

Was ist leicht verdaulich?

Dr. Klenke hat in seinem „Chemischen Koch- und Wirtschaftsbuche“ eine wissenschaftliche Zusammenstellung, wie viel Zeit die üblichsten Speisen bedürfen, um verdaut zu werden, veröffentlicht. Wir wollen zu Nutz und Frommen unserer Leser und Leserinnen seine Aufzeichnungen publizieren.

Es bedarf darnach zum Verdauen:

1 Stunde: Gekochter Reis. Reis ist also diejenige Nahrung, die sich gekocht am leichtesten verdaut.

1 Stunde 30 Minuten: Geschlagene Eier, Gerstensuppe, gebratenes Wildpret, weich gekochte Äpfel und Birnen, Obst als Mus gekocht, gekochter Lachs und gekochte Forelle, Spinat, Spargel, Sellerie, durchgeriebener Erbsen- und Bohnenbrei, Gerstebrei, Hafergrütze.

1 Stunde 35 Minuten: Gekochtes Gehirn und gekochter Sago.

2 Stunden: Gekochte Milch, rohes Ei, gekochte Gerste, gebratene Ochsenleber, gekochte saure Äpfel, gekochter Stoddsch.

2 Stunden 15 Minuten: Frische, ungekochte Milch, gekochter Truthahn, Gans, gekochtes Lammfleisch, gebratenes Spanferkel, geröstete Kartoffeln, in den Hülsen gekochte Bohnen, große Bohnen, Erbsen, Linsen.

2 Stunden 45 Minuten: Pudding von Eiern und Milch, geröstetes zartes Rindfleisch, Hühner-Frikassée, Austern.

3 Stunden: Weich gefottene Eier, geschmortes Hammelfleisch, roher Schinken, Beefsteak, gebratenes, mageres Rindfleisch, gebratener Barsch, Steinbutte und Scholle, Kuchen.

3 Stunden 15 Minuten: Ochsenbraten, Roastbeef, gekochte Mohrrüben, Salate, Kohl.

3 Stunden 30 Minuten: Gebratenes Schweinefleisch, frisch gesalzenes Schweinefleisch, geschmolzene oder gebratene Butter, hart gefottene Eier, alter Käse, frische Bratwurst, gekochtes Rindfleisch, eingesalzenes Rindfleisch, gekochte Kartoffeln, gekochte weiße Rüben, Hammelfleischsuppe, frisches Weizenbrod, gekochter Weißkohl, gekochter Merrettig, gekochte Zwiebeln.

3 Stunden 45 Minuten: Gekochtes, fettes Rindfleisch, Butterbrod mit Kaffee.

4 Stunden: Gekochtes und gebratenes zahmes Geflügel, Hammelbraten, Kalbsbraten, Rindfleischsuppe, gesalzener Lachs, trockenes Brot mit Kaffee.

4 Stunden 15 Minuten: Wildes Geflügel, Schweinefleisch mit Gemüse gekocht.

4 Stunden 30 Minuten: Gekochtes, zartes Hammelfleisch, frisch gesalzenes Bockfleisch und Sauerkraut.

5 Stunden: Sehr hart gefottene Eier, gebratene Rauchwurst, zäher Kalbsbraten, gebratenes altes Hammelfleisch, gekochte Sehnen, Häute, Därme, Ochsentalg, Steinobst, Kirschen, Pflaumen, Rosinen, Mandeln, Pilze, Nüsse, Hülsen von Hülsenfrüchten.

6 Stunden: Altes Bockfleisch, fetter Mal.

Aus dieser Uebersicht geht also für Hausfrauen die Lehre hervor, schwächlichen Leuten nichts vorzusetzen, woran sie über 4 Stunden mit der Verdauung zu thun haben. Zusatz von viel Del, Fett und Säure erschwert die Verdauung, dagegen wird dieselbe gefördert durch Zusatz von Salz, Gewürz (Pfeffer, Zimmt, Senf), altem Käse, Rettig, Zucker und Wein.

