Sonntagsblatt des

Staats-Anzeiger und Herold.

Grand, Island Nebr., Donnerstag, den 27. Dezember 1917

aus

Natur- und Heilkunde.

Physiologische und pathologische Trägheit.

Daß auf angespannte Tätigkeit ein Zustand der Ermüdung zu folgen pflegt, ist eine Erfahrung, die jeder Mensch am eigenen Körper machen kann und schon gemacht hat. Die wissenschaftliche Erklärung dieser Tatsache lautet dahin, daß jede Arbeitsleistung notwendigerweise mit einer Veränderung der Körpersubstanz verbunden ist. Es findet eine Anhäufung lähmender Stoffwechselprodukte statt, welche sich uns durch das Gefühl der Ermüdung bemerkbar macht. In letzterem haben wir also eine natürliche Schutzeinrichtung zu sehen, welche als reaktzeitiges Warnungssignal zu verhindern sucht, daß der Mensch seine Arbeit bis zum Zustande der Ueberanstrengung fortsetzt. Die Ermüdung setzt die Leistungsfähigkeit herab; beginnt der Arbeit, wobei natürlich auf eine sachgemäßere eine leichtere zu folgen hat, kann erholend wirken, schließlich überfolgt aber das Gefühl der Ermüdung vor allen anderen Empfindungen. Es liegt auf der Hand, daß eine Anwendung der Erfahrungen auf diesem Gebiete für das Unterrichtswesen dringend geboten ist. Die Auffindung der Wahrheit ist aber gerade für den Schulunterricht mit außerordentlichen Schwierigkeiten verknüpft, deren Aufzählung zu weit führen würde, und wenn es andererseits eben die Erfolge des Unterrichts, welche die Frage vom Wesen der Ermüdung vervollständigen können. Manche Lehrer wenden daher ihre Aufmerksamkeit diesen Fragen zu. Ein Lehrer fand, daß die jungen Leute gegen das Ende des Unterrichts ihre Aufgaben ungeschickter einbüßten, während seine Experimente an Tagesschülern keine gleichartigen Ergebnisse gezeitigt hatten. Unter 6 Gruppen von vorgenommenen Experimenten war nur eine einzige Gruppe, welche Ermüdungserscheinungen darbot. Dieser waren 75 Prozent der Schüler am Tage nicht beschäftigt gewesen. Dieser Lehrer kam zu dem Schluß, daß die für den Abendunterricht angewandten Mittel vergeblich seien, denn an einen ernstlichen Plan für die Ausbildung der Schüler sei unter diesen Umständen nicht zu denken.

In Anbetracht der Erfahrung, daß zwei aufeinander folgenden Unterrichtsstunden, von denen jede die ihr gesetzte Anstrengung erfordert, die letzte fraglos weniger wirksam ist, als die vorangegangene, wurde eine Forderung aufgestellt, eine Pause der Erholung einzuschalten, welche die von der ersten Unterrichtsstunde verursachte Ermüdung auszugleichen imstande ist. Wer sich seine Zeit nach eigenem Ermessen einteilen kann, mit dieser Art geistige Arbeit von selbst und gewissermaßen instinktiv aus. Fühlt er, daß seine Spannkraft für eine bestimmte Tätigkeit erlahmt, so wechselt er mit der Beschäftigung, wobei er die Erfahrung machen wird, daß die neu begonnene ihm leichter fällt als die vorige, bis zuletzt ein allgemeines Bedürfnis ihn zwingt, mit der Arbeit völlig aufzuhören.

