

Spottdroffel.

Stizze von K ä t e R a h m l o w.

„Sagen Sie mal, Friedrich, was haben Sie denn heute? Sie laufen schon den ganzen Morgen mit einem Gesicht herum wie die Kage, wenn's donnert. Haben Sie Malheur beim Staubwischen gehabt? Ist Ihnen Ihre Emma untreu geworden?“

Der Diener, an den sein Herr diese Frage richtete, war bei der letzten Frage roth geworden.

„Aha, da lag der Hase im Pfeffer. . .“

„Noch nicht, Herr Doktor, aber sie hat mir heute Morgen einen bösen Brief geschrieben, weil . . . weil ich doch schon vierzehn Tage nicht mit ihr ausgegangen bin. Der Herr Doktor konnten doch in der Zeit, wo der Herr Doktor in Gipsverband lagen, nicht allein bleiben. Nun reißt ihre Herrschaft morgen auf sechs Wochen mit den Kindern nach Schweinmünde, und die Emma muß natürlich mit. Heute hat sie ihren letzten freien Nachmittag, und nun schreibt sie, daß, wenn ich . . .“

„Schluß, Friedrich! Sie haben natürlich heute Nachmittag Urlaub. Ihre Emma hätte ich übrigens für vernünftiger gehalten. Bestellen Sie den Gärtner um 1/4 Uhr nach oben. Sie können mich dann beide auf das Ruhebett draußen transportieren. Ich möchte den Nachmittag auf der Veranda verbringen.“

Friedrich wollte anstandslos, so sehr er sich auch nach seiner Emma sehnte und sie zu veröhnen wünschte, eine Entrede machen. Die wurde ihm aber kurz abgeknippt:

„Schon gut, Friedrich! Gehen Sie jetzt an Ihre Arbeit. Ich klinge, wenn ich Sie brauche.“

Am Nachmittag ruhte Doktor Köhler, der sich durch einen Sturz vom Pferde einen schmerzhaften Bruch des linken Unterschenkels zugezogen hatte, im kühlen Schatten der Veranda seiner hübschen Gruenwaldvilla. Friedrich hatte, ehe er zu seiner „mädchen“ Emma ging, ein Fischlein mit Limonade, Zeitungen und Zigaretten neben ihn gelegt. Eine Decke, falls es kühler wurde, lag in Greifweite des Herrn. Und als der treue, langjährige Diener des Hauses von ihm Abschied nahm, hatte er das Versprechen gegeben, von Zeit zu Zeit vorzukommen, um sie zu sehen, ob sein Herr etwas wünsche. Er hatte die Emma in einen Kaffeegarten in der Nähe der Villa bestellt.

Doktor Köhler lag und sann über dieses und jenes nach. Immer wenn er den Winter über als moderner Herdenmensch und begehrt Partie — denn er war ein vernünftiger Junggeselle in den besten Jahren — genannt, gelacht, geessen und auch ein wenig . . . gefestigt hatte, freute er sich auf den Frühling und den lachenden Sommer hier draußen in seiner herrlichen Gruenwaldvilla. Seine Nachbarn und Freunde in der Stadt eilten, sobald der schöne deutsche Frühling seinen Einzug hielt, an die Riviera oder in die Berge. Er blieb allein und freute sich des Reimens und Werbens in seinem Garten und im Walde. Diesmal nun machte ihm dieser alberne Sturz vom Pferde einen bösen Strich durch die Rechnung.

Ein leises Knirschen in dem Blattgewirr der Rosenhede vor seinem Gartentürrchen ließ ihn aufhorchen. Dann ertönte eine weibliche, melodische Stimme:

„Schau, Lisbeth, diese wunderbaren Rosen. Oh, wie die duften! Riech bloß mal! Wenn ich jetzt wüßte, daß die Luft rein ist und Niemand von den Brozen drin zu Haus, dann brähe ich mir, weiß Gott, ein paar ab. Es sind ja so viele.“

Eine zweite weibliche Stimme im tiefen Altton unterbrach die Sprecherin und schien zu warnen. Plötzlich gewahrte Doktor Köhler inmitten des Blattgewirrs eine kleine, schmale, weiße Hand, die nach dem schönsten Rosencomplex strebte, es aber nicht erreichen konnte.

