

No. 9

5e JAARGANG
1 MEI 1934

DE HUISHOUDING

ONDER REDACTIE VAN:

H.M.S.J. de Holl, Oud-Directrice der Huishoudschool-Laan v. Meerdervoort te 's-Gravenhage; adres: Huis ter Heide, Amersf.weg 61a, met medewerking van: Dr. Erna Meijer, C. Heuvel, F. v. Gelderen — de Witte, A. H. Loeff — Bokma, A. J. Wolthers — Arnolli, Dr. A. van der Laan, Mr. D. S. Jessurun Cardozo, Dr. I. H. J. Vos e.a.

TIJDSCHRIFT VOOR DE MODERNE HUISVROUW
TEVEN'S OFFICIEEL ORGAAN VAN DEN
NEDERLANDSCHEN VROUWENBOND
VOOR HUISHOUDINGS-ORGANISATIE

ADRES DER ADMINISTRATIE: WETERINGSCHANS 92, AMSTERDAM-C., TEL. 36822. POSTREKENING 5729

Abonnementsprijs f 1.75 p. half jaar bij vooruitbet. (1 Jan. en 1 Juli), buitenl. en kolon. f 2.25. Het abonn. wordt aangegaan tot 't einde v. d. jaarg., doch zonder opzegging voor 1 Dec. als gecontinueerd beschouwd v. d. geheelen volgende jaarg.

ELKAAR ONTZIEN - ELKAAR TEGEMOET KOMEN

door NANNIE VAN WEHL

De tijd is voorbij, dat men grappen over de crisis maakte. Lang geleden stak Punch den gek met het depressiegedicht, „the depression-mood”; lang geleden vonden grappige Franschen den term uit: „snobisme de la purée” en beschuldigde daarvan ieder, die maar eenigen schijn vertoonde van te willen verminderen. Nu spot men niet meer. In het buitenland niet en hier niet. De crisis heeft niets en niemand gespaard, heeft alles aangevreten. Laat het dan nog niet in de uiterlijke levensomstandigheden te zien zijn, dan is de gedachtesfeer van iedereen toch verduisterd. Het is de tijd niet meer om iemand een goeilige klap op den schouder te geven en te zeggen: „Kom, kom! zoolang je er nog geen boterham minder om gegeten hebt —” Natuurlijk zijn er nog zeer en zeer velen, die geen boterham minder eten, maar hoezeer lijden zij niet om alles, wat ze om hen heen zien — om velen, waar ze voor op moeten komen, om nog meerderen, waar ze niet voor opkomen, doch wier verdriet en wanhoop ze van nabij aanschouwen en meemaken?

Laten we in dezen tijd zacht zijn in ons oordeel over elkaar.

Daar is bijvoorbeeld een echtpaar, dat vijf en twintig jaar getrouwd is. „Ze hebben nog geen boterham minder gegeten”. Ze hebben hun reserves en spreken die al aan — hoezeer gering is 't aantal menschen, dat waarlijk zijn reserves nog niet behoefde aan te spreken — o ja — van die reserves kan nog best een zilveren bruiloft af. Maar nu geheel en al daargelaten de vraag, of het verstandig is, een gedeelte der reserves op te soupeeren, terwijl

je 't, wie weet, hoe hard nog noodig kan krijgen, is het toch zeer goed mogelijk, dat het paar er niets voor voelt feest te vieren, terwijl het zich toch niet los kan maken van de gedachte aan de ellende van de naaste vrienden en bloedverwanten. Maar daar zijn dan de groote monden: „Ze hebben nog geen boterham minder gegeten” — en ze „geven niet eens een feest” —” Doch de bruidegom en de bruid zien elkaar in de oogen: ...neen, geen feest. Dat kan niet. Het zou een spookvertooning zijn. En een ziel-looze, schandalige braspartij. Niets meer dan naar binnen slikken van verschrikkelijk lekkere dingen, omdat 't nu die en die datum is. Want de worm blijft aan de harten knagen: „Wat wordt er van hen? Hoe maken zij het nu, afgesneden van het leven, hun toekomst uitzichtloos” Wanhoop moet in hun hart zijn... en dan zouden wij feest vieren...