Wesentlich verschieden von der besprochenen, eine naturgemäße Abwechslung leistender Arbeit darstellenden physiologischen Trägheit ist jene rein pathologische, welche aus Störungen des psychischen Organismus oder der Funktionen des Nervensystems entsteht. Bei manchen Individuen beruht die Trägheit auf symptomatischen Schwankungszuständen, Injektionen, Vergiftungen, Tuberkulose, Diabetes, oder auf krankhaften Funktionen der Eingeweide und besonders der Drüsen. Mit letzteren hängt beispielsweise die Addisonsche Krankheit zusammen, sowie die den Klinikern wohlbekannte von einer Erkrankung der Schilddrüse herrührende Trägheit. Bei manchen anderen Individuen ist die Ursache der Faulheit in einer mehr oder weniger starken Verlangsamung der psychischen Funktionen zu suchen. Diese Form liegt bei nervösen und geistigen Erkrankungen vor. Mitunter ist sie vorübergehend, wie z. B. bei gewissen Epileptikern und Gemütskranken, bei denen Perioden der Aufgeregtheit mit solchen des Wohlbefindens, und geistige Ruhelosigkeit mit melancholischer Depression abwechseln. Solche Trägheit tritt fast immer als Begleiterscheinung von Gehirngeschwülsten und Psychoneuropathie auf, sie findet sich bei Schwachen und anormalen Individuen, bei solchen mit gestörter Gleichgewichtsempfindung und bei Hypochondristen; auch stellt sie sich infolge von traumatischen Schädelverletzungen ein. Auch bei den Berufsunfällen der Arbeiter kennt man neben traumatischen Schwächezuständen des Verletzten eine auf Autosuggestion beruhende geistige Verfassung, welche die Trägheit des Individuums steigert und als Simulrose bezeichnet wird.

Für die Geisteskrankheiten im eigentlichen Sinne sind Trägheit, Apathie und Gleichgültigkeit, welche man an den Patienten wahrnimmt und die der Laie als Faulheit auszulegen geneigt ist, auf melancholische oder asthenische Psychosen, auf Entkräftung paralytischen oder alkoholischen Ursprungs zurückführen. Eine gewisse Kenntnis der pathologischen Trägheit und die Fähigkeit, sie von anderer Faulheit zu unterscheiden, ist besonders für diejenigen Menschen notwendig, welche die Verantwortung für eine Gesamtheit von Personen zu tragen haben. Beim Militär lassen sich manche Fälle von Indisziplin auf diesen Ursprung zurückführen, und in der Erziehung wird eine Reihe sogenannter „fauler Schüler" als krank zu behandeln sein, wenn man den Ursachen ihrer unzulänglichen Leistungen mit Verständnis nachgeht.

* * *

Nerven der Großstädter.

Für die Nerven kommt hauptsächlich die Berufsstellung in Betracht. Es sind durchaus nicht alle Berufsklassen in gleichem Maße bei den Nervenkrankheiten beteiligt. Das wird man ohne weiteres verstehen, wenn man bedenkt, daß zwar einerseits jedes Organ durch vermehrte Leistung gekräftigt werden kann, daß aber andererseits die Gefahr besteht, zu starken Anforderungen zu unterliegen.

So kann man es begreifen, daß die Stopfarbeiter verhältnismäßig oft von Nervenschwäche befallen werden. Aber auch unter den Muskelarbeitern sind Nervenkrankheiten keineswegs unbekannt, ja sie sind weit häufiger, als man gewöhnlich annimmt. Denn bei jeder Muskelarbeit ist auch das Nervensystem stark beteiligt. Ohne die Nerven können die Muskeln nichts leisten. Da aber beim gewöhnlichen Handarbeiter die Tätigkeit des Nervensystems nicht eine derartige intensive und anstrengende wie beim Stopfarbeiter ist, so ist die häufigere Beteiligung der letzteren bei den Nervenkrankheiten verständlich.

Gefährdet sind die Muskelarbeiter besonders da, wo bestimmte Schädlichkeiten in Betracht kommen, die das Nervensystem zu krankhaften geeignet sind. Hält man insofern die höhere Beteiligung der Hirnarbeiter bei den Nervenkrankheiten fest, so muß man hieraus eine bedeutende Belastung der Großstadt ergeben, weil die Hirnarbeiter in der Großstadt prozentual wesentlich stärker vertreten sind als in der Kleinstadt oder auf dem Lande. Wenn nebenbei, was öfters der Fall ist, angenommen wird, daß der Konkurrenzkampf in der Großstadt lebhafter und daß infolgedessen hier das Nervensystem eher gefährdet ist als auf dem Lande und in der Kleinstadt, so ist dies in mancher Hinsicht ein Irrtum.