Er räusperte sich, aber die kleine Rosenliebhaberin schenkte das nicht zu hören. Er richtete sich ein wenig auf, soweit es der Verband gestattete, und sah den weißen Rand eines blumengeschmückten großen Strohhutes:

„Du sollst nicht stehen! Klang es im tiefen Boriton von der Veranda.“

„Hei, wie die kleine, weiße Hand da zurücklachte! Dann ein Rascheln im Rosenlaub. Zwei kleine Hände versuchten, einen Blick auf die Veranda durch die Blätter zu gewinnen. Zwei sehr hübsche, dunkle Augen glänzten durch die Rosenbüsche. Sie überfiel sofort die gefesselte Situation des Rosenbesizers, und da ertönte verschämtes, silberhelles Lachen zu ihm hinüber:

„Wenn ich es nun doch thue, Herr Lazarus? . . . Wenn Sie nett wären, dann schenken Sie einem armen, rosenfingrigen Stadtkind ein paar von den schönen Rosen hier. Sie haben ja so viele. Und alles ist voll Knospen. Morgen sind wieder neue ausgeblüht.“

Die kleine Rosen-Diebin war auf die Umarmung des Gitters geklettert und sah nun dem Lazarus voll und led in die Augen. Wie reizend wirkte dieses lächelnde, liebliche Mäd-

chengesicht inmitten der zarten Rosen, die sie umrahmten. Die Fesselung des Willen-Besizers und das Gitter, das sie von diesem trennte, machte das sonst Herren gegenüber sehr zurückhaltende junge Mädchen übermüthig. Sie lachte dem Liegenden ungenirt ins Gesicht und bat schmeichelnd:

„Schenken Sie mir ein paar Rosen, ja?“

„Mit Vergnügen, meine Gnädige! Kommen Sie herein. Die Pforte ist von innen leicht zu öffnen. Hier unten an dem Palmentübel hängt eine Gartenschere. Schneiden Sie sich einen Strauch ab, bitte.“

„Ich habe selbst eine Schere bei mir, Herr Lazarus.“

Und flugs holte sie aus dem an ihrem Arme baumelnden Arbeitsbeutelchen eine kleine Stiefschere, die sie ihm lachend zeigte:

„Darf ich wirklich?“

„Aber bitte.“

Und während Mieke sich ein paar Rosen abschneidete, betrachtete Doktor Köhler unterwands das reizende, sich biegende und wieder aufrichtende Köpfchen zwischen seinen Rosen und verfolgte die anmuthigen Bewegungen der weißen Hände. Der Wunsch, zu wissen, wer sie sei, regte sich in ihm: „Deinen Namen will ich wissen, deine Heimath, deine Sippchaft.“

Mieke lachte. Am liebsten hätte das schlagfertige Mädchen geantwortet: „Was geht Sie meine budlige Verwandtschaft an!“ Sie verniff sich aber diese kede Antwort und rief hinüber:

„Nie sollst du mich befragen, noch Wissenssorge tragen, woher ich kam der Fahrt, noch wie mein Nam' und Art.“

Beide lachten. Doktor Köhler schiedete einen anderen Plan, um sein Ziel zu erreichen.

„Hinter meinem Hause stehen wundervolle weiße Rosen, gnädiges Fräulein, wenn Sie mir Ihre Adresse sagen wollen, lasse ich Ihnen morgen durch meinen Gärtner einen großen, schönen Strauch davon zufenden.“

Mieke zwinkerte mit den Augen. Sie merkte die Absicht und wurde noch übermüthiger:

„Ich lass' mich nicht verführen, dazu bin ich zu schlau.“

„Ich kenne die Manieren der Männer ganz genau.“

Welch eine reizende melodische Stimme die kleine Spottdroffel hatte! Und wie schlagfertig sie war!

