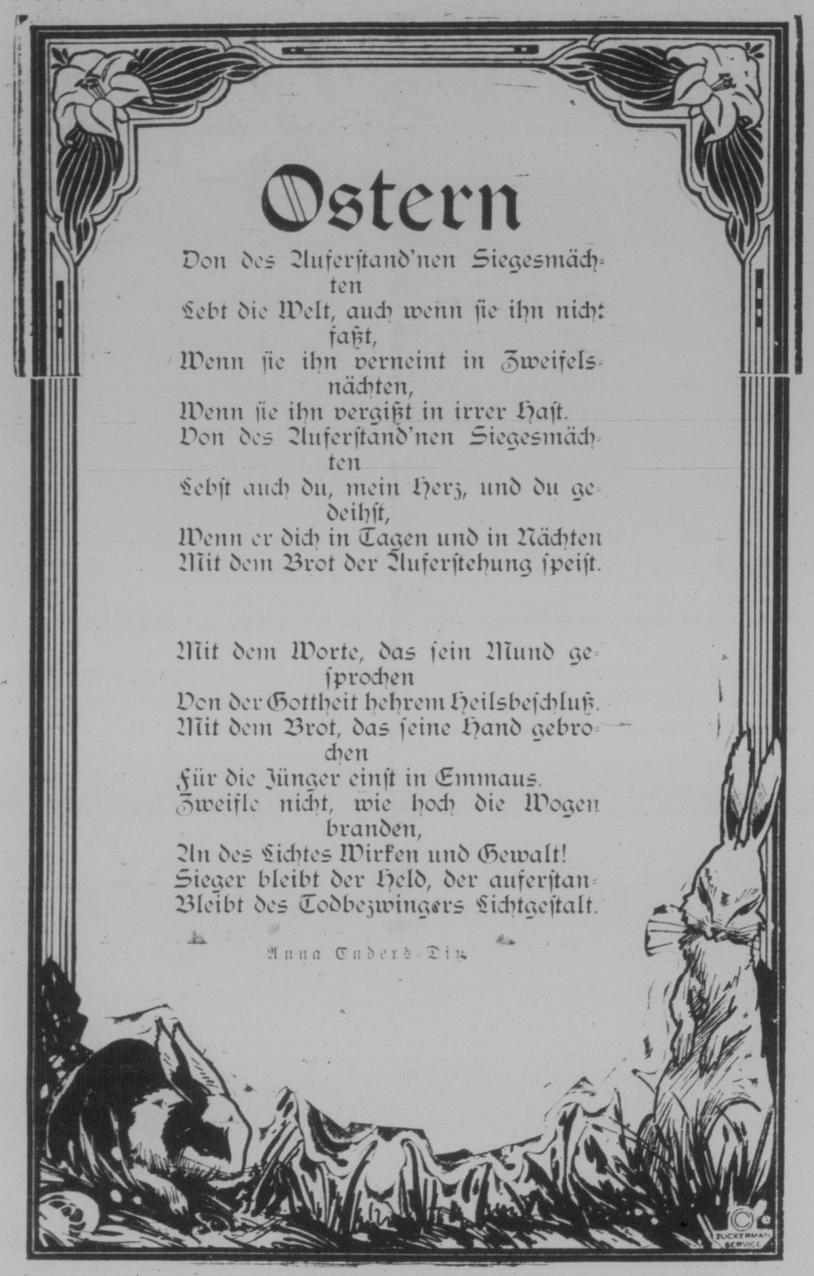
Fuer unsere : Hausfrau :



Was die Hausfrau aus Kartoffeln machen kann

Kartoffeln hat die Hausfrau immer zur Hand, und sollte das Gemüse mal knapp sein oder will sie nur einen Salat und kein warmes Gemüse servieren, kann sie die Mahlzeit durch eines der angegebenen Kartoffelgerichte verbessern.

