem eigenen Leben Ziel und Inhalt zu geben vermöchte. Innere Leere, Freudlosigkeit, moralische Haltlosigkeit, Zweifel am Sinn des eigenen Lebens und an demjenigen der Welt als Ganzem sind eine Folge davon. Ein Zurück ist unmöglich, das Vorwärts aber bedeutet ein ganz persönliches, oft mühseliges, oft beglückendes Suchen nach neuem, dem ureigensten Wesen entsprechenden Erkenntnissen und Erfahrungen.

Die Verantwortung für die eigene Entwicklung und religiöse Einstellung ist verhältnismässig leicht zu tragen. Wo es sich aber um unsere Kinder und deren inneres Wachstum handelt, ändert sich das Bild. Hat man ein Recht, diese Kinder mitzunehmen aus der Sicherheit der angestammten religiösen Tradition heraus auf den unsicheren Weg eigenen Suchens? Oder aber, umgekehrt, ist es richtig, die Kinder in Formen und Lehren hineinzuwachsen zu lassen, die man selber nicht mehr bejaht? Braucht die Kindesseele diese sicheren Formen und Lehren zu ihrer ruhigen Entfaltung, so dass wir sie ihr nach Möglichkeit erhalten sollten, auch wenn wir selbst anders denken, oder sind vielleicht gerade die persönlichen religiösen Erlebnisse imstande, unsere Kinder ebenfalls den Weg zum persönlichen Gotteserlebnis finden zu lassen?

Eine Antwort auf diese Fragen finden wir wohl am ehesten, wenn wir ganz ruhig und ohne Sentimentalität unsere eigene religiöse Entwicklung und diejenige anderer uns nahestehender Menschen betrachten. Da werden wir beobachten, dass die Reaktion der Menschen auf äusserlich ähnliche Formen religiöser Erziehung so mannigfaltig — im positiven wie im negativen Sinne — ist, wie die Menschen mannigfaltig sind. Das Leben selber mit seinen frohen und traurigen Ereignissen, seinen merkwürdigen Zufällen und tiefen Rätseln zwingt sie zu stets erneuter Auseinandersetzung mit seinen Grundproblemen, und da erst zeigt es sich, welche Inhalte religiöser Erziehung wirklich standhalten. Leere, von keinem Leben durchströmte Formen und Lehren fallen ab wie dürre Blätter im Wind. Bestand hat nur die ganz persönliche innere Beziehung zu Gott: ein Erahren göttlicher Führung im eigenen Schicksal, ein Erfühlen Gottes in der Natur, ein Erkennen seines Geistes im Geiste grosser und grösster Menschen, ein Erfüllwerden des eigenen Herzens mit diesem Geiste, der sich in dienender Liebe offenbart. Das allein ist wahre Religion, Re-ligio, Wieder-Verbindung der aus Gott hervorgegangenen Seele mit ihrem Urgrund.

Wenn wir mit dieser Erkenntnis auf unsere Kinder blicken, wird uns klar, dass wir ihnen nichts Grösseres mitgeben können als wenigstens dieses Erahren der göttlichen Gegenwart, das sich durch die Erlebnisse ihres späteren Lebens mehr und mehr zu froher innerer Gewissheit entfalten kann. Dabei werden wir am ehesten diejenigen Wege einschlagen, die uns selber zu diesem Erleben führten.

Manche junge, noch unbeschwerte Mutter erinnert sich vielleicht einfach an ihr Beten mit der eigenen Mutter und folgt zunächst ruhig dieser Tradition. Sie wählt das Gebetbuch, das ihr selber am meisten entspricht oder singt ein Kinderlied, das so richtig in die Abendstimmung einführt. Aus der schönen Sammlung religiöser Kinderlieder, wie sie in den Kindergärten gelehrt werden, wählt auch das kleine Kind schon mit Freuden dasjenige aus, das seiner jeweiligen Stimmung am meisten entspricht. — Eine Mutter, die den Weg zum persönlichen Beten nicht finden kann, die aber Gott in der Natur erfüllt, nimmt ihr Kindlein vielleicht abends ans Fenster und wünscht mit ihm allein, was es da draussen sieht, eine gute Nacht, «Gute Nacht, Blümlein, über das der Wind weht, gute Nacht Ansel, gute Nacht Wald, Spinnlein, Sonne, Wolken, Sterne...» — Eine andere Mutter lebt so stark in den Erzählungen der Bibel, dass diese zu einem unerschöpflichen Quell gemeinsamer Erlebnisse mit ihrem Kinde wird. — Aber auch im eigenen Herzen, im Gewissen, kann Gott erahnt oder auch fast unbenommen deutlich erlebt werden.

Wenn wir in die Augen kleiner Kinder schauen, fühlen wir, wie tief diese noch mit der göttlichen Welt verbunden sind. Wir brauchen sie nicht zu lehren, diese Verbundenheit, wir dürfen sie nur hegen wie einen kostbaren Schatz und mehr in gemeinsamem Erleben.

Später, mit dem Hineinwachsen in die materielle Welt, beginnt diese Verbundenheit langsam sich zu lösen. Die Seele wird erfüllt mit tausend Dingen und Wünschen. Das Beten ist kein liebgeordnetes Bedürfnis mehr, wie beim ganz kleinen Kinde. Die Gebete werden heruntergeleiert und Zweifel fangen an, sich zu regen. Das Kind will nicht mehr mit der Mutter beten. Vielleicht will es überhaupt nicht beten, vielleicht aber auch scheut es sich, sein Inneres zu offenbaren. Da kann es hilfreich sein, wenn die Mutter selber das Gebet spricht, ganz langsam, jedes Wort mit seinem Sinn erfüllend. Wie anders klingt es auf diese Weise, das kleinste Gebet, was für Welten tun sich auf im Vaterunser! Das Kind wird gleichsam mitgetragen von der mütterlichen Andacht und Gebetskraft; es fühlt die Wirklichkeit der geistigen Welt, die Kräfte, die durch die Fürbitte strömen und die Grösse des «Dein Wille geschehe».

Vor den mannigfaltigen religiösen Fragen der Kinder brauchen wir uns nicht zu fürchten, auch wenn wir natürlich längst nicht alle zu beantworten wissen. Sie sind ein wunderbarer Ansporn zu eigenem Suchen und Fragen. Nur ehrlich müssen wir sein, uns selbst und den Kindern gegenüber. Anstelle konventioneller Phrasen oder bequemer Ausflüchte gestehen wir doch einfach «Das weiss ich auch nicht, darüber muss ich noch nachdenken». Und tun wir nicht dergleichen, wir glaubten etwas, an das wir in Wirklichkeit nicht glauben, wie vielleicht an gewisse Wunder! Aber halten wir Herzen und Sinne offen für die ungezählten Wunder in und um uns und für die Möglichkeiten neuen Verständnisses durch die Entwicklung der Wissenschaft, welche die geistige Welt nicht mehr ausschliesst, sondern im Gegenteil mehr und mehr zu ihr einführt!