„Sind Sie Berliner, gnädiges Fräulein?“

„Na ob! Wascheit!“ Klang es prompt zurück. Beide lachten, so stolz kam es heraus. Der Hut war ihr in den Nacken gerückt. Kasinierbraune, wellige Haare und eine hohe, weiße Stirn waren zu sehen. Der entzückte Blick des Rosenbesizers verirrte Mieke, die schon ein halbes Duzend wundervoller Rosen in der Hand hielt.

„Nun muß ich mich aber empfehlen. Wenn Sie wieder mal was brauchen, Herr Lazarus! Schönen Dank auch und gute Befehung!“

Lachend wollte sie sich entfernen. „Einen Augenblick noch, gnädiges Fräulein. Sagen Sie mir doch Ihre Adresse. Die Rosen verblühen hier, und ich habe doch so viele. Ich sende Ihnen wirklich gern hin und wieder einen Strauch. Sagen Sie mir doch, wohin ich das thun kann, bitte.“

„Aus—ge—schlossen! Auf den Leim acht die Spottdroffel nicht. Adschü!“

Und busch, war sie weg, die kleine, allerliebste Spottdroffel.

Nach wenigen Minuten raschelte es schon wieder im Rosenlaub. Sollte der kleine Liebermuth doch noch einmal zurückgekehrt sein? Aber nein, Friedrichs glückliches Gesicht lugte durch die Rosenblätter. Er wollte bloß mal fragen, ob der Herr Doktor was wüßte . . .

„Friedrich, begegneten Sie eben einer oder zwei jungen Damen? Die eine hatte einen Strauch unserer Rosen in der Hand und einen weißen Strohhut mit Feldblumen.“

Ehe er weitersprechen konnte, rief Friedrich schon dazwischen:

„Die haben wohl Rosen von uns gekauft? Ich dachte es mir schon. Ich nehme sie ihnen wieder ab.“

„Halt, Friedrich. An den Rosen liegt mir gar nichts. Sehen Sie zu, ob Sie die Damen einholen und auf irgend eine schlaue, aber unauffällige Weise den Namen und die Adresse der mit dem Feldblumenhut herauskommen können. Aber Vorsicht, Friedrich. Wenn's Ihnen gelingt, kriegen Sie 20 Mark.“

Und Friedrich eilte davon. Etwa hundert Schritte entfernt sah er die beiden weißgekleideten jungen Damen vor sich. Zwanzig Mark! Während er den Vorangehenden folgte, überlegte er schon, was er seiner Emma dafür kaufen könnte. Am liebsten hätte er aufgejauchzt, als er jetzt sah, daß die beiden Damen in die „Waldföhnte“ einbogen, in der er seine Emma zurückgelassen hatte.

Die Freundin ein, während Friedrich seiner Emma den Auftrag seines Herrn mittheilte. Dabei stellte er seinen Amateurphotographen ein, um ja nicht aufzufallen und daß Emma nur nicht so oft zu den Damen hinüberzugehen.

Die beiden Freundinnen zahlten ihren Kaffee und zogen dann in den Wald. Friedrich und Emma folgten ihnen unauffällig. Man ließ sich auf den weichen Waldboden nieder. Mieke erkletterte einen niedrigen Ast einer alten Buche, warf den Strohhut ins Moos und lehnte das heiße Köpfchen an den alten Stamm, den sie mit beiden Armen umklammerte. Lisbeth lag lang auf dem Waldboden und schiedte sich an, der Freundin aus dem mitgebrachten Buch vorzulesen.