Gebackene Kartoffel-Polenta mit Käse. — Man schält recht große, mehlreiche Kartoffeln und preßt sie gut aus, damit das sich sammelnde Wasser fortkommt. Auf gut ½ Pfund Kartoffelmasse rechnet man 6 bis 7 Unzen geriebenen Parmesankäse, mischt beides, gibt etwas zerlassene Butter und etwas Salz dazu, füllt die Masse in eine mit Butter bestrichene feuerfeste Auflaufform oder Backschüssel, schiebt sie in den Ofen, läßt die Polenta schön bräunlich backen und trägt sie sofort auf.

Speckkartoffeln. — Rohe Kartoffeln werden geschält, in Würfel geschnitten und gewaschen. Dann schneidet man genügend gesalzenen Speck gleichfalls in Würfel, röstet ihn mit feingeschnittenen Zwiebeln goldgelb, gibt die Kartoffeln hinein, dazu etwas Salz und Pfeffer, ebenso ganz fein geschnittenen Majoran und röstet alles zusammen, gießt ein wenig Fleischbrühe daran und läßt die Kartoffeln vollends weich dämpfen.

Paprika-Kartoffeln. — 6 große Zwiebeln werden in gutem Fett gedünstet, bis sie lichtbraun werden, dann gibt man 2 Messerspitzen echten Paprika hinein und dann ungefähr 2 Pfund Kartoffeln, in ziemlich dicke Scheiben geschnitten. Nachdem man alles gut umgerührt hat, salzt man die Kartoffeln, stäubt über das Ganze ein wenig Mehl und gießt dann so viel heißes Wasser hinzu, daß die Kartoffeln völlig bedeckt werden. Nachher dürfen dieselben aber bloß immer umgeschüttelt werden, bis sie weich sind. Sie müssen ziemlich viel Brühe behalten.

Kartoffeln in der Schale zu backen. — Recht gute Kartoffeln von mittlerer Größe werden sorgfältig reingewaschen, gekocht, trocken abgegossen, im Backofen so lange gebacken, bis sie ganz weich geworden und Krüstchen erhalten haben.

Gefüllte Kartoffeln. — Hierzu sucht man Kartoffeln von gleicher Größe aus, schält sie und schneidet oben ein Deckelchen ab. Die Kartoffeln werden nun inwendig mit einem Messer vorsichtig ausgehöhlt, mit Bratwurstfüllsel gefüllt und das Schnittchen oben wieder darauf gepaßt. Dann schmiert man eine Bratpfanne dick mit Butter, setzt die Kartoffeln neben einander hinein, legt oben darauf hin und wieder einige Scheibchen Butter und läßt dies so lange im Ofen braten, bis die Kartoffeln gar sind und eine gelbe Kruste haben.

Gefüllte Kartoffeln als Gemüse. — Man schält große Kartoffeln und sucht ziemlich gleichmäßige dazu aus. Schneide sie unten flach, daß sie gerade stehen, schneidet oben ein Stück als Deckel ab, höhle sie aus und gebe in jede Kartoffel etwas Bratwurstfüllsel, oder gewiegtes übriges Fleisch, gut gewürzt, mit etwas Schmalz oder Schweinefett vermischt. In einer Kasserolle wird nun Butter oder sonstiges Fett heiß gemacht; man setze die gefüllten, mit ihren Deckeln versehenen Kartoffeln, die man mit etwas Eiweiß aufkleben kann, nebeneinander in das heiße Fett, gieße etwas Fleischbrühe daran, decke sie gut zu und lasse sie langsam weich dämpfen, begieße sie auch öfter mit der Brühe, in welcher sie gekocht werden. Wenn sie gar sind, werden sie in eine flache Porzellanplatte aufrechtstehend angerichtet, mit den Deckeln oben. Unterdessen mache man eine Buttersauce von 2 Unzen Butter, dem nötigen Mehl, dämpfe eine gevierteilte Zwiebel darin. Zerkleppere nun 2—3 Eigelb mit einigen Eßlöffeln sauren Rahms, gieße es an die Sauce, indem man diese vom Feuer wegzieht, und verrühre alles gut. Dann gieße man die Sauce über die gefüllten Kartoffeln.