Wem es tiefstes Anliegen, Sinn und Inhalt des Lebens bedeutet, am Reiche Gottes zu bauen, an einer Erde und Menschheit, die mehr und mehr die Schönheit und Gerechtigkeit und Liebe Gottes offenbaren, wer also in diesem Sinne sein Kind zur Hingabe an Gottes Willen führen möchte, der tut

dies besser nicht bloss mit Worten. Erzählungen aus den Evangelien oder Schilderungen des Lebens grosser Männer und Frauen können hilfreich sein. Ausschlaggebend aber sind nicht unsere Worte, sondern der Geist, der das Familienleben erfüllt und die Liebe, die über die Familie hinaus hilfreich wirkt. Liebendes Einfühlen in die Seele und die äusserer Lage der Mitmenschen, Freude am Helfen können führen das Kind viel sicherer ans Ziel als ein allzu betontes Bekenntnis zu irgend einer moralischen, sozialen oder religiösen Haltung, mit dem wir leicht nur Widerspruch erwecken. Und wenn unsere grosser gewordenen Kinder religiös vollkommen gleichgültig, wenn nicht gar ablehnend sind: wie viel Kummer und ernsthafte Besorgnis können wir uns ersparen, wenn wir den altbekannten Spruch: «Gott ist die Liebe» einmal umdrehen und uns sagen: «Die Liebe ist Gott». Jedes liebende Wort, jede selbstlose Tat unserer Kinder ist ja eine Offenbarung des göttlichen Geistes, der in ihnen lebt. Ob sie selbst dies erkennen oder ob sie einfach «Menschlichkeit» nennen, ist das so wichtig?

Wie es unser Bemühen ist, dem Kinde daheim unser Allerbestes zu geben, so tragen wir auch eine

Verantwortung für die religiöse Erziehung ausserhalb des Heimes. Es darf uns nicht gleichgültig sein, wer dem Kinde in der Sonntagsschule biblische Geschichten erzählt und wie dies geschieht. Wir dürfen nicht denken, es tue nichts, wenn das Kind einen Religionsunterricht erhält, der es durch Engstirnigkeit zum Widerspruch reizt oder durch Langeweile ihm zum Ekel wird. An uns ist es, den religiösen Erzieher zu suchen, der weiterbauen hilft und der nicht das zerstört, was wir mit Liebe hegten. Machen wir auch aus Verantwortungsgefühl für andere Kinder unseren Einfluss geltend oder fragen wir uns ernsthaft, ob oftmals kein Unterricht nicht besser wäre als ein schlechter!

In allem Mühen um die religiöse Entwicklung unserer Kinder, um die Entfaltung des Göttlichen, das wie ein Quell, nie versiegend, nur hie und da verschüttet in einem jeden lebt, dürfen wir uns getragen wissen von der Gewissheit, dass es ja nicht auf uns allein ankommt. Wir sind nur kleine Mitarbeiter an dem Plane, durch den Gott jede einzelne Menschenseele durch das Leben mit all seinem Reichtum an Schönheit und an Schwierigkeiten, an Irrtümern, Erfahrungen und Erkenntnissen sich selbst entgegenführt.

Ines Spring

Stolze Leistungen der Frauen im Turnen

Zu den Schweizerischen Frauenturntagen in Zürich, dem Auftakt des Eidgenössischen Turnfestes, sind Mitwirkende und Zuschauer aus allen Landesteilen herbeigeströmt. An den Vorführungen nahmen rund 12 500 Turnerinnen teil. Der SFTV (Schweizerischer Frauenturnverband) setzt nicht den eigentlichen Wettkampf, sondern vielmehr die Vorführung turnerischen Könnens zum Ziel solcher Darbietungen, und so gliederten sich denn die Disziplinen in die sogenannten allgemeinen Übungen, Spiele, Stafetten und Einzelturnübungen. Ueber die Einzelleistungen der Turnerinnen und ihrer Verbände und Vereine orientierte die Tagespresse ausführlich.

Die beiden vom Wetter begünstigten Tage bewiesen eindrücklich, dass es beim Frauenturnen

nicht um Titel und Kränze geht, sondern um die Beherrschung und Harmonie des Körpers; Anmut gilt ihnen höher als Rekorde an Kraft und Schnelligkeit. Damit konkurrenzieren sie das männliche Turnen nicht, sondern ergänzen es in ästhetischer Form. Und wer würde daran zweifeln, dass der alte Spruch «mens sana in corpore sano» seine Berechtigung hat, wenn er die Tausenden von frohgestimmten, disziplinierten Mädchen und Frauen gesehen hat, die auf dem riesigen Viereck der Zürcher Allmend ihre Vorführungen darboten! Das Frauenturnen, noch vor wenigen Jahrzehnten belächelt oder geschmäht, hat sich erfolgreich durchgesetzt und trägt das Seine zur Volksgesundheit bei, getreu der Devise «Gesunde Mädchen — gesunde Frauen, gesunde Mütter — gesundes Volk».



Schweizerische Frauenturntage — Übung mit dem Gymnastikball

Anna Carroll Im Sturm zu Glück und Sieg Von Hollister Noble

«Man hat die Richtigen erwischt», frohlockte sie. «Ich kenne jeden einzelnen genau.» Sie lehnte sich erleichtert zurück und blickte Evans in die vor Aufregung leuchtenden Augen.

«Die Sache hat wohl viel Staub aufgewirbelt, aber schliesslich den Abfall Marylands verhindert. Jetzt können wir unbekümmert unsere Truppen und den Nachschub durch Maryland befördern. In Scotts Amt stehen sie vor Freude kopf.»

«Anna stand impulsiv auf und kam durch das Zimmer auf ihn zu. Die Seite ihres Kleides raschelte an ihrem gestärkten Unterrock.

«Ich habe heute einen aufregenden und anstrengenden Tag hinter mir», gestand sie, «aber diese Nachricht wiegt alles auf. Das muss gefeiert werden!»

«Er lächelte zwar, aber sein warnender Blick liess sie innehalten.

«Nur gemacht», entgegnete er. «Sie haben mir Ihre Geschichte erzählt. Jetzt müssen Sie auch die meine hören: Oberst Scott kommt her!»

«Scott? Was will er?»

«Darüber bin ich mir selbst nicht klar, aber ich glaube...»

Er brach ab, weil Milly hereinkam und ankündigte, dass in wenigen Minuten das Abendessen aufgetragen würde.

«Wie? Ich bekomme ein Abendessen? rief er freudig aus. «Dann werden Sie mich überhaupt nie

los, Fräulein Carroll! Vor dem Essen will ich Ihnen aber noch schnell berichten. Vor allem bin ich Hals über Kopf von St. Louis zurückgekehrt, weil ich regelrecht Angst bekam.»

«Was haben Sie dort eigentlich...», begann Anna, doch bezähmte sie ihre Neugier und fuhr fort: «Ach so, Verzeihung! Sprechen Sie weiter, Herr Evans.»

«Was ich dort gemacht habe, darf ich Ihnen jetzt noch nicht verraten, obwohl ich es nur zu gern täte. Ich darf lediglich sagen, dass ich nach Westen geschickt wurde, um die Lage in Texas zu erkunden und mir auf dem Rückweg General Fremont etwas näher anzusehen. Er hielt stürmisch inne, setzte aber dann, jedes Wort nachdrücklich betonend, fort: «Wenn Sie glauben, dass hier die Verhältnisse katastrophal sind, kann ich Ihnen versichern, dass sie in St. Louis noch zehnmal schlimmer sind. Revolution ist das einzig richtige Wort dafür — erfolgreiche Revolution! St. Louis muss unter allen Umständen gehalten werden, denn es ist der Schlüssel zum gesamten Nordwesten und weit- und wichtiger als Richmond. Ob aber Fremont imstande sein wird es zu halten, das bezweifle ich sehr. Ich sprach mit vielen Leuten dort draussen, aber kein einziger Offizier des Heeres oder der Marine hält Bates' Plan eines Vorstosses auf dem Mississippi für durchführbar. Ich kann Ihnen versichern, so wahr ich hier sitze, Fräulein Carroll: wir verfügen, wenn man von dem Projekt einer Einnahme der Stadt New Orleans durch die Flotte absieht, über keinerlei Feldzugsplan. Die Generale warten, bis das Kriegsministerium irgend einen Plan fasst, und

die Herren im Kriegsministerium beten zu Gott, die Generale möchten endlich etwas tun. Derartiges ist mir noch nie untergekommen!»