Inzwischen hatte Emma auf Friedrich eingedreht, der sich mit seinem photographischen Apparat zu schaffen machte. Schnell entschlossen ging Emma auf die beiden jungen Damen zu:

„Verzeihen Sie, meine Damen, würden Sie uns wohl einen großen Gefallen thun? Mein Bräutigam möchte uns gern photographiren. Meine Mutter hat dieser Tage Geburtstag und . . .“

„Da sollen wir mal an den Ball drücken, geht? Wird gemacht. Mit Wonne sogar.“

Schnell rutschte Mieke von ihrem wippenden Ast herunter und sagte lachend zu Friedrich:

„Ich wüßte nicht, was ich lieber thäte! Wo soll ich drücken? — Wissen Sie, meine Mutter ist zwar längst tot, so daß ich nicht um ein Bild für sie bitten kann. Trotzdem aber möchte ich zum Lohn für meine Drückerie auch gern von Ihnen photographirt werden. Machen Sie doch von uns auch eine Aufnahme, ja? Ich will gern Ihre Unkosten erlassen und das Porto für die Ueberlieferung eines Bildchens tragen. Wollen Sie? Das würde sehr nett von Ihnen.“

Und nun sagte Friedrich mit einem stiftigen Blick auf seine Emma, die beinahe losgegriffen wäre:

„Ich wüßte nicht, was ich lieber thäte, gnädiges Fräulein!“

Miezes Bemerkung, als sie losdrückte: „Bitte recht freundlich, meine Herrschaften“, wäre gar nicht nöthig gewesen. Das Brautpaar sah Hand in Hand und strahlend im Waldbrause unter der alten Eiche.

Nachdem Mieke ihre Adresse angegeben hatte und ahnungslos aus ihrer photographischen Pose auf ihren Ast zurückgekehrt war, zog das Brautpaar Arm in Arm und dann, sich gegenseitig in den Arm kneifend, um nicht laß loszulassen.

Na und Doktor Köhler? Der lachte beinahe Thränen, als Friedrich schon nach anderthalb Stunden heimkehrte und Bericht erhaltete. Während Friedrich das hübsche Bildchen der beiden Damen in der Dunkelkammer, die er sich im Keller eingerichtet hatte, entwickelte, kam ein Brief mit eiliger Bleistiftadresse an Herrn Doktor Köhler, dessen Namen Mieke beim Davoneilen auf dem blanken Messing-schildchen entbedt hatte.

„Verehrter Herr Lazarus! Nochmals vielen Dank für die Rosen. Es war sehr lieb von Ihnen. Werden Sie bald gesund und dann derschick' sie femme. Jrgend eine medizinische Kapazität hat mal teder Weise behauptet, die Herren der Schöpfung hätten vier Loh Gripps mehr als wir Verteilerinnen des schwachen Geschlechts. Dieses Uebergewicht wird es Ihnen ermöglichen, Ihre Findigkeit zu beweisen der . . .“

unnützen Spottdroffel.“

„Nichts leichter als das“, lachte Doktor Köhler. „Warte nur, kleine Spottdroffel, wer zuletzt lacht, lacht am besten! Warte nur.“

Friedrich mußte am anderen Morgen mit einem herrlichen Rosenstrauh und Brief seines Herrn den Weg nach der Luisenstraße in Berlin antreten, in der Mieke Sachs ein bescheidenes Stübchen als Lehrerin an einer Mädchenschule inne hatte. Als Mieke am Mittag aus der Schule heimkam und von ihrer Wirthin auf den Tisch gestellten Rosenstrauh sah, stuzte sie, Starr aber war sie getarnt, als sie den Begleitbrief öffnete, aus dem ihr als erstes die Aufnahme von gesten entgegenfiel. Nachdem sie einige Male über ein Karpfen, der aus dem Wasser genommen wird, nach Luft geknapp hatte, las sie, dunkel erglühend:

„Verehrteste kleine Spottdroffel! Nun weiß ich doch, wo Deine Heimath, Deine Sippchaft ist, was Nam, was Art Du bist. Das mit dem Uebergewicht von vier Loh Gripps muß wohl stimmen. Sind die Rosen nicht wunderbar? Ihren freundlichen Wunsch, bald gesund zu werden, erfülle ich gern, um mir näher anzusehen, was ich gefunden habe. Cherchez la femme! Ich habe sie gefunden, und wenn es irgend geht, werde ich ein unerklärlicher Finder sein und die kleine Spottdroffel in meinen Rosen-tüßig sperren. Freundlichst . . .“

Doktor Hans Köhler.“

„Ach du meine Güte, das ist ein schöner Reinsfall!“

Das war das erste, was Mieke sagte.