Laten we in dezen tijd nadenken over elkaar.

Hoe fel worden wij huisvrouwen getroffen! Alle posten van ons budget moeten naar beneden. De post personeel krijgt veel te lijden. Het is al mooi, als we van schoonmaakster, keukenmeisje en klein meisje de middelste mogen en kunnen behouden. Op wie komt dat neer? Op de huisvrouw¹⁾ — Die moet overal in- en bijspringen, die moet haar gaan en komen heelemaal richten op de huiselijke omstandigheden. Voor die beteekent een plotselinge groote visite een gehol en gedraaf van je welste, en van gasten aan tafel heeft ze niet veel meer dan de doldrukke en zeer samengestelde comédie vooraf: doen of alles niets is. Maar wat zit er veel aan vast

¹⁾ Toch ook op de ontslagene. (Red.).

om tegen de thee heelemaal klaar te zijn. En wat een werk komt er voor haar nog achterna, zoodat ze eigenlijk blij is, als de eetgasten weer weg zijn. Het is geen tijd meer om elkaar te overvallen. Zelfs als er uit traditie nog uitnodigingen worden gedaan, denk dan even na, of u ze met een gerust geweten aan kunt nemen. Logeergasten! Die kunnen ons in groote moeilijkheden brengen. Eerstens verhoogen ze het geheel der huiselijke bezigheden. Dan verhoogen ze het gewone budget der huisvrouw en bovendien voelt de huisvrouw zich verplicht, hen 't een en ander „aan te doen”. Dat wil dan in deze omstandigheden zeggen: dingen met hen gaan genieten, die ze zichzelf al lang niet meer permitteert.

Ik las speciaal over die logeerkwestie zoo'n aardig artikel in „die Huisgenoot”, dat Afrikaansche blad. Het heette: „Nie ongasvrij nie, maar...” en de slotsom was: „Maar ek sou daarem graag sien dat mense, wat meen, dat ons ongasvrij en selfsugtig is, die saak een bietje van ons kant beskou. Ons is nie ongasvrij nie, maar die druk van die moderne ekonomiese lewe dwing ons tot versigtigheid, tot schijnbare selfsug, tot persoonlike inagneming.”

Juist. Persoonlijke inachtneming. Wat heeft onze man er aan, als we ons afsjouwten om den ouden roep van gastvrijheid nog te handhaven en we maken ons ziek door oververmoeidheid! Terwille van hem, die ons nu niet ziek kan hebben, nu we paraat naast hem behooren te staan, moeten we maar eens zelfzuchtig en ongasvrij lijken.

Laten we 't elkaar ook héél makkelijk maken wat het geven van geschenken betreft. Zie niet van die lieve gewoonte af, als 't niet strikt noodig is. „Leben ohne Freude kannst du nicht!” schreef onlangs „Die Woche” boven een aardig en zeer waar gedicht, gericht aan velen. „Auf allzuviel verzichstest Du!” En dan komt de beschuldiging: „Doch mancher hat das Geld dazu und halt 's zurück! Auch du? auch du?” Verder wijst het gedicht op de ellende, die steeds grooter wordt door dat geld terughouden.

Zeker. Dat hebben we nu allemaal ook wel gezien. Maar we weten ook, dat een budget sluitend moet zijn, anders gaat men financieel ten gronde en daar is de wereld in zijn geheel allerminst mee gebaat.

We moeten elkaar laten voelen, dat we geheel vrij staan, wat de gewoonte betreft van het elkaar beschenken. Het is zoo pijnlijk, als de eene partij, die zooveel geleden heeft, meent te voelen, dat het kwalijk genomen zal worden, wanneer een oude traditie verbroken wordt. Maar des te heugelijker zal 't voor de partij, die er beter aan toe is, zijn, om wat vreugde te brengen, een zonnestraal te laten vallen in kommervolle duisternis.