Wenn der Großstädter zur Sommerszeit bei einer Wanderung über die Berge in der Ferne ein Dorf oder ein Städtchen liegen sieht, das aus dem Grün der Bäume hervorblickt, so preist er die friedliche Lage jenes Ortes, und er kann es sich dann nicht vorstellen, daß dort ähnliche Kämpfe stattfinden können wie in seiner großstädtischen Heimat. Wer aber eine Zeit lang in einem solchen Orte lebt, erkennt sehr bald, daß das Friedliche nur eine Täuschung war, daß menschliche Leidenschaften, Neid, Mißgunst, Haß, Eifersucht an dieser scheinbaren Stätte des Friedens ganz ebenso hausen wie in der unruhigen Großstadt, das ebenso wie in dieser auch dort Menschen einander befehden, daß Egoismus, Habsucht, Ehrgeiz auch dort die Triebfedern des Handelns sind.

* * *

Rohes Fleisch und rohe Eier.

Der Genuß von rohem Fleisch und rohen Eiern ist keineswegs sehr empfehlenswert. Der menschliche Magen ist nicht in der Lage, rohes Eiweiß als solches zu verdauen, er muß es vielmehr vorher auf chemischem Wege zum Gerinnen bringen, und leistet also eine zweifache Arbeit gegenüber der einfachen bei Aufnahme von gekochtem Eiweiß. Dazu kommt beim rohen Ei, daß dessen flüssiges Eiweiß im Magen klumpenförmig gestaltet annimmt, mithin gegenüber der Menge den Magensaften nur eine sehr geringe Angriffsfläche bietet, aus welchem Grunde meistens ein großer Teil des Eiweißes den Magen unverdaut verläßt, da die Verweilzeit des Eiweißes im Magen nicht genügt, bei dem langsamen, allmählich schichtweisen Vordringen des Magensaftes die ganze aufgenommene Eiweißmasse dem Verdauungsprozeß zu unterwerfen. Aus diesem Grunde ist selbst ein hart gekochtes klein geschnittenes Ei, gut gekaut, leichter verdaulich als ein rohes, und die bisweilen nach dem Genuß eines hart gekochten Eies sich einstellenden Magenbeschwerden haben bei einem sonst gesunden Menschen ihre Ursache einzig und allein in der ungenügenden Zerkleinerung. Beim Fleisch ist das Eiweiß in kleine Kästchen geordnet, die in der Längsrichtung aneinander gereiht sind, und von denen mehrere Reihen die auch dem bloßen Auge sichtbare Muskelfaser darstellen. Hier also kann die angenommene Eiweißmenge schon aus mechanischem Grunde sich nicht zur Kugel zusammenballen, und der Magensaft kann viel leichter in die Masse dringen. Die Mehrarbeit des chemischen Kochens wird ihm aber auch hier nicht erspart, und außerdem ist die große Infektionsgefahr zu bedenken. Nicht nur die bekannte Schlächterkrankheit, der Bandwurm, ist hierauf zurückzuführen, nicht nur mancherlei sonstige Eingeweidewürmer einschließlich der Trichine werden allein durch rohes Fleisch in den Magen hineingetragen, auch Tuberkulose kann daraus entstehen. Daher soll Fleisch nie roh genossen werden, und zwar ist seine beste Zubereitung das Dünsten mit geringem Wasserzusatz, während bei ausgekochtem, trotzdem aber durchaus nahrhaftem Suppenfleisch sein Mangel an Salzen, die in der Brühe geblieben sind, durch Gewürze ersetzt werden muß, um den für die Ausscheidung einer genügenden Menge von Magensaft notwendigen Reiz auf die Magenschleimhaut auszuüben.

* * *

Pünktlichkeit bei Kranken.