„Das kann ja nett werden!“ seufzte dabei geföhlt.“

Und es wurde sogar sehr nett. Die kleine Spottdroffel wurde gefangen, und als die Rosen im nächsten Jahre wieder blühten, da stand hinter der schönen Rosenhede in der Villa des Herrn Doktor Köhler eine niedliche kleine Frau, die der vorjährigen Rosenliebhabin so ähnlich sah wie ein Ei dem anderen.

Die Fliegerkrankheit.

Bald nachdem der Flugsport an Ausdehnung gewann, tauchte auch, anfangs vereinzelt, später immer häufiger, der Name „Fliegerkrankheit“ auf. Die Aerzte befaßten sich natürlich mit dem Studium dieser neuen Berufskrankheit und benutzten hierzu besonders die großen Flugsport-Veranstaltungen. So haben wir in der „Münchener Medizinischen Wochenschrift“ lesen, die französischen Aerzte Doulinier und Rene Gruchet gelegentlich der großen Fliegerwoche von Bourdeaur die bedeutendsten hierbei betheiligten Flieger befragt und ihren Blutdruck vor und nach mehreren ihrer Flugversuche gemessen.

Beim Aufstieg beobachtete man Dyspnoe (beschwerliches Athmen), Herzklopfen, leichte Uebelkeit, Ohrensausen, Kopfschmerzen, heftigen Harndrang, unerträgliches Kältegefühl. Diese Erscheinungen erinnern ziemlich genau an die Bergkrankheit, nur mit dem Unterschied, daß sie in viel geringerer Höhe, von 700 bis 800 Meter an, bei Neulingen sogar schon bei 400 und 500 Meter auftreten. Beim Abwärtsfliegen sind ähnliche Erscheinungen in noch verstärktem Maße vorhanden, und zwar um so stärker, je mehr der Flieger der Erde sich nähert; die Hauptstörungen aber sind: Kopfschmerzen, ein Gefühl des Brennens über das ganze kongestionirte Gesicht und eine unbezwingliche Schlafsucht, welche den Betroffenen trotz des festen Willens, wach zu bleiben, zuweilen zwingt, die Augen zu schließen.

Bei der Landung nehmen Ohrensausen, Kopfschmerzen, Schlafsucht noch zu, dazu gesellen sich Schwindelgefühl, eine Art Startheit und Muskelähmung, Zyanose der Extremitäten. Der Puls ist rascher als beim Aufstieg, und besonders der Blutdruck ist bedeutend höher als vor dem Fluge. Diese Veränderungen im Blutdruck scheinen durch die Thatsache erklärlich, daß der Organismus durch den raschen Höhenwechsel (in 4, 5 bis 7 Minuten von 1000 Meter oder in 20, 30, 40 Minuten von 2000 bis 3000 Meter) keine Zeit hat, seinen Blutkreislauf den wechselnden Luftdruckverhältnissen anzupassen. Kurz vor motorische Reaktionen (der Gefährdeten) mit erhöhtem Blutdruck, Schwindelgefühl, Kopfschmerzen, Benommenheit sind die Folgen der Aufstiege, und besonders ausgeprägt einige Zeit nach der Wiederberührung des Erdbodens; sie geben diesen Erscheinungen, deren Hauptursache sehr wahrscheinlich die Schnelligkeit der Bewegung im Lufttraume ist, ihr charakteristisches Gepräge.

Wie und wann sollen unsere Kinder Obst essen?

