

Zurück zur Natur! Ich rufe es weit
Hinaus in die Menschenmassen;
Kehrt um, die ihr schon seit so langer Zeit
Den rechten Weg habt verlassen!

Zurück zur Natur, denn sie nur allein
Stillt unser Sehnen und Hoffen.
O, lasst uns wieder natürlich sein;
Dann steht uns auch wieder auf Erden ein
Verlorenes Eden offen!

Bruno Haucks.

* * *

Brahmanen-Gedanken.

Die vegetarische Lebensweise unterscheidet sich von der gewöhnlichen Sterblichen nicht nur dadurch, dass die Vegetarier verschiedene Dinge nicht geniessen, sondern der ganze Mensch, die ganzen Anschauungen ändern sich. Wer Fleisch, Alkohol und Tabak genießt, denkt, es müsse so sein und gehe nicht anders, berechnet nicht, dass er sich alles, was er braucht, erarbeiten muss, dass er sich sein Leben besser, bequemer, schöner einrichten könnte, wenn er anders lebte.

Wir Vegetarier bedauern diejenigen, die auch nur einen Finger rühren, um sich Genussmittel und andere unnütze Dinge zu erwerben, die sich für teures Geld krank fressen und saufen oder essen und trinken. Wir leben besser und zufriedener, ohne der berüchtigten »verdammten Bedürfnislosigkeit« zu verfallen. Diese Gefahr ist am grössten beim Alkoholiker, er versimpelt.

* * *

Es zwingt euch niemand zu einer bestimmten Lebensweise. Also habt auch den Mut, die eurige öffentlich zu bekennen. M.

Haus und Garten.

Apfelcrème. Man schält 6 Stück mittelgrosse Äpfel, schneidet sie in Viertel und siedet sie mit etwas Zucker und einem Weinglas Wasser oder alkoholfreiem Wein kurz ein. Hierauf buttert man eine kleine Form und streut Semmelbrösel ein, gibt die Äpfel hinzu und macht folgenden Guss darüber: $\frac{1}{4}$ l saure Sahne schlägt man mit einem Esslöffel Zucker, einem Esslöffel Gustin oder Maismehl und zwei Eigelb schaumig, dann setzt man den Schnee der zwei Eier und etwas Vanillin oder Zitronengelb zu und bäckt die Speise im Bratofen bei mässiger Hitze zu schöner, gelber Farbe ($\frac{1}{2}$ Stunde). Diese Crème kann man mehrere Tage stehen lassen; sie schmeckt kalt noch besser als warm. B. Wachsmann, Nussdorf.

Vermischtes.

Bern. Frau Schär-Stettler hat hier, Metzgergasse 75, ein vegetarisches Speisehaus eröffnet, worauf wir die dortigen Vegetarier sowie die durchreisenden Gesinnungsgenossen besonders hinweisen möchten.

An die Sportsfreunde! Der Erfolg des Dauer-Wettmarsches Dresden-Berlin ist noch nicht ganz verhallt. Um denselben wieder wachzurufen und zu verstärken durch event. neue Erfolge, dazu bietet sich uns Gelegenheit.