

und steht auch in dieser Beziehung bedeutend höher als das gewöhnliche Schrotbrot. Freilich muss man sich im Anfang an die befremdende Festigkeit des Brotes gewöhnen. Diese Eigenschaft aber ist von ganz besonderem Werte, weil der Essende dadurch zum guten Kauen geradezu gezwungen wird und somit dieses äusserst schwierige Kapitel in der Diätetik spielend erlernt.

Mit etwas Marmelade oder Obstgelée *dünn* bestrichen, schmeckt das Brot sogar Nicht-Vegetariern vorzüglich, wobei ganz besonders herzuheben ist, dass gerade dieses vollwertige Körnerbrot nur eine minimale Quantität solcher Zugaben erfordert, um gut zu munden. Will man Natursüsse darin anbringen, ohne das Brot durch Zuckergärung zu entwerten, so braucht man nur etwas fein zerschnittene Feigen, Sultaninen oder dergl. mit einzubacken und hat dann ein Idealbrot, welches in keiner Weise, sogar nicht in Bezug auf „Vitalität“^{*)}, dem Getreidekorn nachsteht.

Freilich gehört zu solchem Brote selbstgeschrotetes Mehl, denn die Mehlinindustrie leidet trotz aller grossartigen Fortschritte der Technik auf diesem Gebiete noch an einem wesentlichen Mangel. In die Mühlen hat noch nicht die Dämmerung des Eisenalters Einzug gehalten, sondern man ist bei den Gerätschaften des Steinalters stehen geblieben, obschon man die Sklavenarme der Vorzeit durch die komplizierten Dampfmaschine der Neuzeit ersetzt hat. Man zermahlt noch vorwiegend, wie in grauester Vorzeit, das Korn zwischen Steinen und das Arbeitsprodukt unserer Mühlen, gross wie klein, wird nichts anderes als eine innige Mischung von Kornmehl und Steinmehl, welches letzteren nicht in den menschlichen Magen gehört. Wann endlich wird auch für die Mehlinindustrie das Eisenalter tagen? Bis dieser ersehnte Tag anbricht, helfen wir uns einstweilen selber. Jede Kaffeemühle ist eine vorzügliche Schrotmühle; und will man sich besser einrichten, so fehlt es nicht an Modellen, man braucht nur zu wählen.

Und damit wünschen wir dem geneigten Leser guten Appetit! „Obst und Brot macht Wangen rot“, sagt das Sprichwort; „In Obst und Brot steckt der Tod“ wird auch vorgesungen. Wir aber, die wir uns weder von Sprichwörterweisheit noch von Phrasengeklingel imponieren lassen, sind der Meinung:

Gutes Brot thut uns not!

DOCUVEG

Haus und Küche.

Preisselbeeren und Birnen auf vorteilhafte Art einzukochen. Man schält Birnen, entfernt Kernhaus, Stiel und Blüte und zerschneidet die Birnen in kleine Würfel, welche

^{*)} Das Wort „Vitalität“ wird in der neueren Ernährungslehre vielfach ganz falsch aufgefasst. Es ist nicht die *Keimkraft* des Samens, welche den Wert für die menschliche Ernährung bestimmt. Dieser Wert besteht vielmehr darin, dass der Samen auch die Nahrungsniederlage des Keimes ist, und dass die Menschen, Schmarotzern ähnlich, von der Nahrung des Keimes leben. Somit zerstören die Menschen zwar auch Leben, aber schlafendes Leben, über welches noch nicht das Schöpferwort ausgesprochen wurde. Das bleibt doch immer noch etwas anderes, als einem Stück Vieh den Hals abzuschneiden.