So manche Mutter klagt darüber, daß zur Zeit des frischen Obstes die Kinder sich so leicht den Magen verderben und durch die Störungen des Bestehens den Nährwerth des Obstes wieder zu Schanden machen. Nun fragt es sich, wie und wann sollen unsere Kinder Obst essen, damit das Obst den Magen nicht angreife und der Gesundheit des Kindes nicht zum Schaden gereiche. Rirschen, die von den Kindern immer sehr gern geessen werden, liegen leicht schwer im Magen, da sie außerordentlich wasserhaltig sind, und von den Säften schwer verdaut werden können. Sollen die Rirschen dem Kindermagen nicht schaden, so dürfen sie nicht für sich allein, sondern immer in Verbindung mit Brot geessen werden. Ist das Brot ordentlich mit Butter gefrichen, so wird die Verdaulichkeit des Obstes noch erhöht. Kurz vor dem Schlafengehen, wenn die Kinder keine Gelassenheit mehr haben, sich zu bewegen, sollten sie niemals Obst genießen. Erdbeeren werden dadurch leichter verdaulich, wenn man sie einzudert und vom Zucker durchziehen läßt. Die Sitte, Erdbeeren mit Milch zu essen, ist von Holland zu uns gekommen und wird bei uns sehr beliebte Kost. Niemals aber sollte man Erdbeeren mit ungekochter Milch oder Sahne genießen, da dies zu Verdauungsstörungen nur zu leicht führen kann. Auch hier erhöht sich die Verdaulichkeit des Obstes, wenn es im Verein mit Butterbrot gegessen wird. Alles Obst muß sorgfältig gewaschen, abgetropft und gereinigt werden, soll es keinen Schaden verursachen. Am besten verdaut wird das Obst, das am Tage geessen wird.

Variante.

Es kann die Frömmste nicht im Frieden leben, wenn sie dem bösen Nachbar gut geföhlt.

Geimgelndheit.

A.: „Sie gaben gestern ein Fest? Man sagt zwar: Narren geben Feste, und kluge Leute besuchen sie.“ B.: „Um — darum also haben Sie dabei geföhlt.“

Frauenrede

Zwischen Herbstzeitlosen.

Zwischen Herbstzeitlosen. Spiel mein holdes Kind, Mit den blonden, losen Locken loßt der Wind. Wie ein Falter gaultelt Es voll Liebermuth, Auf dem Raden schaukelt Wild sein Sonnenhut. Immer toller, schneller Wirft's den bunten Ball, Jauchzen hör' ich's heller Bei dem Niederfall! Mutteraugen wachen Und sie schau dir zu, Wie du unter Lachen, Unschuldblume du, Zwischen girigen Blüten Tanztst über's Feld — Mög' dich Gott einst hüten Vor dem Gift der Welt! S. Barin tan.

Schweigen.

Wenn das Reden eine Kunst ist, das Schweigen ist es auch. Und man darf wohl kühnlich behaupten: die letztere Kunst ist die seltener. Manche Leute bekommen ordentlich Herzdruken, wenn sie etwas für sich behalten sollen. Daß ein behutsames Schweigen oft vortheilhafter ist, als ein sorgloses Drauflosreden, betundet schon der Volksmund mit seinem vielcitirten, aber nicht genug befolgeten Sprichwort: „Reden ist Silber, Schweigen ist Gold!“ Zumal die Jugend sollte das beherzigen. Zuhören und befehlen weiterlernen, das ist viel nöthiger und sympathischer. Eltern, Erzieher, Vorgesetzten gegenüber zu Schweigen, ist sehr oft wohl angebracht. Zumal dann, wenn heißes Temperament gleich allzu sehr in's Zeug gehen würde. Hier gilt das kluge Wort G. v. Dergens: Für den Liebhaften ist die Schweigigkeit die Probe der Willenskraft!

Wertwürdig, wie das Schweigen nicht selten von einer gewaltigen Beredsamkeit sein kann. Das Schweigen eines Menschen, der vor lauter Glück eben keine Worte findet, wie eindrucksvoll ist es doch! Und im Unglück! Das lauteste Jammern, die verzweifeltsten Klagen und Anklagen, nimmt sich weniger fürchtbar aus, als das hoffnungslose Schweigen.