«Haben Sie Oberst Scott von alledem erzählt?»

«Und ob! Es hat ihn gewaltig gedämpft.»

«Oberst Scott berichtete mir, dass Cameron und Seward schon seit Wochen wie Hund und Katze aufeinander losgehen. Cameron beschuldigt Seward, dass er versuche die militärischen Angelegenheiten zu dirigieren und Seward behauptet, Cameron wolle Aussenpolitik machen. Scott schlug ihnen vor, die Plätze zu tauschen und das Kriegsblut zu begraben.»

«Evans lächelte bitter. «Das ist durchaus keine Uebertriebung. Hinter den Kulissen herrscht ein heilloser Wirrwarr. Ich muss vier Kabinettsmitgliedern über meine Tätigkeit Bericht erstatten, und jedes glaubt, mir andere Befehle und Ratschläge geben zu müssen. Wenn das so weitergeht, werde ich bald mein Inkognito lüften.»

Das Gespräch endete, als Milly mit zwei Kellnern hereinkam, die Tabletts und Tischwäsche trugen. Sie machten einen Klappstisch frei und stellten ihn vor den Kamin. Evans hob die Füsse vom Hocker, schob sich einige Kissen hinter den Rücken und lehnte sich beiläufig zurück. Er schien blass und nachdenklicher, als ihn Anna je zuvor gesehen.

«Ich möchte nur wissen, warum Scott noch mit mir reden will», sagte sie. «Mir kommt vor, ich habe heute schon beinahe mit jedem Menschen in Washington gesprochen.»

«Keine Ahnung, was er will. Mein Bericht hat ihn ganz aus dem Häuschen gebracht, aber worauf er abzielt, weiss ich nicht.»

Das Abendessen wurde serviert. Evans ass mit gesundem Appetit. Seine sonnegebräunten Wangen nahmen allmählich wieder Farbe an.

Kaum war die Mahlzeit beendet, als Oberst Scott von Milly ins Wohnzimmer geleitet wurde. Anna und Evans merkten sofort, das unterdrückte Erregung sich in seinen Zügen abzeichnete. Er hat ohne Umschweife, Evans möchte draussen im Vorraum warten.

«Anna ärgerte sich über diese brüske Aufforderung. «Herr Oberst, widersprach sie, «Herr Evans ist mein Freund und Gast! Ihr Ausdruck verriet, dass sie eine Entschuldigung erwartete, aber Scott reagierte nicht.»

«Meine lieben jungen Leute», bemerkte er sarkastisch, «Erklärungen bitte später! Das Eintreffen Ihres Freundes Evans und seine Berichte waren für mich die Krönung dieses Unglückstages. Bitte, lassen Sie uns ein paar Augenblicke allein. Dann fahren wir alle mitansamen weg.»

Evans nahm seinen Mantel und ging. Scott setzte sich an den Schreibtisch, zog ein Notizbuch heraus und fasste Anna scharf ins Auge.

«Evans hat mit seinen Berichten dem Fass den Boden ausgeschlagen», begann er. «So geht's nicht weiter, Anna! Sie erwähnten einmal, dass Sie Verwandte in St. Louis hätten. Er warf einen Blick in sein Notizbuch. «Herrn Charles C. Carroll und dessen Frau, in der Locust-Strasse 19.»

«Stimmt Herr Oberst.»

Scott klappte das Notizbuch zu. «Könnten Sie es einrichten, dass Sie ihnen einen Besuch abstatten — und zwar sofort?»

WIE ENTSTEHEN HAFERFLOCKEN?



Hirse, Hafer, Gerste und Weizen sind die ältesten gezüchteten Getreidesorten. Sie traten in dieser Reihenfolge beim Menschen auf. Während einige Naturvölker bei der Hirse stehenblieben, wandten sich andere, so z. B. die Germanen, dem Hafer zu. Sie blieben ihrer Hafergrüze treu, selbst als sie deswegen von den Römern verachtet wurden.

Jahrhundertlang ernährten sich unsere Vorfahren mit Hafer. Auch wenn sie die wertvollen Bestandteile dieses Naturproduktes noch nicht chemisch analysieren konnten, so haben sie doch erkannt, dass sie der Haferstärke wie kaum ein zweites Nahrungsmittel.

Was sagt uns der Lebensmittelchemiker über Haferflocken?

Die Hauptbestandteile des Hafers sind Kohlenhydrate, die zum grössten Teil aus Stärke bestehen, neben wechselnden Mengen Zucker.

Der Hafer unterscheidet sich von anderen Getreidearten insbesondere durch seinen hohen Fettgehalt, und zwar handelt es sich um ernährungsphysiologisch hochwertiges Fett mit

58,5% Oelsäure	13,2% β -Linolsäure
17,2% α -Linolsäure	10,4% Palmitinsäure

Besonders wertvoll ist der Gehalt von 30% Linolsäure, bei der es sich um eine zweifach ungesättigte Oelsäure handelt. Es ist eine der drei essentiellen Fettsäuren, die der Körper benötigt, aber nicht selbst aufbauen kann, die also dem Körper von aussen zugeführt werden muss. Erwähnenswert sind hier ebenfalls die wertvollen Phosphatide, mit vorwiegend β -Lecithin.

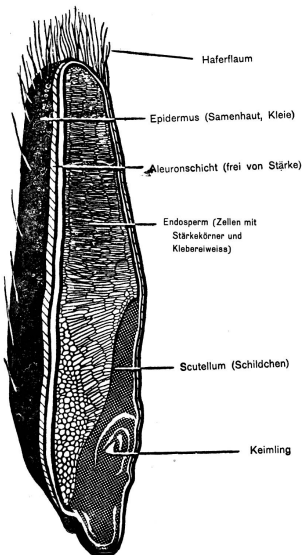
Der Mineralgehalt der Haferflocken beträgt 1,7 g auf 100 g Flocken. Dieser Gehalt ist sehr hoch im Vergleich zu dem üblich verwendeten Reis mit nur 0,8 g und Weizenmehl (Ausmahlungsgrad 90—60% mit 1,6—0,5 g Mineralien). Wie alle Getreide, ist der Hafer reich an Kalium und Phosphor, dafür arm an Calcium. Insbesondere ist zu erwähnen, dass Hafer Eisen in hochwertiger Bindung (Porphyrin) enthält.

Aehnlich wie bei den Mineralstoffen verhält es sich bei den Vitaminen: Rohhafer ist wie andere Getreidearten reich an Vitaminen der B-Gruppe. Bei der Verarbeitung zu Haferflocken ist der Verlust an Vitaminen weit weniger gross als zum Beispiel bei Polieren des Reises oder bei hochgradigem Ausmahlen des Weizens.

Als besonders wertvoll ist das Eiweiss des Hafers zu bezeichnen, insbesondere im Vergleich zum Eiweiss des Weizenmehls. Nach einer neuesten Arbeit wird die biologische Wertigkeit des Haferweisses (aus der Stickstoffbilanz berechnet) auf 65 gegenüber 40 des Weizenweisses berechnet; sehr hoch ist der Gehalt an schwefelhaltigen Aminosäuren; einzig die essentielle Aminosäure Lysin ist wie bei allen andern Getreidearten zu schwach vertreten.

Dies ist einer der Hauptgründe, weshalb die lysinreiche Milch, die ebenfalls reich an Vitaminen und Calcium ist, die ideale Ergänzung des Hafers ergibt.

Das geschälte Haferkorn (Längsschnitt)



Wie wird der typische Haferflockengeschmack erzielt und wie können Haferflocken haltbar gemacht werden?