Kartoffel-Gemüse. — Man schneidet rohe Kartoffeln kleinwürflig, tut alsdann Butter in einen Topf, dämpft darin eine Zwiebel gelb, bringt dann die Kartoffeln, kleingehackte Petersilie, Salz und Pfeffer dazu und gießt nur so viel Wasser oder Fleischbrühe daran, daß es nicht ganz darüber geht. Während des Kochens darf man sie nicht viel rühren. Sind sie weich, so gießt man noch etwas heiße Brühe hinzu, reibt Muskatnuß darüber und richtet sie an. Hierzu nimmt man eine mehlige Art Kartoffeln; sonst müßte man einige Messerspitzen voll Mehl mit Wasser anrühren und daran gießen.

Kartoffel-Gemüse auf andere Art. — Man schält kleine runde, rohe Kartoffeln, welche so ziemlich alle von einer Größe sind, dämpfe Mehl in frischer Butter mit Zwiebeln eine kurze Weile, verrührt es mit Fleischbrühe zart, kocht die Kartöffelchen unter öfterem Herumrühren beinahe gar darin, bringt feingehackte Petersilie oder Muskatnuß, Salz nach Belieben, etwas Pfeffer, hinzu und läßt sie vollends weich werden. Vor dem Anrichten kann noch etwas saurer Rahm mit Eigelb daran gerührt werden.

Saures Kartoffel-Gemüse. — Die Kartoffeln werden abgequellt und dann scheibig geschnitten. Nun dämpft man etwas Mehl mit gutem Fett bräunlich, verrührt es zart mit hinzugegossener Fleischbrühe oder Wasser, tut etwas Salz, wenig Pfeffer, feingeschnittene Zwiebeln, ein Stückchen Lorbeerblatt und etliche Löffel Essig daran, läßt die Brühe eine Stunde kochen, bringt die Kartoffelscheiben hinein und kocht sie noch einmal darin auf.

Kartoffeln a la Provencale. — Mittelgroße, geschälte Kartoffeln werden in Salzwasser gekocht und einige Minuten nach dem Abschütten in Scheiben geschnitten. In eine Kasserolle gelegt, übergießt man die geschnittenen Kartoffeln mit etwas feinem Provence-Oel, streut gewiegte Kräuter, wie Petersilie, Estragon, Schnittlauch, Körbel und Sauerampfer darüber, salzt und pfeffert sie, fügt ein Stückchen gewiegte Knoblauchzehe hinzu, sowie den Saft einer Zitrone und schüttelt die Kartoffeln über nicht zu raschem Feuer, bis sie recht heiß sind. Beim Anrichten in erwärmter Schüssel, legt man gewässerte, entgrätete, aufgerollte Sardellen auf die Kartoffeln. Wer den Knoblauch nicht liebt, kann statt dessen Charlotten oder Zwiebeln nehmen.

Kartoffelbeignets mit Mayonnaise. — Gutes Kartoffelpüree wird mit dem gleichen Teil in Milch gekochtem Reis vermischt und das Gericht mit Salz und Pfeffer gewürzt; etwas zerlassene Butter, gehackte Petersilie und Ei fügt man hinzu. Aus dieser Masse werden Klößchen in der Größe eines Apfels geformt, die in der Mitte vertieft werden. Sie sind mit Ei und geriebener Semmel zu panieren und in Schmalz hellgelb auszubacken. In der Mitte wird je ein Löffel gute, steife Mayonnaise auf heißer Schüssel mit Salat umgeben angerichtet.

Glasierte Bratkartoffeln. — Man sucht kleine, recht gleichmäßige Kartoffeln aus oder nimmt kleine sog. Zuckerkartoffeln, kocht sie schnell gar, gießt sie ab und schält sie. Inzwischen läßt man in breiter, tiefer Pfanne oder in nicht zu hoher Kasserolle genügend Butter heiß werden, gibt die Kartoffeln hinein, streut etwas Salz darüber und läßt sie gar braten, während man ab und zu ein wenig Bratenjus darüber füllt. Zuletzt streut man schnell einen kleinen Löffel feinen Puderzucker darüber, damit die Kartoffeln recht glänzend braun braten, und wendet sie mit der flachen Schaufel um.