Kranke haben meist ein sehr feines Gefühl für alles, was ihre Umgebung tut und unterläßt; vor allem empfinden sie jede Unordnung und Vernachlässigung und leiden darunter. Besonders tut ihnen Unpünktlichkeit des Pflegers in der Erfüllung ärztlicher Vorschriften wehe. Man lasse sich darum nie verleiten „noch schnell" diese oder jene Hausarbeit zu verrichten, wenn sie vielleicht auch nur wenige Minuten beansprucht. Der Kranke regt sich über solche Gleichgültigkeit auf, und jede Aufregung zehrt an seiner ohnehin geringen Kraft. Auch bei angekündigten Krankenbesuchen soll man pünktlich auf die Minute sein. Der Besucher wird oft mit Ungeduld erwartet, und der kleinste Verzug bringt das Nervensystem des Kranken in Unruhe.

* * *

Feuchte Hände.

Wie unangenehm ist es für einen jungen Mann, der sich für eine Gesellschaft elegant angezogen hat, wenn er genau weiß, daß seine Handschuhe nach wenigen Stunden vollkommen durchgeschwitzt sind, weil er feuchte Hände hat. Er braucht denen, die da behaupten, er könne und dürfe nichts gegen dieses Uebel tun, nicht zu glauben. Es gibt verschiedene sehr einfache und wirksame Mittel dagegen. Er muß sie nur konsequent anwenden. Das öftere Waschen mit warmem und mit wenig Weinsäure versetztem Wasser hat schon manchem von diesem lästigen Uebel geholfen. Ein altes Hausmittel schreibt vor, am Abend eine Handvoll Thymian mit einem halben Quart kochenden Wassers zu übergießen, eine Messerspitze Alaun am anderen Morgen zuzufügen und darin seine Hände zu waschen. Eine tägliche Einreibung mit wenig Seifenspiritus und das Tragen von Handschuhen des Nachts soll ebenfalls eine gute Wirkung tun. Das ändern beseitigt immer nur momentan das lästige Uebel.

* * *

Ist frisches Brot schwer verdaulich?

Die meisten Menschen glauben es und bejahen die Frage, weil sie selbst wiederholt nach dem Genusse frischen Brotes Magendrücken und ähnliche Beschwerden verspürt haben. Und dabei ärgern sie sich, daß dem so ist; denn frisches Brot schmeckt im allgemeinen erheblich besser als altes. Es gibt in der Tat kaum etwas Schwerverdaulicheres als ein frisches Weiß- oder Schwarzbrot, mit Butter und Schmalz gestrichen; der Gourmand bevorzugt die Semmel, wenn sie noch warm vom Bäcker kommt. Streng genommen, braucht man ja diesen Genuß auch nicht zu versagen. Frisches Brot ist an sich gar nicht schwer verdaulich; es liegt uns nur dann „wie ein Stein im Magen", wenn es nicht ausreichend gekaut wird. Altes Brot wird in der Regel besser gekaut, weil allzu große Bissen wegen ihrer größeren Härte und Trockenheit schwerer ihren Weg finden würden. Je ergiebiger aber der Kauakt vor sich geht, desto vollkommener werden die Bissen eingespeichelt. Im Haushalt des menschlichen Organismus spielt der Mundspeichel, der von bestimmten Drüsen geliefert wird, eine wichtige Rolle; er macht die Bissen nicht nur schlüpfrig, sondern verwandelt vermöge eines in ihm enthaltenen chemischen Stoffes die in der Nahrung enthaltene Stärke in Dextrin und Zucker. Es ist das gewissermaßen der erste Akt der Verdauung. Ein derartig präparierter Brotbissen wird begreiflicherweise bekömmlicher sein als ein Stück frischen Brotes, das weich und teigig ist und darum weniger Veranlassung zur Zerkleinerung gibt. Gut gekaut ist eben halb verdaut.

Gute Augen sehr selten!

Amerikanische Kriegsbehörden bestätigen Schul-Befund.

Neuerdings gehen amerikanische Sachverständige auf diesem Gebiete so weit, zu erklären, daß die Sehkraft heute fast allgemein mangelhaft, und ein vollkommen gutes Paar Augen so selten sei wie ein vollkommener Charakter!