Das ganze, ungeschälte Haferkorn ist jahrelang lagerungsfähig; die umhüllenden Spelze sind aber unverdauliches Material und werden deshalb entfernt. Geschälter Hafer besitzt nun aber eine grosse Anfälligkeit zum Bitterwerden, das oft noch mit Ranzig- oder Sauerwerden kombiniert ist. Geschälter Hafer kann bei optimalen Bedingungen (38° C, 95—100% relative Luftfeuchtigkeit) innerhalb weniger Stunden stark bitter werden.

Das Bitterwerden wurde von altersher durch Dampfbehandlung des Hafers mit anschliessendem Trocknen (Darren) gehemmt; diese Präparation vernichtet zudem bereits vorhandene Bitterstoffe, und der Hafer bekommt, je nach dem Grad der Präparation, den mehr oder weniger nussähnlichen Geschmack. Freilich verliert der Hafer bis zu einem gewissen Grad diese vorzügliche Eigenschaft je nach Aufbewahrungsart und kann wieder bitter und ranzig werden.

Noch bis vor wenigen Jahren war über die Ursache des Bitterwerdens und über dessen Verhinderung wenig bekannt; die Herstellung sämtlicher Haferprodukte beruhte rein auf praktischer Erfahrung, die nur durch geschmackliche Prüfungen und Wasserbestimmungen erhärtet wurde.

Erst neueste Untersuchungen (von Heiss, Purr und anderer) ergeben ein klares Bild der Haferpräparation und ermöglichen es, dieselbe weit mehr als bisher zu verstehen und zu kontrollieren. Das Bitterwerden des Hafers ist ein enzymatischer Vorgang, das heisst eine chemische Reaktion, die durch natürliche Wirkstoffe (Enzyme oder Fermente) beschleunigt wird.

Die Natur des Fermentes selbst ist bis noch nicht vollständig abgeklärt, gewisse Autoren vermuten aber, dass es sich um Lipoxydase handelt; sicher

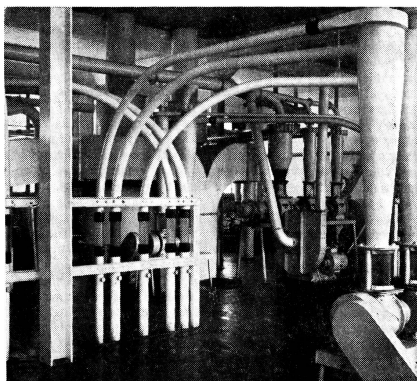
Wie funktioniert eine moderne Hafermühle?

Die Haferflockenherstellung gehört in das Gebiet der sogenannten Schälmillerei, die sich wesentlich von der Mehlmüllerei unterscheidet. In beiden Sektoren wurden in den letzten Jahren grosse Fortschritte erzielt, die vor allem die Führung des Schälgutes und die einzelnen Bearbeitungsmaschinen betreffen.

Der Mahlprozess jeder Mühle erstreckt sich stets über mehrere Mahlmaschinen. Daher müssen die anfallenden Produkte jeweils wieder hochtransportiert

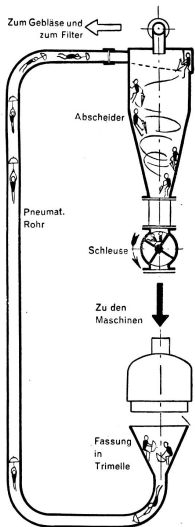
Hafer in der Mühle so weit behandelt, dass er rasch aufgeschlossen und in Form von Flocken, sogar roh, leicht verdaulich wird. Diese Behandlung nennt der Fachmann «Präparieren». Dabei wirkt Dampf solange auf den Hafer ein, bis eine Entbitterung und ein möglichst hoher Sterilisationsgrad erreicht ist. Gleichzeitig wird dabei die Haferstärke aufgeschlossen, leichter verdaulich gemacht.

Der vorgekochte feuchte Hafer wird in zweistündigem Durchlauf durch eine sogenannte Darre auf minimalen Wassergehalt gebracht. Einerseits erhält das Endprodukt dadurch eine optimale Lager-



In einem ganzen System von Förderrohren wird das Mahlgut mit einem ständigen Luftstrom von einer Maschine zur andern gebracht

Prinzipschema der pneumatischen Produktförderung



t und durch Fallrohre über Sichter und Putzmaschinen auf die folgenden Walzenstühle der weiteren Ausmahlung zugeführt werden.

Auch für zahlreiche andere Transporte konnte man in der Mühlenindustrie bis vor wenigen Jahren nur die Vertikalförderung mit Elevatoren und die Horizontalförderung mit Schnecken, Bändern oder Kettentransporteuren.

Der bekannten Mühlebaustaft Gebr. Bühler, Uzwil, kommt das Verdienst zu, an Stelle dieser verschiedenen Transportarten den ersten wirtschaftlichen Pneumatik-Transport entwickelt zu haben. Die hohen Anforderungen in bezug auf Reinheit und geschmackliche Vollkommenheit der Produkte sowie auf hygienischen Betrieb haben die KNORR-Nährmittel AG Thyngen, bewogen, diese neue Transportart einzuführen. Die Schäl- und Hafermühle dieser Firma ist eine der grössten und modernsten Anlagen in Europa. Gerade in einer Lebensmittelfabrik wirken sich die Vorteile der Pneumatik besonders günstig aus; mehr Licht, mehrfreier Raum, kein Staub, hygienisch einwandfreier, sauberer Betrieb, bessere Uebersicht und grosse Beweglichkeit in der Disposition.

Eine Mühlenpneumatik arbeitet im Grunde genommen wie ein übergrosser Staubsauger, indem das anfallende Produkt aus Sammelstellen in Rohren hochgesogen und in speziellen Metallgefässen wieder von der Transportluft getrennt und abgeschieden wird. Die Abscheidung erfolgt durch Expansion und Zentrifugalkraft nahezu hundertprozentig und die anfallenden Produkte werden aus dem im pneumatischen System herrschenden Unterdruck von zirka 800 mm WS durch Schleusen in die Fallrohre ausgetragen. Grosse Ventilatoren erzeugen die notwendige Saugkraft für alle Förderleitungen. Die von dem Abscheider kommende und in gemeinsamer Leitung zusammengefasste Luft wird im Filter von etwelchen verbliebenen feinsten Teilchen gesäubert und durch den Ventilator ins Freie geblasen. Sofort nach dem Einschalten des Hochdruckventilators kann die Mühle in Betrieb genommen werden, ohne dass vorher Klappen oder Ventile zu betätigen sind. An Schaugläsern in den Leitungen auf dem Walzenboden oder im obersten Stockwerk kann der Müller sich jederzeit überzeugen, dass alle Passagen in Ordnung laufen. Es handelt sich dabei um ein Spezialgebiet der Müllerei, das besonders qualifiziertes Personal verlangt. Nur so ist es möglich, die für eine erstklassige Haferflocken-Marke erforderliche gleichbleibende Qualität zu gewährleisten.

Haferzufuhr und Lagerung

Für die Flockenherstellung wird vorwiegend der hervorragende Plata-Hafer verwendet. Das Rohprodukt wird über den Rhein nach Basel gebracht und kommt von dort mit dem Güterzug nach Thyngen in die KNORR-Nährmittel AG. Bevor der Eisenbahnwagen gelöscht wird werden Muster des Hafers in einem auf modernste eingerichteten Laboratorium geprüft. Nur gesunder und auch geschmacklich absolut einwandfreier Hafer wird an Lager genommen.