Dan moeten we ook eens heelemaal ophouden met elkaar te taxeeren: „Ze klaagde erg, maar ondertusschen zal ze er een week tusschen uit trekken... Ze had 't noodig, zei ze. Enfin, dan zal 't wel met hen schikken”.

Wie zegt u: hoè noodig ze het heeft? Wie zal u herhalen, wat haar man gezegd heeft: „Zóó gaat het niet langer, je wordt ziek, zoo zeker als iets. Dan kost je me véél meer, dan nu een week uitgaan. Je hebt al in geen drie jaar een dag vacantie gehad. Ik sta erop, dat je nu een week voor jezelf zult nemen.”

Een groote ondeugd is: elkaar te beoordeelen naar woning en kleeding. „Ze zeggen dit af en dat, ze doen niet meer hier aan mee en niet meer daaraan. Maar je moet hun salons zien — die prachtmeubelen, dat zilver”. Wel, die zijn toch uit de goede jaren? En moeten ze 't dan gaan verkopen, nu? Dat doe je toch pas in de allerhoogste noodzaak, als je heusch letterlijk „de boterham” al minder moet gaan eten. Want wat krijg je ervoor?

„Je moet dat paleis maar eens zien, waar ze in wonen, en nog een buitenhuis toe.”

Ik kan u verzekeren, dat menigeen van die paleisbewoners en buitenhuisbezitters heel blij zou zijn, als hij met goed fatsoen van zijn paleis of zijn buitenhuis af was — het roer geheel en al om kon gooien en een nieuw leven kon beginnen in die genoegelijke, geriefelijke, kleine moderne woningen of op een étage.

Dan is er nog zoo'n aanklacht van menschen, die niet nadenken, zich niet in de positie van den ander trachten te verplaatsen, zich niet verdiepen in de gevoelens van een ander, doch maar klakkeloos beschuldigen: „O, met diè zal 't nog wel schikken! Hun kinderen zijn op reis geweest, hier heen, daar heen — gisteren waren ze samen bij die première.” Er zijn ouders, die alles in 't werk stellen, om hun kinderen zooveel mogelijk de ellende der malaise te besparen. Hun kinderen moeten moedig en vrolijk blijven werken voor hun toekomst, al weten vader noch moeder, waar dit alles voor de kinderen op uit zal loopen. Doch zoolang voor hen een betrekkelijk normale gang van zaken behouden kan worden, moet dat. Daar willen vader en moeder alles voor opofferen, zichzelf alles voor ontzeggen. Een dochtertje moet zoo nu en dan eens een aardig nieuw japonnetje hebben. Moeder zal 't wel met haar japonnen van verleden jaar en het jaar daarvoor doen. Zoo'n jongen moet eens mee uit met de kameraden. „Leben ohne Freude” kunnen zij zeker niet! Het zou hun bloei verstoren en de groote menigte der armen, wier bloei als asch is verstoven in den wind, moet toch niet zonder de alleruiterste dwingende noodzaak weer vermeerderd worden! De komende wereld zal toch weer gave menschen noodig hebben en waardeeren. Om zulke menschen aan die komende wereld af te leveren moeten we toch tot alles bereid zijn, moeten we elk offer kunnen brengen met een blij hart.

Wel wordt er veel van ons gevergd in deze tijden. Van ons hart — van ons hoofd. Overal moeten we met onze op scherp gezette hersens bij zijn, opdat we elkaar zooveel mogelijk begrijpen, ontzien en tegemoet komen.