Gemeinnütziges.

— Um wässrige Kartoffeln mehlig zu machen, ist es ratsam, dieselben vor der Zubereitung einige Zeit in der Nähe des warmen Ofens zum Trocknen auszubreiten. Nachdem die überflüssige Feuchtigkeit verdunstet, werden sie mehlig und gewinnen wirklich an Wohlgeschmack. Dasselbe kann übrigens auch unmittelbar vor dem Aufsetzen dadurch erreicht werden, daß man jeder einzelnen rund herum einen schmalen Streifen abschält. Die so vorbereiteten Kartoffeln brauchen nicht so lange zu kochen, werden mehlig und auch schmackhafter.

(Gegen Schnupfen.) Man wasche und reibe die Nase täglich zu wiederholten Malen mit recht kaltem Wasser und trockne sie darauf gut wieder ab. Gegen Stoddschnupfen dient es, recht stark an Salmial oder englischem Riechsalz einzuatmen. Bei andauerndem Katarrh gießt man 4 Tassen kochend heiße Milch über Fliederblüten, läßt sie etwas ziehen, versüßt sie dann mit Zucker, trinkt sie möglichst heiß und legt sich dann zu Bett, um den Schweiß, der bald eintreten wird, gut abzuwarten.

Vermischtes.

— Der Arm eines Sehers legt einen tüchtigen Weg in einem Jahre zurück. Angenommen, ein stinker Zeitungsseher hebt bei zehnstündiger Arbeitszeit unter Abrechnung des Ablegens und Korrigierens 12 000 Buchstaben; das Jahr zu 300 Arbeitstagen gerechnet, ergiebt 3 600 000 Buchstaben. Die Entfernung vom Fach zum Winkelhaken und von diesem wieder zum Fach beträgt durchschnittlich je einen Fuß, also für jeden Griff zwei Fuß, macht 7 200 000 Fuß. Da nun die geographische Meile zu 24 000 Fuß gerechnet wird, so wäre dies ein Weg von 300 Meilen im Jahr, bezw. einer Meile täglich.

(Ein Fußmarsch rund um Europa.) Man berichtet aus London: Mr. Conald Cameron aus Glasgow und Mr. A. Bowman von Brooklin sind, nachdem sie Europa zu Fuß umwandert, soeben hier eingetroffen. Mehr als zwölf Monate haben dieselben zur Lösung ihrer Aufgabe gebraucht. Sie begannen ihren langen Marsch von Aberdeen aus, gingen nach Dover, schifften nach Calais hinüber, durchwanderten Frankreich, Spanien, Portugal, zogen durch diese drei Länder zurück nach Italien, berührten Triest, Wien, Krafau, Moskau, Petersburg und Riga, setzten nach Stockholm über, durchquerten Schweden und Norwegen bis nach Christiania, erreichten in Holland wieder den Kontinent und traten von hier aus über Ostende und Calais den Heimweg an. Das Gepäc jedes der Touristen bestand aus einem Tornister, der das Notwendigste enthielt. Beide Herren hatten den Marsch unternommen, sozusagen um einen längeren Spaziergang zu machen, sie waren nicht bemüht, eine bestimmte Zeit einzuhalten, sie wanderten, wie es ihnen gefiel, frei und vergnügt rund um Europa.