Präparation

Früher musste die Hausfrau den Hafer stundenlang kochen, bevor er in Form von Brei gegessen und verdaut werden konnte. Die Frau von heute hat ausser für ihre Hausarbeit noch andere Interessen und will daher nicht mehr zwei bis drei Stunden im Tag in der Küche verbringen. Um die Zubereitung der Nahrung so einfach wie möglich zu machen und die Kochzeit zu verkürzen, wird der

festigkeit und den für Knorrtsch-Flockli typischen Nuss- oder Mandelgeschmack. Anderserseits erleichtert diese Behandlung das anschliessende Erhitzen. Durch das Dämpfen quillt das Korn, und durch das Darren schrumpft es wieder zusammen. Schalen und Kern werden auf diese Weise gelockert. Die Schale wird spröde und springt leichter vom Korn weg.

Nur durch genaues Abstimmen der Zeit und Temperatur-Regulierung in der Präparation ist es der Firma KNORR möglich, Knorrtsch-Flockli mit 5 Minuten Kochezeit als Markenartikel in stets gleichbleibender Qualität herzustellen.

Entspelzen oder Schälens des Hafers

Vor dem Schälens der Hafer auf einem freischwingernden Plansichter endgültig nach Grösse, Grob-, Mittel- und Kleinhafer klassiert. Jede Hafergrösse hat ihr eigenes komplettes System von Maschinen, die speziell auf dieses Haferkorn ausgerichtet sind.

Korn und Schalen (Spelzen) werden in Unterläufer-Schälsteinen und Nachschälmaschinen von einander gelöst und in den nachfolgenden Taren mit Siebwerk fein säuberlich aussortiert; in Kernen mit und ohne Schalen, Spelzen und Schälkleie. Die zwei letztgenannten Komponenten werden durch Windsichtung ausgeschieden und durch Abfallprodukt-Saugrohre in die Futtermittel-Abteilung befördert. Der gereinigte Kern wird auf eine Polierpassage geleitet.

Hafergrütze-Herstellung

Der geschälte und gereinigte Haferkern wird nun in kleinere Teile (Grütze) geschnitten. Ein Grützeschneider modernster Bauart besteht aus einer runden Stahltrommel. Beim Rotieren dringt der Hafer durch kleine Lochungen genügend weit vor, dass aussen angebrachte Messer die vorstehenden Kernteile wegschneiden können. Je nach Messerstellung fällt gröbere oder kleinere Grütze an.

Die Flockierung

Das Pressen der Grütze zu Flocken erfolgt auf einem Spezialwalzenstuhl. Er besitzt aufheizbare beziehungsweise kühlbare Walzen mit grossem Walzendurchmesser. Dem Flockenstuhl vorgebaut ist ein Dämpfer, der die trockene Hafergrütze weicht, so dass die Grütze gut und bis zur dünnen Flocke ausgewalzt werden kann, ohne dass dabei ein unerwünschter Mehlanfall entsteht. Die erwärmten und feuchten Flocken werden luftgekühlt und getrocknet.

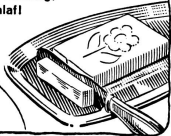
Verpackung — Spedition

Automatische Kleinpäckwaagen schütten die Haferflocken in den bekannten doppelwandigen Zellophanbeutel, der eine hygienisch einwandfreie und ansprechende Verpackung darstellt. Flinker Frauen packen die Beutel in Versandschachteln. In frischem Zustand verlassen die Knorrtsch-Flockli die Spedition und gelangen dank ihrem raschen Umsatz beim Lebensmittelhandel ebenso frisch und aromatisch auf den Familientisch. Besonders während der Beeren- und Früchtezeit sind Haferflockli im Bircher muesli sehr beliebt. Was der tägliche Brei aus Hafergrütze unseren Vorfahren war, das ist ein feiner Porridge aus erstklassigen Haferflockli noch heute, ein wohlgeschmeckendes und hochwertiges Gericht für gross und klein.

Dank ihrer wertvollen Bestandteile, ihrer leichten Verdaulichkeit und ihrem Wohlgeschmack haben sich Haferflockli im Menü jeder neuzeitlichen und gesunden Ernährung einen festen Platz erobert.

Butter

zum Nachlassen —
leichte Verdauung,
guter Schlaf!



PZM

Geriebene Kokosnüsse, die man in Delikatessen- oder Reformgeschäften kaufen kann, mit allen angebenen Zutaten zu einem weichen Teig vermengen. Diesen zu ganz kleinen Gipfeln (beliebig auch zu kleinen makrönlartigen Häufchen) formen und auf dem gutgefetteten Backblech im mittelheissen Backofen lichtgelb überbacken.

Albertli

Zutaten: 125 g Knorrtsch-Haferflockli, 400 g Weissmehl, 160 g Butter, 150 g Zucker, 3 bis 4 Eier, 1 Teelöffel Vanillezucker, ½ Teelöffel Backpulver, ¼ Teelöffel Tafelsalz. Backzeit: 10 bis 15 Minuten.

Butter, Zucker und Eier 20 Minuten bis ½ Stunde rühren, dann alle Zutaten daruntermischen und zu festem Teig verarbeiten. Auf bemehltem Brett dünn auswallen, mit bemehltem Messer oder Teigrädchen Rechtecke ausschneiden und bei guter Hitze etwa 10 bis 15 Minuten backen.

Haselnussmakrönl

Zutaten: 250 g Knorr-Haferflocken oder Knorrtsch-Haferflockli, 150 g Butter, 180 g Zucker, 100 g Haselnüsse (gemahlen), 2 Eier, ¼ Zitrone (abgeriebene Schale und Saft), ½ Teelöffel Backpulver. Backzeit: 10 Minuten.

Die Haferflocken in der Hälfte der Butter und etwas Zucker hellgelb rösten. Erkalten mit allen Zutaten mischen (Eier und Zucker schaumigrühren). Mit einem Löffel kleine Häufchen abstechen, in regelmässigen Abständen auf ein eingefettetes Kuchenblech setzen und bei guter Hitze goldgelb backen.

Nuxo-Rezepte

Spinatbrötchen

1 Portion Kräutermayonnaise, 200 g junge, zarte Spinatblätter, Schnittlauch, Selleriesalz, etwa 12 Brotscheiben, Radiesli zum Garnieren.

Zur Zubereitung der Kräutermayonnaise Selleriesalz verwenden; die Spinatblätter abtöten, waschen, im Salatgitter oder einem Tuch ausschwingen und nachher fein hacken. Dann mit der Mayon-

naise die ziemlich dick sein soll, vermischen. Je nach Geschmack Schnittlauch und Selleriesalz beifügen und auf Vollkornbrot oder getoastete Brotscheiben streichen. Die Platte mit Radiesli garnieren.

Toast mit Champignons

300 g Champignons, Salz, etwas Wasser, 1 Teelöffel Zitronensaft, 4 bis 6 Esslöffel Mandel-Vinalgrette, 2 bis 3 Esslöffel fein gehackte Kräuter, 1 Esslöffel gehackte Cornichon, 8 Scheiben Sandwichbrot, NUSSA zum Bestreichen, 1 bis 2 hartgekochte Eier zum Garnieren.

Die gereinigten Champignons in gut ½ cm grosse Würfel schneiden und mit Salz, Wasser und Zitronensaft weich dämpfen. Die Flüssigkeit soll so gut

wie eingekocht sein. Dann mit der Mandel-Vinalgrette und reichlich Krüstern und Cornichon anmachen und auskühlen lassen. Getoastete Sandwichbrötchen mit NUSSA bestreichen, mit dem Champignonsalat belegen und mit Scheiben oder Viertel von gekochten Eiern garnieren.