Süßkartoffeln a la Creole. — Gekochte Süßkartoffeln schneidet man in Scheiben, vermischt diese mit 1 Eßlöffel Molasses, ¾ Tasse Milch, 1 Eßlöffel Zucker, 2 in Scheiben geschnittenen Aepfeln, 1 Eßlöffel Butter und setzt sie so lange in einen heißen Backofen, bis die Kartoffeln gebräunt sind. Eine 10-Cents-Schachtel Marshmallows läßt man in einem Doppelkocher zergehen, mit ¼ Tasse Milch, gießt über die Kartoffeln und stellt noch mal zurück in den Ofen, bis sie oben braun geworden sind.

EDWARDSBURG
CROWN BRAND CORN SYRUP
BENSON'S GOLDEN SYRUP

Diese zuträglichen Sirupe sind die billigsten und mit die köstlichsten Nachtische, die Sie kaufen können. Bringen Sie sie mit Brot und Butter zu Tisch, — es bedeutet eine große Ersparnis bei Ihren Lebensmittelrechnungen.

Lassen Sie sich noch heute unser berühmtes Rezeptbuch „Canada's Price Receipts" kommen! Füllen Sie den Coupon aus, und fügen Sie 10c für Porto bei.

THE CANADIAN STARCH CO. LIMITED, MONTREAL.

Wandernde Organe

Von Dr. med. G. Kaufmann, Dresden.

Eine unglückliche Krankheitsbezeichnung kann fast ebensoviel Unheil anrichten wie eine schwere Krankheit. Man denke nur an das Wort „Wanderniere". Ein furchtbarer Gedanke! Die Niere beginnt zu wandern, gerät ins Rutschen und senkt sich immer tiefer im Leibe. Das muß doch Schmerzen machen. Oder die Magensenkung. Auch vom Magen wird behauptet, er ziehe sich allmählich immer tiefer aus seiner vorschriftsmäßigen Lage in die Unterbauchgegend herab. Da muß er doch versagen und krank werden. Alle diese höchst unbehaglichen Befürchtungen entstehen aus der Vorstellung, die Organe seien im Bauche aufgehängt, etwa wie die Kleider in einem Kleiderschrank. In Wirklichkeit sind es ganz andere Kräfte, welche die Organe an Ort und Stelle halten.

Den oberen Abschluß der Bauchhöhle bildet das Zwerchfell. Es stellt eine nach oben gewölbte Kuppel dar, die rechts etwas höher empor ragt als links. Diese Kuppel wird aber nicht durch Stützgewebe, sondern durch die Saugwirkung im luftleeren Raum der Brusthöhle in Spannung gehalten. Füllen sich die Lungen mit Luft, so flacht sich auch die Zwerchfellkuppel ab, bei der Ausatmung dagegen hebt sie sich. An diesen Bewegungen nimmt nicht nur das Zwerchfell teil, sondern auch die meisten Bauchorgane, deren Lage durch die Saugwirkung und die Stellung des Zwerchfells weitgehend bestimmt wird. Den Gegenhalt gibt die vordere Wand des Bauches. Besitzt dieser straffe und elastische Muskeln, so ist ein guter Halt vorhanden; sind sie aber überdehnt und erschlafft, so versagt diese Stütze, und die Organe des Bauches senken sich.

Bei den Nieren liegen die Verhältnisse etwas anders. Diese Organe verändern ihre Lage bei der Atmung kaum, werden aber auch nicht durch Bänder besonders gehalten, sondern sind lediglich in Nischen an der oberen Rückwand untergebracht und in eine Fettkapsel verpackt. Ist die Nische sehr flach oder schwindet die Fettkapsel, so kann der untere Pol der Niere etwas herabtreten und von außen fühlbar werden. Diesen Vorgang hat man leider als Wandern der Niere bezeichnet und ihm eine gewisse Bedeutung als Ursache für allerhand Rückenschmerzen gegeben. Im Laufe der Zeit hat es sich aber herausgestellt, daß es sehr viele Menschen, und zwar in erster Linie Frauen, gibt, die eine tiefer sitzende Niere haben, jedoch nichts davon wissen und auch niemals an Schmerzen in der Nierengegend gelitten haben.