Bijen, nectar purend uit sneeuwkllokjes

Zoo, zijn er vele, naar een ieder uit de bekende leuze van „eet meer dit of dat” bekend is. Het hier door mij bedoeld is de honing, welke door een aantal Nederlanders, o.a. vele huismoeders, nog te zeer tot de genotmiddelen gerekend wordt. Dit beteekent dan, dat de honing niet meer bij de broodmaaltijden op tafel verschijnt, wanneer op het gezinsbudget de voedingsuitgaven ingekort moeten worden. Maar honing is genotmiddel en tevens voedingsmiddel, dit laatste zelfs zoozeer, dat het verstandig geoordeeld wordt hem in te voeren, waar hij nog niet wordt gebruikt en hem voor een deel in de plaats van suiker of jam te stellen. Dat van dien maatregel goede invloed op de volksgezondheid zou kunnen uitgaan, vooral bij bezuinigingsdwang, wordt duidelijk door te weten wat honing is, of liever wat hij zijn kan en moet, en wat hij ons dan geeft. Dit wat algemeener dan tot nu toe ingang te doen vinden, vooral in het gezin met kinderen, is het doel van mijn schrijven over het bijenvolk, de „levende honingmachine”, en zijn product.

In zijn oorspronkelijken vorm, zooals hij dus door de natuur in de bloemen afgescheiden wordt en nectar wordt genoemd, bevat honing alle bestanddeelen van de levende plantencellen, waaraan door de bijen een

Een belangrijk levensmiddel

door W. E. ASBEEK BRUSSE

groot percentage water ontnomen wordt en andere stoffen worden toegevoegd, waarna hij eerst ten volle honing is.

Honing is dus een zuiver natuurproduct, dat in den vorm van raathoning zonder verdere bewerking genuttigd en ook geruimen tijd zonder te bederven bewaard kan worden.

Nu is honing veel beter dan suiker, want de laatste bestaat vrijwel geheel uit koolhydraat, dat door talrijke bewerkingen uit het sap van suikerriet of -biet bereid wordt en als een doode stof te beschouwen is. Honing is daarentegen een levende, zeer samengestelde stof, welke voornamelijk uit drie suikersoorten bestaat, n.m.l.: druiven-, vruchten- en rietsuiker, van beide eerstgenoemde gezamenlijk omstreeks 75 %, van de laatste ongeveer 3 à 4 %; voorts bevat hij dextrineachtige stoffen, vrije organische zuren, stikstofverbindingen, ijzer, mangaan, calcium, phosphaten, chloriden, verschillende fermenten en, volgens vele onderzoekers, ook nog verschillende vitaminen, wat in verband met zijn afkomst uit planten dan ook geenszins te verwonderen is. Vele van deze stoffen komen in zeer geringe hoeveelheden daarin voor, doch juist in zóó voldoende mate, dat ze van bijzondere waarde zijn voor ons lichaam, terwijl vele van die stoffen zelfs onontbeerlijk voor de instandhouding ervan zijn.

De voedingswaarde van een stof wordt behalve door haar samenstelling, ook bepaald door haar verteerbaarheid, d.w.z. de meerdere of mindere geschiktheid om in ons lichaamsmechanisme te worden opgenomen; hoe gemakkelijker dit geschiedt, hoe beter.

Suiker kan eerst, nadat zij door de fermenten gesplitst is in druiven- en vruchtensuiker, in ons bloed overgaan. Voor de druiven- en vruchtensuiker, die in groot percentage in honing aanwezig zijn, is geen voorafgaande lichaamswerkzaamheid noodig: zij gaan direct in het bloed over. Daarbij werken de geur-, smaak- en kleurstoffen van den honing prikkelend op onze verteringsorganen, o.a. reeds op de speekselklieren, waardoor de spijsvertering wordt bevorderd, terwijl de fermenten in den honing deze werkzaamheid nog ondersteunen. Hierdoor wordt honing dus een zeer belangrijk voedingsmiddel, vooral daar, waar door de eene of andere omstandigheid de afscheiding van onze eigen lichaamsklieren belemmerd is.

Honing is sterk hygroscopisch en neemt daardoor snel allerlei geuren en vocht op; hij moet dus goed afgesloten worden en in dien toestand kan hij jaren lang bewaard worden. Hij is niet geconserveerd, niet gekookt, gesteriliseerd of gepasteuriseerd en is desniettemin, mits goed afgesloten, voor bederf gevrijwaard.

Dit alles kan geenszins van allen honing gezegd worden, vooral niet van de honingsoorten, welke tegen bespottelijk lage prijzen verkocht worden. Bedenkt toch, dat honing geens-