Feinschmecker-Erbschen

½ Esslöffel NUSSELLA, 100 g kleine Zwiebelchen, 1 Teelöffel Zucker, 1 kg Erbschen, Kerbel, Petersilie, 1 Teelöffel Mehl, etwas Wasser, Salz oder Selleriesalz, 30 g NUSSA.

Geschälte Zwiebelchen mit dem Zucker in NUSSELLA anrösten bis sie leicht Farbe angenommen haben, die ausgekernten Erbschen, etwa 3 Esslöffel fein gehackte Kräuter, Salz, und bis zirka ein fünf-

tel Höhe Wasser beifügen und zugedeckt weich dämpfen. Die Flüssigkeit soll bis auf wenige Löffel eingekocht sein. Nun NUSSA in kleine Stückchen verteilt darüber verteilen und sobald es geschmolzen ist, alles nochmals gut durchschütteln — und anrichten.

Rezepte mit Dawa und Paidol

Käsepatetochen

Geriebener Teig.

Füllung: 50 g PAIDOL, ½ l Milch, 50 g geriebener Käse, 2 Eier, wenig Salz.

Das PAIDOL wird in einem Pfännchen glatt angegetigt, kochend gerührt, vom Feuer genommen, der Käse, die verklopften Eier, Salz damit vermengt. Der Teig wird dünn ausgewallt, den Förmchen entsprechend runde Plätzchen ausgestochen, die leicht gefetteten Förmchen damit belegt, Füllung hineingeben, 1 cm breiter Rand muss freibleiben. Backzeit bei guter Unterhitze 20 Minuten.

Fruchtlammerli

1 kg Johannisbeeren und 250 g Himbeeren werden erlesen, mit 1 ½ l Wasser und 500 g Zucker verkocht, durch ein Filtrier Tuch gepresst. Man kocht mit diesem Saft 250 g mit kaltem Wasser angerührtes PAIDOL zu einem dicken Brei, den man nach Belieben mit Zucker versüsst. Man füllt ihn in eine Form, stellt ihn einige Stunden kühl und serviert ihn nach dem Stürzen mit geschlagenem Rahm.

Coupe à la Sicillienne

Das Weinglas oder die Dessertschale wird zur Hälfte mit Patisseriecreme belegt, mit Fruchtalat, der zur Hauptsache aus Orangen besteht, aufgefüllt und mit Schlagrahm garniert.

Für die Patisseriecreme werden 5 dl Milch, 1 Ei, 1 Beutel Dessert Dawa Vanille, 1 Esslöffel Mehl und 1 Esslöffel Zucker miteinander vermischt, gründlich mit dem Schneebesen geschlagen und unter ständigem Rühren zum Kochen gebracht. Auf kleiner Flamme 1 bis 2 Minuten kochen lassen und während dem Erkalten wie und da umrühren.

Für die dekorative Coup Chocotine

braucht es ausser einem Beutel Dessert Dawa Chocolat einen halben Liter Milch, 2 zerbrochene Meringueschalen, einige Ananaswürfel, 1 Esslöffel voll gehackte Nusskerne und 1 dl Schlagrahm. Das Dessert Dawa wird mit dem halben Liter Milch nach Vorschrift aufgeköcht. Sobald die Creme etwas abgekühlt ist, wird der Boden des Coupeglases mit einer Lage bedeckt, mit zerbröckelten Meringueschalen, Ananas und Nusskernen bestreut und wieder mit der Schokoladecreme aufgefüllt. Mit Schlagrahm und Nusskernen garnieren und sehr kalt servieren.

Kleine Rundschau

Besuch aus Kanada

Rund 50 Damen aus der Welt der Presse, zusammengeschlossen im «Canadian Women's Press Club», verbrachten, als Abschluss ihrer Europa- respektive Russlandreise, ein Wochenende auf dem Bürgenstock.

Unsere rührige Dachorganisation für den Tourismus, die Schweizerische Zentrale für Verkehrsförderung, veranstaltete für den Samstagnachmittag ein Treffen der schweizerischen Journalistinnen mit ihren kanadischen Berufskolleginnen. Rund um den Teetisch entwickelte sich ein lebhafter und interessanter Austausch von Erfahrungen. Das Zusammensein war leider zeitlich eng begrenzt durch die Abhängigkeit von den Rückfahrgelegenheiten. Dessen ungeachtet hat sich, dank kanadischer Unbefangenheit, manch herzlicher Kontakt angebahnt.

Nach einem kurzen Aufenthalt in Zürich sind die Kanadierinnen am Montagnachmittag in ihre Heimat zurückgeflohen. M. D.

Radiosendungen

er. Montag, 25. Juli. 14.00: Notiers und probiers: Winke aller Art — Fikantes — Fleissige Hände. Das Rezept — Was möchten Sie wissen? 18.20: Die berufstätige Hausfrau und Mutter. — Mittwoch, 27. Juli. 14.00: Frauenstunde: Mütter erzählen von ihren Kindern. — Freitag, 29. Juli. 14.00: Frauenstunde.



*Knorrtsch-Floccoli zart und fein —
Sie könnten gar nicht besser sein!*

Ihre Büste kann sich sehen lassen!

Wenn Sie die neue äusserliche, synergische Behandlung PHYDROMA anwenden, Entfaltet, strafft oder reduziert. Starker, schneller und barbarer Effekt garantiert. Überzeugen Sie sich selbst und schreiben Sie heute noch an:

PHYDROMA, Abt. 8
Postfach 4, Genf 18

Sie werden postwendend unsere neue Broschüre «Wie gebe ich meiner Büste die ideale Form» kostenlos und sehr diskret erhalten.



Conditorei - Tea-Room E. Ammann

Kirchgasse 6 Zürich 1
Nähe Wasserkirche / Helmhaus
Feinste Patisserie und Gebäcke
Qualitäts-Kaffee und Tee. Heimelige Räumle.



Filiale:
Interlaken
Jungfraustr. 38

kaufen
Sie zu
Ihrem Vorteil



mit der
Frisch-Eier-Garantie

«Dort stand ein Wirtshaus im Schatten schöner Nuss- und Kastanienbäume»

(Gotthelfs Meinung über die guten und schlechten Wirtshäuser)

Alle diese Misstände mussten Gotthelfs Herz um so mehr mit Zorn und Weh erfüllen, weil er ja die ehrbaren Wirtshäuser hochachtete und er ihre wahre, segensvolle Aufgabe erkannte. Das rechte Wirtshausmännchen muss aber gelernt sein, es dürfte nicht so sein wie bei Steffens Familie im «Geltstag», die nicht daran dachte, «dass man das Wirten und alles damit Verbundene lernen müsse; sie meinten, das verstände sich von selbst. Wer wirte, der nehme das Geld. Die Gäste sehen begreiflich nur, was der Wirt einnimmt. Wenn er was ausgibt, so sieht es nicht der Hundertste. Und, was man nicht wisse, das könne man fragen, oder es sei bald gelernt, es wisse öpfe ein jedere Löhli, wie es in einem Wirtshaus gehe und was für Uertenen man machen müsse. — Und weiter gibt der Dichter im gleichen Werk zu bedenken, wenn er sagt: «Ein Wirtshaus wird nach verschwundenem Neuzick bloss erhalten, wenn das Errichten desselben ein Bedürfnis war, oder wenn es sich auszeichnet durch Essen, Trinken, kurz durch Innere Güte und Vorzüge.»