Schweigen — wer würde die ganze psychologische Tiefe dieses kleinen Wortes ergründen und darstellen! Maurice Maeterlind hat in seinen Prosafchriften auch eine Philosophie des Schweigens gepriesen. Er sagt da gleich zu Anfang: Das Schweigen ist das Element, in dem sich die großen Dinge bilden, am zuletzt vollkommen und majestätisch emporzutauschen an das Licht des Lebens, das sie beherrschen sollen!

Nationale Ernährung.

In der „Revue Hebdomadaire“ zu Dr. Marcel Labbe, Professor an der medizinischen Fakultät zu Paris, vortheilhafte Rathschläge über die beste Ernährungsart. Mit besonderem Interesse wird man in unseren Tagen der ständig steigenden Fleischpreise Professor Labbe's Worte über die Vorurtheile, die hinsichtlich des Nährwerthes der Fleischnahrung noch herrschen, sich in's Gedächtniß prägen: „Man bildet sich ein“, so plaudert der Pariser Gelehrte, „daß das Fleisch allein Muskeln schafft und gegen Ermüdung und Erschlaffungen widerstandsfähig macht, man glaubt, daß die Fleischdiät eine Kraftdiät ist, während die vegetarische Lebensweise eine Diät der Schwäche genannt wird. Das ist aber ein großer Irrthum, gegen welchen wir gar nicht energisch genug ankämpfen können. Man braucht, um ihn als solchen zu erkennen, nur daran zu erinnern, daß gewisse Völker, die fast ausschließlich leben, im wohlberedeten Aulse großer Kraft und Stärke stehen. So sind die piemontesischen Arbeiter, die sich hauptsächlich von Maisbrot nähren und fast gar kein Fleisch essen, durch ihre Ausdauer bei der Arbeit bekannt. Die Ringkämpfer des Alterthums zogen sich überaus kräftig, stink und geschickt, obwohl sie sehr mäßig und einfach lebten und fast immer Pflanzenkost bevorzugten. Die türkischen Lastträger, die hauptsächlich Weizen, Früchte, Wasser und geduckte Limonen genießen, waren zu allen Zeiten durch ihre Körperkraft berühmt. Und haben nicht die Japaner, ein echt vegetarisches Volk, die schönsten Beispiele von Ausdauer und Energie gegeben? Die Vegetarier berichten oft von vegetarischen Sportsmen, die bei Wettkämpfen, Klettereien im Gebirge, Radrennen usw. über ihre mit Fleisch genährten Conturrenten den Sieg davontrugen. Wir gehen nun nicht so weit, daß wir die Vegetarier über die Fleischesser stellen, aber wir können doch mit gutem Recht behaupten, daß das Fleisch für die Herbeibringung körperlicher Energie durchaus nicht nöthig ist, und daß der übermäßige Fleischgenuß durch nichts gerechtfertigt wird. Ganz abgesehen davon, daß der übermäßige Fleischgenuß nicht bloß die Gesundheit, sondern auch den Gelbbeutel angreift.“

Wöchentliches Küchenzettel.

Sonntag. Rubel-Suppe, Paprikahuhn, Salz-Kartoffeln, Wachs-Bohnen, Aprisosen-Compott.

Montag. Grüntern-Suppe, Hamburger Steak, Brattartoffeln, Geschmorte Zwiebeln, Pfinken und Martmelade.

Dienstag. Kartoffel-Suppe, Rinderbraten, Kartoffelkloße, Blumentohl mit Sahnen-Sauce, Apfelkloße.

Mittwoch. Gebundene Suppe, Polnische Strasz, Makaroni mit Tomatoes gebaden, Schwarzwurzeln, Gries-Pudding.

Donnerstag. Kalbsfleischbrühe, Feilasse von Kalbsfleisch, Kartoffelpuffer, Pflaumen-Auflauf mit Custard-Sauce.

Freitag. Clam Chowder, Gebratene Flundern, Röstkartoffeln, Lima-Bohnen, Kaffee und Bohnen.

Samstag. Bouillon in Tassen, Lamm-Ragout, Purée-Kartoffeln, Geschmorte Karotten, Brot-Pudding mit Wein-Sauce.