Es erhebt sich nun die Frage, ob von diesen Gesichtspunkten aus die Senkung der Bauchorgane überhaupt als eine Krankheit anzusehen ist. Auf einer Tagung für Verdauungskrankheiten ist vor kurzem die Frage eingehend erörtert und schließlich von der Mehrzahl der Forscher verneint worden. Man kam zu dem Schlusse, daß erst dann, wenn eine Betriebsstörung in den gesenkten Organen auftritt, von einer Erkrankung und der Notwendigkeit einer Behandlung die Rede sein kann. Gegen das Herabsinken der Organe vermag man nur durch vorbeugende Maßnahmen vorzugehen, unter anderem durch Atemübungen und allgemeine körperliche Kräftigung. Dagegen wurde das Annähen und Fixieren der Organe, wie man es früher zeitweise ausgeführt hat, ziemlich allgemein als zwecklos abgelehnt. Krankheit infolge einer Verlagerung und Senkung des Magens und der Därme liegt erst vor, wenn eine Betriebsstörung in diesen Organen nachweisbar ist. Die Röntgenuntersuchungen haben überdies ergeben, daß die Eingeweide je nach ihrem Füllungszustand und ihrer Tätigkeit recht verschieden gelagert sein können. Die Feststellung einer Magensenkung wirkt nun aber vielfach sehr beunruhigend, und zwar in erster Linie auf nervöse Leute. Sie glauben schwerkrank zu sein und sind es dennoch nicht, wollen sich auch nicht überzeugen lassen, daß die Arbeit ihrer Organe nach wie vor normal von statten geht. Oft liegen aber die Dinge umgekehrt. Der Magen ist erkrankt und erschlafft, und diese Erschlaffung äußert sich in einer Senkung. In diesem Falle hat es keinen Zweck, diese zu behandeln, sondern das Grundleiden muß gebessert werden.

Auch die Ansicht, daß einzelne Menschen, und zwar solche, die als Muskel- und Gewebsschwächlinge bezeichnet werden, besonders zu einer Senkung der Eingeweide neigen, wird neuerdings bezweifelt. Die von vielen Menschen als ernste Krankheit empfundene Senkung der Eingeweide rückt dadurch zweifellos in ein anderes Licht und kann nunmehr etwas mit einer schlechten oder schlaffen Körperhaltung verglichen werden. Wer bereits in mittleren Jahren mit gebeugtem Rücken und hängenden Schultern herumgeht, ist auch nicht wegen dieser schlechten Haltung als krank zu bezeichnen. Die vornübergebeugte Gestalt, mit nachlässigem Gang wirkt aber unschön, weist auf eine gewisse Schlaffheit des ganzen Menschen hin und wirkt auch nicht gerade förderlich auf die Gesundheit ein. Im Alter freilich tritt bei den meisten Menschen eine derartige Haltung ein.

Eine zweckmäßige Körperpflege und Körperübung, vor allem gekräftigte Atemmuskeln, schützen den an sich Schwächlichen vor frühzeitiger Erschlaffung der Gewebe und vor Organverlagerung. Gewisse Beschwerden, die sich durch die Senkung der Bauchorgane einstellen können, lassen sich am besten durch Bandagen ausgleichen. Diese müssen aber genau angepaßt sein und gut sitzen, sonst schaden sie mehr, als sie nützen.

Sind Sie Bruchleidend

Herr Stuart, Erfinder der berühmten Stuart's Adhesive Plapao-Pads-Bruchbehandlungs-Methode, offeriert jedem Bruchleidenden Plapao auf Probe und illustriertes Buch über Bruchbehandlung völlig umsonst zu senden.