Schul-Behörden hatten sich schon früher ähnlich ausgesprochen, und ganz im Einklang damit — wenigstens soweit die männliche Bevölkerung in Betracht kommt — steht der Befund ärztlicher Beamten, welche in den letzten Monaten so viele gestellungspflichtige Männer für den Militärdienst prüften. Noch braucht man sich keine Angst im großen und ganzen dieserhalb zu machen; aber es ist nicht um die Tatsache herumzukommen, daß wir es hier mit einem ernsten Uebel zu tun haben, welches allem Anschein nach verbreiteter ist, als jemals zuvor.

*

In vielen Fällen ist die Mangelhaftigkeit der Sehkraft so unbedeutend, daß sie kaum jemals eine wirkliche Mißlichkeit verursacht; aber in vielen anderen Fällen ist die ganze Skala der Augenmängel vertreten, von Farbenblindheit bis zum Schielen im schlimmsten Grade, und mit allen Stufen der Kurzsichtigkeit dazwischen. Woher kommt das ausgedehnte Umsichgreifen dieses Uebels?

Eine organische Schwäche der Augen oder eines derselben kann zweifelsohne vererbt werden, oder auch in der Vor-Geburtszeit durch allerlei unfallhafte Vorkommnisse im Leben der Mutter entstehen. Allein es ist kein besonderer Grund dafür ersichtlich, daß solche Fälle heute besonders zahlreich vorkommen müßten. Weit zahlreicher sind nach dem Urteil von Sachverständigen die Beispiele eigenen Erwerbens von Augen-Mängeln, ohne daß die Eltern an solchen gelitten haben.

Und in dieser Beziehung gelangt man immer dazu, das viele Lesen, und besonders das Nahe-Lesen, für die Haupt-Ursache des Uebels zu halten.

Man weist darauf hin, daß Fälle von Kurzsichtigkeit nur selten unter ungebildeten Personen, die nicht lesen, zu finden sind. Das Schulkind, der Gelehrte und der „Bücherwurm" sind gewöhnlich die Opfer, welche für die Erwerbung ihrer Kenntnisse durch das Tragen von Brillengläsern zahlen müssen. Die meisten ärztlichen Schriftsteller, welche diesen Gegenstand in unseren Tagen behandelten, sehen es höchst ungern, daß man von Schulkindern heute so vieles Nahe-Lesen in Verbindung mit ihren Studien verlangt. Sie heben hervor, daß es insbesondere das Lesen sei, welches diese Mangelhaftigkeit entwickle, sofern es die Sehkraft des Auges auf einen höchstens zwei Fuß entfernten Gegenstand konzentriert, während das menschliche Auge von Natur aus dazu bestimmt sei, auf weiter entfernte Gegenstände zu blicken.

Auch von anderem Gesichtspunkte aus wird das gewöhnliche Lesen als außerordentlich anstrengend für die Augen erklärt. „Schon beim Lesen einer einzigen durchschnittlichen Buchseite", schreibt Dr. Huey, „müssen unsere Augen etwa 150 rasche Bewegungen ausführen, während sie beim Blicken auf die allermeisten sonstigen Gegenstände nur einen Bruchteil dieser Bewegungen bedürfen. Außerdem müssen allemal zwischen zwei solchen Bewegungen die Muskeln mit flintmäßiger Ziel-Genauigkeit und Stetigkeit, eine Partie des Auges gespannt erhalten, welche ein Verschwimmen des Bildes verhindert". Das sind Dinge, von denen die meisten Laien kein Bewußtsein haben, die sich aber doch nicht darum minder stark geltend machen.

Die Folgen des Lesens auf zu große Nähe werden oft noch dadurch verschlimmert, daß die Entfernung des Gegenstandes, welchen man lesen will, vom Auge sich fort und fort verändert, wie es namentlich auf Straßenbahnwagen, auf denen Millionen Amerikaner durchaus die Zeitung lesen wollen — oft nicht einmal die eigene Zeitung, sondern die eines Nachbarn! — so vielfach infolge der Bewegungen des Waggons, sowie infolge des Hin- und Herdrängens vorkommt.