Erprobte Recepte.

(Für sechs Personen berechnet.) Gebundene Suppe. — Zu dieser ist kein Suppenfleisch nöthig. Klein gehackte Braten- oder frische Rindfleischknöden werden lüchtig ausgetocht, statt des Wurzelzeuges werden mit Vorliebe von der Hausfrau Bouillonwürfel genommen. Die Suppe wird mit einer hellen Einbrenne sämig gemacht und nach Belieben mit zwei Gelbeieren, die in einer Tasse zu Schnee gequirlt sind, gebunden. In Butter geröstete Semmelwürfel werden extra dazu gereicht.

Paprika-Huhn. — Sechs Personen. Bereitungsdauer eine Stunde. Man zerlegt zwei ausgewaschene junge Hühner in je vier Brust- und vier Keulenschnitten und befreit sie mit Salz. Zwei Zwiebeln werden gehackt. In einer flachen Kasserolle läßt man ein gutes Stück Butter heiß werden, giebt die Zwiebeln und einen reichlichen Kaffeeöffel besten Rosen-Paprikas hinein, läßt dies gut anschwitzen und legt dann die Hühnerschnitte darauf. Diese läßt man nun gut verbraten ganz kurz schmoren, schöpft alle klare Butter ab und gießt einen Löffel Bouillon, einen Löffel braune Sauce und 1/2 Pint saure Sahne darauf. Nun läßt man das Huhn vollends weich schmoren, was nur noch kurze Zeit erfordert, richtet es in einem Reiskran an, macht die Sauce mit dem vielleicht noch fehlenden Salz fertig, wobei man sie noch nöthigenfalls etwas eindickt, und gießt sie dann über das Huhn.

Polnische Strasz. — Aus einem recht saftigen Rinderknochenstück schneidet man fingerdicke Scheiben, klopft sie, befreit sie von Haut, Fett und Sehnen, schneidet sie in nett verbrudelter Form zu, dann läßt man frische Butter in einer Kasserolle gelb werden, legt die Fleischscheiben hinein, fügt etwas Salz, einige gestohene Nelken und einige feingehackte, in Butter geschwitzte Zwiebeln daran, läßt nun das Fleisch zugedeckt im eigenen Saft etwas dämpfen, wobei man hin und wieder etwas Fleischbrühe dazu gießt. Die Sauce wird mit hellbrauner Mehlschmige verthocht und mit dem Fleisch zugleich abgegeben.

Wozu Soda zu verwenden ist.

Sie löst Schmutz und Fettflecke in der Wäsche. Zu gleichen Theilen mit Seifenlauge und weißem Sand vermischt, reinigt sie Holzbreiter und Küchengeräthe von Fett vorzüglich. Eine Abtuchung von 1 Tasse Weizenkleie in vier Quart Wasser mit Zusatz von Wallnuthschale Soda ist ein vorzügliches Reinigungsmittel für helle Thüren und Küchenmöbel. Einmachgläser füllt man mit leichtem Sodawasser, läßt sie 2 Stunden stehen, spült sie damit aus und wässert sie noch 1/2 Tag in einem Wasser, sie werden tadellos rein. Starkes Sodawasser, eigroß Soda auf 2 Quart Wasser mit Zusatz von 1 Löffel Salmiak macht Flecken und Steinflecken hell und klar. Rämme und Haarbüscheln wasche man in kaltem Sodawasser, es nimmt alles fett. Eingebraunte Töpfe fülle man mit kaltem Sodawasser und lasse 24 Stunden weichen, dann läßt sich der Anlauf ohne Mühe entfernen. — Hülsenfrüchte werden schneller weich, wenn man dem Kochwasser eine Kleinigkeit Soda zusetzt. Kaffeepulver wird besser ausgenutzt, wenn man dem Kaffeewasser ebenfalls eine kleine Prise Soda zusetzt. Nippes von Glas und Porzellan wasche man mit weicher Bürste und warmem Sodawasser. Am wichtigsten ist aber Sodawasser als Desinfektionsmittel.