man mit wenig Wasser halb weich dünstet. Die Preisselbeeren werden inzwischen verlesen, sauber gewaschen und auf ein Sieb zum Abtropfen geschüttet. Dann werden sie mit Zucker, welchen man nach Geschmack hinzugeibt, und mit den Birnen zusammen gekocht. Den Schaum, welcher eine Menge Gallertstoff besitzt, braucht man nicht abzunehmen, wie es früher stets geschah, denn derselbe beeinträchtigt die Haltbarkeit der Conserven in keiner Weise. Das Verhältnis der Birnen zu den Preisselbeeren kann etwa $\frac{1}{4}$ sein oder auch mehr. Die Birnenstückchen lösen sich fast ganz auf, nehmen den Preisselbeeren ihren herben Geschmack und verlängern die Conserve vorteilhaft. Stehen der Hausfrau nicht lauter Birnen zur Verfügung, so kann sie auch Aepfelstückchen nehmen, wozu sich Falläpfel trefflich verwenden lassen. Aepfel allein zu nehmen, widerrate ich; ein Versuch damit fiel zu Gunsten der Birnen aus. Hat man die Conserve gut eingekocht, nicht zu scharf, damit die Beeren ihre Rundung behalten, so füllt man sie heiss in vorher gut erwärmte Töpfe und bindet dieselben mit angefeuchtetem Pergament-Papier zu. Auch als Compot zu Hafergrütze u. s. w. kann man Preisselbeeren und Birnen dünsten. Bertha Wachsmann, Suderode a. H.

Deutscher Vegetarier-Bund. DOCUVEG

Der Bundesvorstand hat die im vorigen Jahrgang, Heft 11 empfohlenen Gedichte Baltzers erworben und bietet dieselben zum Kauf an und zwar à Bändchen zu 40 Pf., einschliesslich des Porto. Es sind folgende: 1. Aus dem Evangelium, 2. Aus meinem Leben, 3. Aus der Edda, sämtlich ungebunden. Bestellungen wolle man an den Schatzmeister Theodor Seiferth (Leipzig, Bayersche-Str 99) richten.

Wir bitten die Mitglieder höflichst, die fälligen Mitgliedsbeiträge, soweit es noch nicht geschehen, nunmehr recht bald einsenden zu wollen. Auch fehlen von andern, die bereits Beiträge sandten, noch die Beitrittserklärungen.

Die Notiz in voriger Nummer, dass Nachweiss weiterer Lieferanten erwünscht sei, bezog sich auf Lieferanten von guten Nüssen, und wir wiederholen die Bitte um Nachweis solcher.

An Mitgliedsbeiträgen gingen ein:

bis 20. Sept. d. J.

*Pastor L. Stach, Hochheim, Gouv. Taurien, Russland 3,55. — *Oskar Göhring, Liebau i. Russland 4,—. — E. Arndt, Dresden 3,—. — H. Heinicke, Dresden 2,—. — *W. Kühn, Ohrdruf 2,20. — *G. Weicker, Auerbach i. H. 3,50. — *Osc. Schumm, Eisenach 2,—. — Schmittbauer, Schwanenstadt 3,20. — *Vinc. Weixlgärtner, Gymnas.-Professor, Budapest 2,—.

Die mit * bezeichneten zahlten ausserdem 2,50 resp. 3,00 Mk. für die „Rundschau“ als Abonnement p. 1894.

Als ordentliches Mitglied trat dem Bunde bei: Zedlich, Richard, Beamter, Berlin N., Krautstr. 26 a.

Ausgetreten sind: Weber, Rudolf, Meissen, am 30. 3. 94. — Beh, Josef, Cölln b. Meissen, am 30. 3. 94. — Rauh, Herm., Probstheida, am 30. 6. 94. — Millat, Georg, früher Tilsit, 21. 6. 94. — Westendorf, Robert, Zürich, am 19. 6. 94. — Winter, Friedrich-Max, Chemnitz, am 24. 8. 94. — Hentschel, Georg, früher Leipzig, am 15. 9. 94.

Vereinsnachrichten.

Leipzig. Am 5. September fand abermals Familienabend in der „Thalysia“ statt, der wiederum künstlerische Genüsse in reichstem Maasse bot. Herr Hof-Opernsänger a. D. Meitzendorff und Herr König sorgten für musikalische Vorträge, Herr Herrmann für deklamatorische. Ein munteres Tänzchen bildete den Schluss des Abends. — Am 12. September berichtete Herr von Münch über seine Orientreise, von der er vor kurzem zurückgekehrt. Er führte die Hörer nach dem Mittelmeer und hinüber nach Asien in die Gefilde von Damaskus und Jerusalem, um dann mit ihnen nach dem Nil und Aegyptens historischen Wunderwerken zu