Den ehrbaren Gasthäusern ist Gotthelf, wie gesagt, mit ganzem Herzen zugewandt. Er wird nicht müde, sie zu beschreiben und zu rühmen, so dass auch uns, seinen Lesern, das Herz mitlächt und man sich mitsehnt, sich unter die Obhut eines solch bodenständigen, schützenden Daches, in die Firsorge einer dieser prächtigen Wirtinnen zu begeben, einer dieser Frauen, von denen es heisst, dass sie nichts Unrechtes und nichts Ungerechtes in ihrem Haus dulden, weil sie wissen, dass sie dafür Gott und den Menschen verantwortlich sind.

Welche gefreute Wesen hat es auch unter den Töchtern solcher Wirtshäuser, «solche Meitschi, die kräftig durchführen, was recht sie dünkt... die sind mit Ohrfeigen zu rechter Zeit noch zur Hand und nehmen das Blatt nicht vors Maul, wo die Wahrheit vertreten sein soll.»

Ein solches herzerfrischendes, resolutes Wirtstöchterchen ist Röseli in «Anne Babi Jowäger», das seiner schlichteren, armen Freundin Meyeli so energisch und gütevoll zur Seite steht bei Verlobung und Hochzeit mit seinem Jowäger Jakobli. «Es war eine von den Naturen, die nie etwas halb tun, sondern, was sie anfangen, durchführen bis ans Ende und wenig danach fragen: Was sagen die Leute, und ist's bräuchlich oder nicht? Was ihnen als Recht fällt in ihr kräftiges Gemüt, das wird alsbald lebendig und mit Macht zur Tat.»

Wie fürsorglich solche gute Wirtshäuser sind, das zeigt uns der Dichter immer und immer wieder. So steht in «Hans Berner und seine Söhne»: «So wanderte Hans den ganzen Tag und ward müde; ... so kehrte er im späteren Nachmittage in ein am Wege liegendes Wirtshaus ein, ... da wollte er ruhen und die Kühle erwarten. — Er fühlte, dass er nicht mehr zwanzigjährige Beine habe. — Sein Kommen erregte da grosse Freude. Wirt und Wirtin kamen herbei, reichten ihm die Hand und klagten, sie hätten geglaubt, er wolle nie mehr zu ihnen kommen. — Sie führten ihn in ein heimeliges Stübchen, fragten ihn, was er befehle; was öpfe möglich sei, das müsse er haben, und wenn er vor dem Essen ein wenig schlafen wolle, so wäre es ruhig hier, und das Ruhebett sei auch nicht schlecht. — Wirt oder Wirtin oder manchmal beide leisteten ihm Gesellschaft, das war Hans Berner lieb. Was ihnen wichtig war, war auch ihm wichtig, ihre Gedanken begegneten sich

auf den gleichen Feldern, und einer lernte vom andern.»

Auch bei der braven, energischen Wirtin in der köstlichen Anekdote «Wurst wider Wurst» lockt es uns, einzukehren. «Dort stand ein Wirtshaus im Schatten schöner Nuss- und Kastanienbäume, kühler Wein lag im Keller, und eine rasche, resolute Wirtin bediente die Gäste munter mit gutem Getränk und noch besserer Speise. — Sie war nicht wie manche andere Wirtin eine Art von Ehetöfel, welche die Männer gegen die Weiber hetzte. Ihren Wein verkaufte sie gerne, das ist wahr, daneben aber war sie eine Vorfechterin des weiblichen Geschlechts, duldete nie Verdächtiges in ihrem Hause, warf liederliche Weibspersonen bei den Haaren hinaus, wusch Männern den Kopf, dass es nur so eine Art hatte, und d' mancher meinte, das sei eine, die dem Teufel die Hölle verleidet und der Grossmutter unter den Bart stünde.»

Eine gleich brave, resolute Wirtin ist auch Christens Mutter in der Erzählung «Wie Christen eine Frau gewinnt». Da kommt eines Abends der Amtschreiber mit noch einem dahier: «Guten Abend, Frau Wirtin, guten Abend! Ich muss sehen, wo Ihr stecket; wir möchten was essen, ein Fischlein oder sonst was Gutes, wie man es bei Euch findet, aber wir sind pressiert, der Bruder von unserem Junker Landvogt ist bei mir, er ist gern was Gutes. ... So sprach eine kleine, säbelbeinige Figur, blattarnbrüchlich und schwarzgelb im Gesicht und eine Schnupftrücke in der Hand. «Was lobet Ihr denn, my liebi Frau Wirtin? Soso, Herr Amtschreiber», sagte die Wirtin; so wie er gewohnt sind; es geht immer, wie es will, und nie, wie wir wollen; und machte dazu ein Gesicht, wie wenn sie des Herrn Amtschreibers Schnupftrücke schlucken sollte. «Pardieu», sagte der Herr Amtschreiber, kla-

get nicht! Wem die Fische in die Bähre laufen ungenagt wie Euch, soll nicht klagen. Wollte wohl gerne mit Euch tauschen! Ihr vxieret, würdet Euch wohl noch besinnen, und von wegen den Fischen hat der Herr Amtschreiber nicht zu klagen, die fettesten und grössten jagt man in seine Bähre. — Aber von wegen den Fischen, wie wollt Ihr sie, gebackene oder an einer Sauce?», setzte die Wirtin rasch hinzu, und der Antwort auf ihren Hieb zuvorkommen. — «Beider Gattig, Frau Wirtin!», sagte der Amtschreiber, indem er eine Forelle nahm, «wenn Ihr nämlich schöne, grosse Forellen habt und nicht nur Hürlig. Zuerst etwa ein halb Dutzend von den schönsten — habt Ihr pfündige? — an der Sauce und nachher eine Platte voll gebackene. Ihr macht sie ganz vorrefflich, man isst sie nirgends so, nur waren sie das letzte Mal etwas zu wenig gebackene, ein bisschen röster diesmal also; der Oberst ist ein Gourmand, und ich habe ihn express hierher geführt. Er hatte behauptet, wir essen hier wie die Schweine, ich habe ihm gesagt, ich wolle ihn an einen Ort führen, wo man was krugig, was er weder in Holland noch in Frankreich gefunden, darum wendet an, Frau Wirtin! Und apropos, in die Fischsauce vergesst nicht ein gutes Glas Wein, das Brot brav geröstet und brav Zwiebeln! — Und apropos! Das letzte Mal haben die Fische noch gebubelt bei den Köpfen, eine Idee zu wenig waren sie, geht also etwas weniger zu, von wegen die Grossen muss man etwas länger über dem Feuer haben als die Kleinen!»

«Wist Ihr was, Herr Amtschreiber?», sagte die Wirtin, kommt und kocht selbst. Ihr versteht das sicher viel besser als ich, Ihr könnt es dann punktuell machen, wie es Euch recht ist, mit für ungenagt! Helen Keller

(Fortsetzung folgt)

Leckerbissen

Montag
Dienstag
Mittwoch

Donnerstag
Freitag
Samstag

Sonntag

jeden

Tag!



... immer noch das Beste!

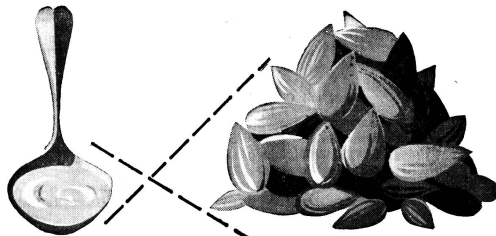
Ein hübsches Büchlein mit 215 feinen Rezepten gratis gegen Einsendung von 2 Paketdeckeln an Detachier & Co. St. Gallen

33% billiger reisen dank der „MERKUR“-Sparkarte

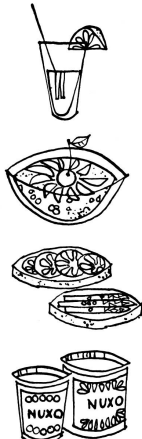
Im Jubiläumsjahr 1955 erhalten Sie für 4 volle Rabattkarten nicht nur 5 Reisemarken wie bisher, sondern zusätzlich noch eine 6. Jubiläums-Reisemarken.