Das Schielen in größerem oder geringerem Grade scheint der verbreitetste Sehmangel zu sein und wird als eine „Ungleichheit der Biegung einer der lichtbrechenden Oberflächen des Auges" erklärt. Es erfordert die heikelste Anpassung von Brillengläsern, und die Stellung der Linsen ist hier ebenso wichtig wie die Linsen selbst!

Die Frau und die Mode.

Eine Fürstin und unbedingte Herrscherin in ihrem Reich ist und war Frau Mode von jeher, von so kurzer Dauer auch ihr jeweiliges Einzelleben gewesen ist. Sie kann jetzt auf eine stattliche Ahnenreihe zurückblicken. Oft genug war ihre Vorfahrin eine grausame Tyrannin, mit eisernen Folterwerkzeugen, die durch eine Palastrevolution gestürzt, dann durch eine mildere Tochter ersetzt worden ist; oft war sie verlästert, aber selten mißachtet. Hunderttausenden hat sie Brot gegeben und Hunderte vernichtet — und die Mode lebt noch heute in ihrer selbstherrlichen Art wie vor tausend Jahren.

Sie hat ihre Sagen, ihre Geschichten, ihre Geschichtschreiber, ja, sogar ihre Familiengespenster, deren sich nur die ältesten Geschlechter rühmen dürfen! Von Zeit zu Zeit tauchen, genau wie die berühmte Seeschlange, geheimnisvolle Andeutungen über längst verblichene Moden auf, deren Wiederkehr für die allernächste Zeit mit tödlicher Sicherheit vorausgesagt wird.

Frau Mode hat aber auch ihren Hofstaat und ihre Hofnarren — ihre verständnisvollen Freundinnen und ihr Gefolge, das ihr stumpf und willenlos gehorcht. Sie hat ihre kurzlebigen „Eintagsfliegen", deren Dasein schon vorbei ist, kaum daß man sie gesehen, und ihre „Versuchsballons", die ganz vereinzelt in die Höhe steigen und dann auf Nimmerwiedersehen verschwinden.

Es ist nicht ganz leicht, sich in ihrem Reiche zurechtzufinden. Manchen Frauen scheint dieses Talent angeboren; wenn sie Zeit, Geld und Gelegenheit haben, sich mit der Mode zu beschäftigen, bilden sie diese Gabe zu einer fabelhaften Vollkommenheit aus, während andere es mit viel größeren Mitteln doch nicht dazu bringen, wirklich elegant und modegerecht auszusehen — es sei denn, daß sie sich auf Treu und Glauben den Händen einer großen Schneiderin oder einer mit mehr Geschmack begabten Kammerjungfer überlassen. Die einen verstehen es eben, die herrschende Mode in eine für die Trägerin vorteilhafte Art zu verwandeln, sie machen sich das Moderne dienstbar, sind nicht seine willenlosen Dienerinnen. An ihnen kann man praktisch studieren, was eigentlich der vielgerühmte „Schick" ist: das Betonen des Modecharakters in jedem Teile des Anzuges — ein leichtes Hervorheben, aber niemals Uebertreibung des Bezeichnenden, des gerade Gültigen. Uebertreibung gibt die Karikatur, das Zerrbild — das schließlich der Tod einer jeden Mode ist.

Die Männer sagen der Mode gern recht viel Uebles nach. Vor allen Dingen, daß das Studium ihrer Wissenschaft verflachend auf Geist und Gemüt der Frauen einwirken müsse — und nebenbei höchst verderblich auf den Geldbeutel der unglücklichen Ehemänner. In manchen Fällen mag das ja zutreffen.

Nein, so schlimm ist die Beschäftigung mit der Mode wirklich nicht, wie ihr nachgesagt wird. An der unbestreitbaren Oberflächlichkeit vieler Frauen sind ganz andere Dinge schuld — der Mangel jeder ernsthaften Beschäftigung in Haus oder Beruf, das Fehlen geistiger Interessen. Oft genug gehört dann die kindische Modenarrheit noch zu den harmlosesten Liebhabereien. — Vernünftig erzogene Frauen werden kaum in die Gefahr des Verflachens kommen durch das in ihren Mußestunden betriebene Studium der Mode.