— Der größte Turnverein der Welt, wenigstens was die Gebietsausdehnung betrifft, auf der seine Mitglieder wohnen, ist unbedingt der deutsche Turnverein in dem Städtchen Marysville in Kansas, Nordamerika. Im Staate Kansas ist nämlich der

Verkauf von Bier und Branntwein gänzlich verboten, und Zuwiderhandlungen werden streng bestraft, u. a. ward einmal sogar ein 12jähriger Junge, der einige Flaschen Bier verkauft hatte, zu 14 Monaten Zuchthaus verurteilt. Wer also dort ein Glas Bier trinken will, muß dies in seiner eigenen Behausung thun. Um nun dem unsinnigen Gesetz ein Schnippchen zu schlagen, richtete der deutsche Turnverein in Marysville seine Turnhalle den Umständen entsprechend ein. Das Bier wird wagenweise auf Bestellung der Mitglieder aus einem Nachbarstaate bezogen und dem Hauswirt in Verwahrung gegeben, der es dann glasweise den Bestellern wieder zurückgiebt. Die Polizei hat natürlich in der Turnhalle nichts zu sagen, denn die Halle ist verschlossen und nur den Vereinsmitgliedern zugänglich, von denen jedes seinen eigenen Schlüssel in der Tasche führt. Die halbe Stadt ist bereits dem Verein beigetreten, ebenso die größere Zahl der Landwirte im Umkreise von 2 bis 3 deutschen Meilen, die alle ebenfalls ihre Schlüssel in der Tasche haben, und so oft zum „Turnen“ gehen, als es ihre Zeit erlaubt.

(Energische Justiz.) Im „freien“ England scheint noch immer tüchtig von Amtswegen geprügelt zu werden. Inmitten eines Berichtes über die am Londoner Kriminalgericht in voriger Woche zur Aburteilung gekommenen Fälle erwähnt ein in der englischen Hauptstadt erscheinendes Blatt gemütsruhig und lakonisch: „Henry Lynch, der einen Polizisten, der ihn zu verhaften suchte, schwer mißhandelt hatte, wurde zu 18 M. Zwangsarbeit und 25 Hieben mit der neunschwänzigen Rute verurteilt.“ — Diese „Rute“ ist eine neunteilige mit Knoten versehene Peitsche, welche früher besonders in der englischen Marine sehr „beliebt“ war.

(Deutlich.) An der Table d'hôte eines Hotels in einem bekannten Bade wurden Forellen gereicht. Ein Rücksichtsloser nahm soviel, daß nicht anzunehmen war, sie würden für die ganze Tafel ausreichen. Berthold Auerbach, welcher mit zu den Gästen zählte, fixierte den Mann scharf und fragte endlich: „Wissen Sie auch, was das ist, mein Herr, wovon Sie da nehmen?“

„Das ist Forelle“, war die Antwort.
„Rein mein Herr“ sagte Auerbach, das ist für alle!“

Sinnprüche.

Bolles, reines Sonnenlicht schadet un'ren Augen nicht, Doch ein Blitz in dunkler Nacht hat schon Leute blind gemacht. — Wahrheit und Licht verliere nicht; Im Trüben und Dunkeln Böse Geister munteln.

Denkt allein darauf, den Schnee, der die Schwelle eurer Thür weiß färbt, zu entfernen, und achtet nicht auf den Reif, der eures Nachbarn Haus bedeckt. Chinesisch.

Eine einsame Freude ist wie eine Melodie in der Wüste, wo kein Echo sie verdoppelt. Aus dem Italienischen.

Bist Du allein, so denke an Deine Gebrechen; — bist Du in Gesellschaft, so rede nicht von denen Anderer. Chinesisch.

Verbesserte Gas-Intensiv-Lampen & Straßen-Laternen

(System Seegrün.)

Patentiert in den meisten Ländern.

Die „Seegrünlampen“ sind ein Drittel, sogar bis zur Hälfte billiger wie andere Systeme und haben durch den geringen Gasverbrauch und den ruhigen Lichteffect den größten Vorzug.

Bei höchst einfacher Konstruktion, sehr bequemer Handhabung und äußerst geringem Gasconsum erzeugt die „Seegrünlampe“ ein sehr helles und ruhiges Licht.