Kaffe-Spezialgeschäft **MERKUR**

Das ist beinahe etwas übertrieben und doch ist es eigentlich so, wenn mit Liebe und Freude gekocht wird und die Hausfrau das gehaltvolle Pavidol verwendet. Eine kräftige Suppe, eine schmackhafte Sauce, ein feiner Pudding oder eine delikate Crème – das ist alles so einfach zu machen mit Pavidol. Dieses herrliche Naturprodukt, nach den neuesten Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft hergestellt, erhöht den Wohlgeschmack der Gerichte und schmunzelt werden am Tisch alle sagen: Das war wieder fein!



Ein Löffelchen NUXO-Mandelpüree wiegt 54 rohe Mandeln auf



Mit JUWO-Punkten

Im NUXO-Mandel- oder -Haselnusspüree ist die naturreine Substanz der Mandeln oder Haselnüsse so mikroskopisch fein gemahlen, dass der Organismus mühelos 95 bis 98% aufnehmen und schlackenlos verwerten kann. Andererseits kann der Organismus auch gut gekaute Mandeln oder Haselnüsse leider nur zu 10 bis 15 Prozent verwerten. Mit NUXO-Mandel- oder -Haselnusspüree machen Sie hochwertige Mandel- oder Haselnussmilch. Weitere Verwendungsmöglichkeiten: Fruchtmilch, Birchermüesli, Puddings, Mandelmayonnaise etc. Reich an Fett (Mandelöl), vegetabilem Eiweiss, Kohlehydraten, Mineralsalzen und hoch ungesättigten Fettsäuren.

NUXO-Mandelpüree:
Becher zu 200 g netto: Fr. 2.65

NUXO-Haselnusspüree:
Becher zu 250 g netto: Fr. 3.25

J. Kläsi, Nuxo-Werk AG, Rapperswil/SG

90 %

aller Einkäufe besorgt die Frau. Mit Inseraten im „Frauenblatt“, das in der ganzen Schweiz von Frauen jeden Standes gelesen wird, erreicht der Inserent höchsten Nutzeffekt seiner Reklame



TAPETEN SPÖRRI

Innendekoration

Zürich Talacker 16 Telefon 23 66 60

Esge STRÜMPFE

führend in Qualität & Eleganz

Saupe & Gretler, St. Gallen

J. Leutert

Spezialitäten in Fleisch- und Wurstwaren

Metzgerei Charcuterie

Zürich 1

Schützenstrasse 7

Telephon 23 47 70

Telephon 27 48 88

Filiale Bahnhofplatz 7



seit vierzig Jahren bewährt und begehrt

Helvetia Crème Pudding

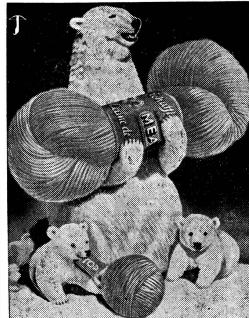
Verzisst den Alltag



25 Jahre Gipfelstube

Und immer wieder der feine Kaffee-Spezial mit dem Spez. Gipfel in der

Gipfelstube - Marktgasse 18 - Zürich



SCHAFFHAUSER WOLLE

Der meistprämierte Haarspezialist

Gody Breitenmoser

sagt...

... dank jahrelangen Versuchen ist es mir gelungen, einige Haarpflegemittel auf der Basis von pflanzlichen und biologisch wirksamen Tellen herzustellen. Meine Präparate garantieren eine wirklich natürliche, in jeder Beziehung grundlegende Haarpflege.

- Capina** POPULAIRE Schuppenfluid Fr. 11.-
- Capina** SPEZIAL Haarnährmittel Fr. 11.50
- Capina** INTERNATIONAL, gegen schwellendes, fallendes Haar Fr. 13.-
- Capina** SUPER Haarwuchsmittel Fr. 13.-
- Capina** REGENERATOR, belebt und stärkt besonders gefährdetes Haar
 - «D» für die Dame Fr. 13.90
 - «M» für den Herrn Fr. 13.90

Es gibt ein altes Sprichwort: «Vorbeugen ist besser als heilen». Spätestens Haar zu erhalten, zu kräftigen, ist mit meinen Präparaten möglich. Aber aus einem Kahlkopf wieder Haare wachsen zu lassen ist ausgeschlossen. Kommen Sie, bevor sie kahlköpfig werden; auf Grund einer genauen Untersuchung empfehle ich Ihnen das für Ihren Spezialfall notwendige Mittel.

Jean Fust

Kreuzplatz 2, Tel. 24 42 33

Zürich 7

Spezial-Geschäft für Vorhänge

bei reicher Stoffauswahl



India Store

Frau Eva W. Walter, Zürich 1, Telefon 34 55 00
Schoenliessgasse 3
(Seltengasse Limmatquai 46 abzwelgend)
zeigt aparte und preiswerte Erzeugnisse indischen Schaffens

Handweberei Flora

Gunda Stadler-Stözl SWB

Zürich 8 Florestrasse 41

Möbel- und Dekorationsstoffe für neuzeitliche Inneneinrichtung und handwerklich hochwertiger Ausführung Kleiderstoffe Blüddappe

Küsnacht, Zürich

Kunststuben Maria Benedetti

Seestrasse 160, Tel. 91 07 15

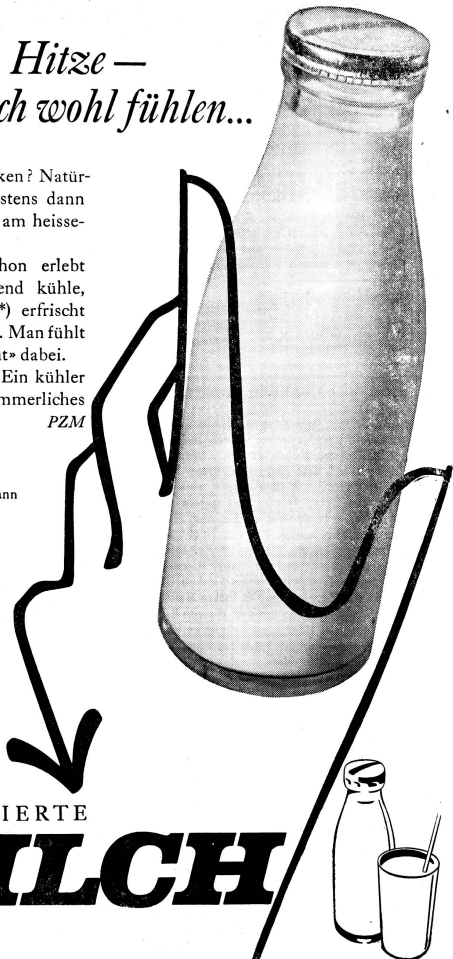
Die interessante GALERIE mit bestgeführtem RESTAURANT und täglichen Konzerten am Flügel

Trotz Hitze –
sich wohl fühlen...

Bei Hitze Milch trinken? Natürlich! – Allen wärmstens dann empfohlen, wenn es am heissesten ist.

Das muss man schon erlebt haben, wie wohltuend kühle, pasteurisierte Milch*) erfrischt und doch nicht kältert. Man fühlt sich ausgezeichnet «fit» dabei. Denken Sie daran: «Ein kühler Milchtrunk für sommerliches Wohlbehagen.» PZM

*) Erhältlich beim Milchmann und in Gaststätten.



PASTEURISIERTE
MILCH