Nebenbei wird es von den Verächtern und Verächterinnen der Mode noch lange nicht genug gewürdigt, wie viel leichter sich vieles im Leben durch eine elegante — wirklich elegante, nicht aufgeputzte — Erscheinung erreichen läßt, und um wie vieles vornehmer der gut angezogene Mensch von vornherein wirkt. Kleider haben zu allen Zeiten Leute gemacht, nicht nur vor anderen, sondern auch vor sich selbst.

Meistens verraten die Frauen, die Sinn für Mode haben, auch in anderen Dingen Schönheitssinn — in ihrer Einrichtung, in ihren Geschenken, in allen Lebensäußerungen.

Der Beschäftigung mit der Mode kann sich keine Frau ganz entziehen — sollte es auch schon aus ästhetischen Gründen nicht. Wer unter Menschen lebt, muß ihnen aus Klugheit die beste Seite zeigen.

Und auch der Geist der geistreichsten Frau braucht manchmal leichte Ware, ein Gegengewicht gegen gar zu angestrengtes, inneres Leben!

Es ist also besser, sich mit Frau Mode zu befreunden, besser, ihre Vorteile zu benutzen, als schwerfällig nachzutraben!

Für die Küche.

Gullasch von Hammelfleisch mit Kartoffeln. Man schneidet das Hammelfleisch in ziemlich große, würfelähnliche Stücke. In eine Kasserolle gibt man dann etwas Fett oder Speck und fein geschnittene Zwiebel und läßt dies rösten, worauf man das Fleisch mit etwas Kümmel, Salz und Paprika und etwas Suppe weich dünstet. Bevor jedoch das Gullasch noch vollkommen weich ist, gibt man würfelig geschnittene rohe Kartoffeln dazu, die man mit dem Fleisch dünstet; dann wird etwas Mehl in Sahne abgerührt, mit der Sauce aufgekocht, das Fett abgenommen und so alles gut gemengt angerichtet, auch kann gedünsteter Reis oder Nudeln dazu gegeben werden.

Sardellenpastetchen. Man reinige, wässere und entgrate so viele Sardellen, als man Pastetchen bereiten will, trockne sie mit einem Tuche ab und rolle jede Hälfte auf. Nun steche man von Blätterteig doppelt so viele runde Plättchen, wie Pastetchen werden sollen, aus und lege die Hälfte davon auf ein Backblech, streiche etwas Sardellenfarce darüber, gebe die Sardellen nebst einigen Kapern, darauf wieder Farce und die zurückbehaltenen Plättchen, bestreiche die Pastetchen mit verklopftem Ei, backe sie in einem mäßig heißen Ofen und serviere sofort über einer zierlich gebrochenen Serviette. — Zur Farce nehme man 100 Gramm wie eben vorbereitete Sardellen, 65 Gramm frische ungesalzene Butter, eine Schalotte, etwas Estragon, Pimpinelle und Petersilie, alles fein gehackt, sowie Muskatnuß, und lasse es, unter beständigem Rühren, 15 Minuten kochen; füge dann 45 Gramm fein gehacktes Schweinefleisch, 75 Gramm halbgeweichte, halb trockene Weißbrotkrume, zwei Eier und zwei Eidotter hinzu, verrühre es wohl und bedecke es bis zum Erkalten mit einem gebutterten Papier.

Cream Puffs (Windbeutel). In 1 Tasse kochendem Wasser schmilzt man ½ Tasse Butter und rührt, während die Flüssigkeit kocht, 1 große Tasse Mehl hinein. Man rührt und kocht die Masse, bis sie einen festen Ball bildet, der sich vom Kochtopf löst. Dann läßt man den Kloß, etwas flach gedrückt, abkühlen und gibt 3 Eier hinzu; die Eier werden nicht vorher geschlagen und nur eins zur Zeit mit dem Teige vermengt, der dann löffelweise auf eine Pfanne gesetzt oder in kleine Muffin-Pfannen gefüllt und bei sehr rascher Hitze 20 bis 30 Minuten gebacken wird.