Ferner erlaube ich mir zu empfehlen:

Bierpressionen mit und ohne Wasserdruck, **Wein- und Bierpumpen** für Küfer und Brauereien, alle Sorten **Hahnen und Verschraubungen**, großes Lager in **Pressions- u. Wasser-schläuchen**, **Transmissionsriemen**, **Gummiringen** u. s. w.

Zu Erteilung von Auskunft und Entgegennahme von Aufträgen ist Herr Flaschnermeister **A. Fuchslocher** in Wildbad gerne bereit.

Hochachtungsvoll

R. Boppenhausen,

Metallgießerei & -Dreherei,
Gas- & Wasserleitungs-Geschäft,
Pforzheim, Thal 6.



H. Schönsiegel,

Gas- und Wasserleitungs-Geschäft
Metallgießerei u. -Dreherei,
Pforzheim,

liefert als Spezialitäten:

Bierpressionen



Eigene
Fabrikation.

für Luft u. Wasserdruck und mit flüssiger
Kohlensäure.

Eigene Repara-
tur-Werkstätte.

Pumpen, Kessel und Armaturen zu Bierpressionen.

Flügelpumpen in Eisen, Messing und Hartgummi
für Wasser, Wein, Bier, Spiritus, Säuren zc.

Bierabfüll-Schläuche in jeder Dimension:
**Kupfer-, Zinn-, Blei-, Eisen- und Mes-
singröhren** liefert zu billigen Preisen.

Messing- und Rotguß-Hahnen =Ventile und
=Verschraubungen jeder Art.

Billige und prompte Bedienung.



Schnelllöslicher Puder-Cacao

der Kgl. Preuss. & Kais. Oesterr. Hof-Chocol.-Fabr.:

Gebr. Stollwerck, Köln.

Derselbe ist nach einem in den meisten Ländern patentirten Verfahren aus edlen Cacaosorten hergestellt und gibt durch einfachen Aufguss von kochendem Wasser oder siedender Milch ein gebundenes, hygienisches, leicht verdauliches und nahrhaftes Getränk.

Der Stollwerck'sche schnelllösliche Cacao ist **verbürgt rein und frei von chemischen Zusätzen**, welche bei dem sogenannten holländischen Verfahren (Bearbeitung mit Soda und Pottasche) die Löslichkeit bewirken.

Zu haben in Büchsen von 500, 250 und 125 Gramm allerorts in den besseren Conditoreien, Kolonial- u. Delicatessen-Geschäften, sowie in den Apotheken.

Beste doppelgummierte

Bett-Unterlagen

für Tragekissen und große Betten empfiehlt

Fr. Maier.

Die Versicherung

der zur Auslosung kommenden
Württ. Staatsobligationen
vermittelt gerne

Bankassieur **Baetzner.**

Auf der Sireneninsel Capri

Ein Roman aus dem Leben

von

Conrad Telmann.

Elegant broschirt mit Titelbild 2 Mk.,
schön gebunden 3 Mark.

Der warme hinreissende Ton, die verlockende Schilderung der Schönheit dieser märchenhaften Insel und deren heissblütigen Bewohner, der Humor, mit welchem die Maler- und Fremdenkolonie unserem Auge vorgeführt werden, sind die Vorzüge dieses eigenartigen aus dem Leben gegriffenen und spannenden Romans.

Verlag von P. J. Tonger in Köln a. Rh.

Stempel-Farbe

in rot, violett und blau ist zu haben bei
Chr. Wildbrett.

Wer im Zweifel

darüber ist, welches der vielen angelegentlichsten Heilmittel für sein Leiden am besten paßt, der schreibe gleich eine Postkarte an Richters Verlags-Anstalt in Leipzig und verlange das illustr. Buch: „Der Krankenfreund.“ Die beigebrachten Dankschreiben beweisen, daß Tausende durch Befolgung der guten Ratschläge des kleinen Werkes nicht nur unnütze Gelbtausgaben vermieden, sondern auch bald die ersehnte Heilung gefunden haben. — Zusendung kostenlos.