Alle Bruchleidenden sollten uns sofort bezüglich dieser großmütigen Offerte schreiben. Das Wunder des Zeitalters, im Gebrauch von tausenden Bruchleidenden. Mit Gold-Medaille und ehrenvoller Anerkennung auf der Panama-Pacific-Ausstellung ausgezeichnet. Keine Schnallen, Riemen oder Stahlfedern daran befestigt. Weich wie Sammet, leicht anzubringen, vernünftig.

Hört auf, den Bruch mit Stahl oder Gummibändern zu verschlimmern. Vermeidet gefährliche Operation. Schließt die Bruchöffnung auf natürliche Weise. Sendet sofort den nachstehenden Kupon für Plapao auf Probe und illustriertes Buch über Bruchheilung — alles völlig umsonst.

Gratis Probe-Kupon

Plapao Laboratories, Inc.,
2888 Stuart Bldg., St. Louis, Mo.

Name .....

Adresse .....

Robin Hood FLOUR

Die „Geld zurück"-Garantie schützt Sie!

Eltern verstehen die Sprache ihres Kindes.

„Wir dachten schon, wir würden unser Baby beim Zahnen verlieren," sagt uns eine Mutter aus Kentucky. „Es konnte nichts mehr verdauen und magerte zusehends ab. Nach einer sehr unruhigen Nacht dachte ich an **Castoria** und holte eine Flasche. Wenige Tropfen beruhigten es und nach einigen Dosen war es ein ganz anderes Kind." Aerzte überall empfehlen dieses reine Kräuterpräparat, das harmlos ist. Fletchers Castoria ist gut gegen Erkältungen, Verstopfung, Kolik und andere Kinderkrankheiten und Millionen Mütter kennen dessen gute Wirkung. Vermeide Nachahmungen. Fletchers Unterschrift ist das Zeichen des echten Castoria.

Sängerinnen, vermeidet Künstlernamen!

Vor einigen Jahren starb ein Einwohner von Le Mans (Frankreich) und hinterließ einer Nichte ein ansehnliches Erbe. Leider konnte dieses nicht zur Auszahlung gelangen, weil das junge Mädchen schon Jahre vorher den Ort verlassen und niemals wieder ein Lebenszeichen von sich gegeben hatte. Der Onkel der Vermißten ließ lange Zeit Nachforschungen nach ihr anstellen, doch die blieben ergebnislos, und das Erbe wurde vom Gericht verwaltet. Kürzlich schaltete dieser Onkel in Le Mans sein Rundfunkgerät auf die Pariser Welle ein und hörte, daß er eine übermoderne Operette vernehmen sollte. Gewohnheitsgemäß wurden eingangs die Namen der beteiligten Künstler bekannt gegeben. Plötzlich horchte der Mann vor dem Lautsprecher auf, denn er vernahm den Namen Yvette Jariel. So hieß ja seine seit zehn Jahren vermißte und eifrig gesuchte Nichte. Der Onkel setzte sich sofort mit dem Pariser Sender in Verbindung, und das Ergebnis war, daß es sich bei der Künstlerin wirklich um die Vermißte handelte. Hocherfreut hörte Yvette Jariel die willkommene Nachricht und versprach, sich das unverhoffte Erbe persönlich abholen zu wollen. Dem guten Onkel wird das sicher nicht unangenehm sein. Und die Sängerin kann sich glücklich schätzen, daß sie sich nicht hinter einem Künstlernamen verborgen hat.

