

Vermischtes

**Erfolge körperlicher und geistiger Er-
töchtigung.** Der Journalist F. Thörner, Han-
nover, der älteste der vegetarisch lebenden
Armeegepäckmärschler, deren Siege bei vielen
sportlichen Veranstaltungen unseren Lesern
noch in Erinnerung sein werden, errang bei
Wettmärschen im Verlaufe des Sommers in
Leipzig in der Altersklasse einen ersten Platz,
in Jena und Bremen je einen zweiten Platz.
Am 17. September in Düsseldorf wurde
Thörner in 3 St. 35 Min. 15ter Sieger beim
30 km-Armeegepäckmarsch, an dem über
100 Personen teilnahmen. — Das Büchlein
des Siegers „Helmut Gotthilfs Neugeburt“
(Hannover, Verlag Hannovera, Preis 50 Pf.)
hat die Anerkennung des Kgl. Preussischen
Kriegsministeriums gefunden.

**Moussierender Apfellaft oder Cham-
pagner.** Falläpfel eignen sich gut dazu;
sie werden mit reichlichem Wasser wie zum
Honig gekocht, auf ein Sieb geschüttet und
der Saft mit einer in Scheiben geschnittenen
Zitrone, $\frac{1}{8}$ l Citrovin-Essig, 500 g Zucker
24 Stunden in den Keller gestellt. Auf $3\frac{1}{2}$ l
Apfellaft kommen vorstehende Zutaten. Der
Saft wird abgeseiht und in Flaschen gefüllt,
die Kork mit Bindfaden überbunden oder,
falls Patentflaschen vorhanden, diese ver-
wendet. Nun müssen die Säfte 8 Tage der
Sonne oder der Küchenwärme ausgesetzt
werden, dann kommen sie in den Keller
und werden aufrechtstehend aufbewahrt.

Berta Wachsmann.

Kürbis-Apfel-Marmelade. Der Rück-
stand von Kürbis-Apfel-Honig wird durch-
getrieben, dann gemischt und mit etwas
Zitronenschale zu Marmelade verkocht. Es
können mehr Apfel wie Kürbis sein, der
Geschmack wird kräftiger. Zucker, wenn
knapp, wird später beim Gebrauch zugesetzt.
Die Marmelade wird in Gläsern sterilisiert.

Berta Wachsmann.

Der Tabakgenuss der Jugend. Es ist ein
widerlicher und jeden Vaterlandsfreund aufs
tiefste betrübender Anblick, wenn man jetzt
in der Kriegszeit unerwachsene junge Leute
ihre Kraft, die sie in den Dienst unserer
großen und heiligen Sache stellen sollten,
durch den Genuss eines Giftkrautes ver-
geuden sieht, das den jugendlichen Organis-
mus in jedem Falle schädigt und nicht selten
die Ursache späterer Militärdienstuntauglich-
keit ist. Herzfehler infolge mässigen oder
unmässigen Tabakgenusses sind heute etwas
ganz Gewöhnliches; aber auch auf Lungen
und Nerven sowie besonders auf das Wachs-
tum wirkt derselbe höchst ungünstig ein,

wie in zahlreichen medizinischen und an-
deren Schriften nachgewiesen ist, die ich in
meinem Aufsatz „Warum ist der Kampf
gegen den Tabakgenuss eine nationale
Pflicht?“ näher bezeichnet habe. Es muss
doch auch die Disziplin, der wir in erster
Linie unsere Erfolge verdanken, aufs
schwerste gefährden, wenn junge Büfchchen
die Rauchverbote der Generalkommandos
ganz offen zu übertreten wagen. Ich sah
kürzlich Mitglieder der Jugendwehr und an-
dere junge Leute unter Führung eines Offi-
ziers und eines Unteroffiziers rauchend zum
Turnfest auf den Feldberg ziehen. Es wäre
dringend zu wünschen, dass alle General-
kommandos ein einheitliches Rauchverbot
mindestens bis zum vollendeten 18. Jahre,
besser aber bis zum vollendeten 20. Jahre
erlassen würden. Die Japaner wissen, warum
sie ihren Jugendlichen unter 20 Jahren den
Tabakgenuss verbieten. Sie wollen die Volks-
kraft gesund erhalten und „wenn Europa
sein Harakiri vollzogen haben wird“, un-
geschwächt in den Kampf der Zukunft
treten.

Dr. H. Molenaar,
Königstein im Taunus.

Die Obsttrocknung dürfte in diesem
Jahre mehr als je von Bedeutung sein, da
das Einmachen der Früchte wegen der
Zuckerknappheit nur in beschränktem Um-
fang möglich ist. Zwar eignet sich für ein-
zelne Früchte, wie Johannisbeeren, die Trock-
nung nicht; aber die meisten Früchte kön-
nen auf diesem Wege ohne Zucker in eine
schmackhafte Dauerware verarbeitet wer-
den. Für die Haushaltung ist der einfachste
Weg die Herdtrocknung entweder auf ein-
fachen Holzhürden oder in Gestellen, in
welchen eine grössere Anzahl solcher Hür-
den übereinander angebracht ist und die
im Handel zu verhältnismässig billigen
Preisen zu haben sind. Bei guter Aus-
trocknung halten die Früchte ohne die an
ausländischem Dörrobst nachteilige Schwe-
felung oder Zuletzung von Spiritus. Sehr
wichtig wäre, dass die Gemeindeverwal-
tungen sich grössere Dörreinrichtungen be-
schaffen und dafür sorgen, dass alles irgend-
wie verwertbare Obst durch Trocknung in
seinem vollen Nährwert erhalten wird. Aus-
kunft erteilt gerne die Geschäftsstelle des
Auschusses zur Erhaltung wichtiger Nah-
rungsmittel (Stuttgart, Landhausstr. 223 II).
Die Kriegszeit sollte Anlass dazu werden,
die alte Schnitztruhe an Stelle der Most-
bereitung wieder zu Ehren zu bringen und
dass die in rohesten Formen vor sich gehende