Das Dorf der Blinden

Schon seit geraumer Zeit beschäftigen sich medizinische Kreise Mexikos mit dem kleinen Dorfe Tiltepec im Staate Oaxaca, dessen Bewohner ausnahmslos blind sind. Die Kinder kommen schon ohne Sehvermögen zur Welt oder verlieren es innerhalb weniger Monate, selbst Auswärtige büßen nach längerem Aufenthalt das Augenlicht ein. Die Ursache der Erscheinung war bislang ein Rätsel. Neuerdings glaubt jedoch der Arzt Dr. Reko aus Mexiko-Stadt eine Erklärung gefunden zu haben. Er entdeckte nämlich bei den Bewohnern des unglücklichen Dorfes einen schon aus bestimmten Gegenden Guatemalas bekannten haardünnen Wurm, „Onchocerca caecutiens", der sich in den Bindegeweben und Lymphsystemen aufhält und dessen Larven von gewissen Moskitos aus dem Blut der mit dem Wurm Behafteten aufgesaugt und durch Stich auf andere Personen übertragen werden, bei denen er dann Blindheit hervorruft. Wie dies geschieht, steht noch nicht fest. Man nimmt an, daß ein von dem Wurm ausgeschiedenes Gift das Sehvermögen zerstört oder daß die Tiere irgendwie unmittelbar ins Auge gelangen. Für Ersteres spricht die auffallende Erscheinung, daß die Sehkraft häufig wiedergewonnen wird, sobald auf operativem Wege bestimmte blasenförmige Gebilde, die sich in der Kopfhaut der Erkrankten zu bilden und in denen sich die Würmer aufzuhalten pflegen, entfernt werden. Das beste — und bisher einzige — Mittel glaubt man in einer energischen Ausrottung der die Larven übertragenden Moskitos zu sehen.

Am Ort, wo meine Wiege stand

Am Ort, wo meine Wiege stand,
Hab' ich ein Heiligtum,
Das geb' ich nicht für Edelstein,
Für Ehr' und eitel Ruhm.
Dort bin ich aller Sorgen frei,
Dort ruht es sich so süß,
O liebes, treues Mutterherz,
Du bist mein Paradies!

Am Ort, wo meine Wiege stand,
Erblüht' mein erstes Glück,
Drum zieht es mich aus weiter Fern'
Nach diesem Ort zurück!
Ob ich auch heute nicht bei dir,
Ob ich dich auch verließ,
O liebes, treues Mutterherz,
Du bist mein Paradies!

Am Ort, wo meine Wiege stand,
Möcht' ich begraben sein,
Ihm möcht' ich noch den letzten Blick,
Die letzte Träne weih'n,
Dann ruht' ich dort, wo einst mein Herz
Mit Wehmut mich verließ,
O liebes, treues Mutterherz,
Du bist mein Paradies!

— Das Züchten von Goldfischen ist in den Ver. Staaten zu einer ansehnlichen Industrie geworden und produziert jährlich 17,000,000 Stück der gewöhnlichen Art im Werte von $600,000 und 4,500,000 besondere Zierfische im Werte von $400,000.

Leidende Frau ohne Doktor zu Hause geheilt

„Seit ich die Medizin No. 26 gebrauche," schreibt Frau Lohberg, „fühle ich viel besser und bekomme diese Anfälle blos noch einmal oder zweimal täglich und jetzt wollte ich nochmals No. 26 schicken lassen, und ich denke, wenn ich die Medizin eingenommen habe, dann bin ich wieder gut zu Wege, denn ich habe guten Appetit und kann auch gut schlafen und brauche nicht aufstehen, um Urin zu machen. Ich danke Ihnen vielmals für Ihre Medizin. Wenn ich daran denke, wie ich ausgehalten habe seit letzten Sommer, und es ist so schön, wenn man nicht zu einem Doktor gehen muß, das ist, was ich nicht gleiche, und so kann man alles zu Hause selber besorgen. Bitte seien Sie so gut und schicken Sie mir No. 33 für Kopfschmerzen, 30c; No. 26 Frauenmittel, 50c; No. 6 Lebenswechselmittel, 75c; No. 35 Blasenmittel, 75c. Besten Dank für alles." Täglich beweist die Erfahrung, daß Frauenleiden ohne Untersuchungen und Operation heilbar sind. Guter Rat und die besten Heilmittel sind zu haben von

DR. C. PUSHECK

Dept. 29-G-26, 807 Alverstone St., Winnipeg, Man.

Freies Exemplar der Zeitschrift „Deutsche Heilkunde" mit jeder Bestellung

Agenten gesucht.