Oscar F. Adams,
früher mit
Mercereau und Connell,
421 Spruce Straße.
Feine Diamanten, Taschenuhren und Schmucksachen.

Diamant Ringe, $5 aufwärts
Diamant Gehänge, $5 aufwärts.
Diamant Manchetten-Knöpfe, $2.50 aufwärts.
Solid goldene Taschenuhren, $16 aufwärts.
Goldgefüllte Taschenuhren, $6 aufwärts.
Solid Gold Link Knöpfe, $3 aufwärts.
Solid Gold Vorstecknadeln, $1.75 aufwärts.

Gehänge und Ketten, $2 aufwärts.
Manchetten Nadeln, Paar, 50 Cents aufwärts.
Manchetten Links, 50 Cents aufwärts.
Stangen Nadeln, 50 Cents aufwärts.
Brust Nadeln, $1 aufwärts.
Uhrenketten, $1.25 aufwärts.
Rosenkränze, $1.25 aufwärts.

Ebenfalls eine volle Linie von Toilette und Fingernägel Setts in solid Silber und extra Qualität von silberplattirt.
Kommet herein und haltet Umschau; Sie werden ganz gewiß etwas finden für jedes Mitglied der Familie.

W. F. Vaughan,
Grundeigenthum
Gekauft, Verkauft,
Vermiethet.
Office, 421 Lackawanna Avenue,
Scranton, Pa
Deutsch gesprochen.

P. H. Durkin,
Besitzer des
„Hof-Bräu"
318-20 Spruce Straße,
neben dem Hotel Jermyn.
Hiesiges Bier stets frisch an Zapf. Feinste Liköre und Cigarren.
Kaufmann's Mittags Lunch von 11.30 bis 2 Uhr.
Familienzimmer im zweiten Stock.

O. B. Partridge
Advokat und Rechtsanwalt
421 Lackawanna Avenue,
Scranton, Pa

Krieg und Alkohol.

Die Aufforderung des Kronprinzen, Rum und Arrak den Truppen zu senden, stellt eine von hygienischem Gesichtspunkte durchaus notwendige Maßnahme dar; sie steht auch nicht etwa—wie von verschiedenen Seiten angenommen zu sein scheint—in Widerspruch zu der „alkoholfreien Mobilmachung." Diese war nicht nur aus naheliegenden disziplinarischen Gründen geboten, sondern es lag auch kein Grund vor, den aus dem Friedensstande ausrückenden Mannschaften noch besondere Anregungsmittel zu geben. Und soweit Alkohol als Nährmittel überhaupt angesehen werden darf, wurde er ja durch die allerorts überreich gespendeten Liebesgaben entbehrlich gemacht. Inzwischen hat sich aber die Lage geändert, und gerade die beiden genannten Eigenschaften des Alkohols: anregend und nährend zu wirken, machen ihn für Truppen, die einem Winterfeldzug entgegengehen, unentbehrlich. Selbstverständlich ist dabei strengstes Maßhalten unerläßlich, denn kaum ein Genußmittel birgt so viel Gefahren in sich wie der Alkohol. Zu normalem Ablauf der Lebensvorgänge des menschlichen Körpers liefert uns die Nahrung einmal die Stoffe an sich und dann in ihnen gleichzeitig die Energiemengen, die in der Körperwärme sowie der Muskelarbeit zum Ausdruck kommen. Es sind nun stets genau bestimmte Nahrungsmengen und Bestandteile, die zur Erhaltung der Körperfunktionen erforderlich sind. Eiweiß, Fette und Kohlenhydrate (zucker- bezw. mehlhaltige Nahrung) in gewissen Verhältnissen, die sich innerhalb bestimmter Grenzen vertreten können, braucht der Mensch. Alle diese Nahrungsmittel liefern die für die Lebensvorgänge erforderlichen sogenannten Kraft- und Energieeinheiten (Kalorien). Der arbeitende Mann hat davon im Tag etwa 2800 nötig; diese sind ungefähr gedeckt, wenn er zum Beispiel 80 Gramm Eiweiß = 328 Kal., 300 Gramm Kohlenhydrat = 1230 Kal., 83 Gramm Fett = 1237 Kal., in der Nahrung zu sich nimmt. Nun hat der Alkohol die Eigenschaft, sich hinsichtlich der Wärmebildung ähnlich im Körper zu verhalten, wie das Fett; und zwar sind 100 Teile Fett gleichwertig 131 Teilen Alkohol. Jedes Gramm Alkohol liefert dem Körper sieben sogenannte Kraft-Wärme-Einheiten und bewahrt damit den Menschen vor einem Verbrauch an Fett, indem er selbst die erforderliche Spannkraft zuführt. Man kann also in Ermangelung einer in normalen Zeiten unerläßlichen Nahrungszusammensetzung gelegentlich zu dem Aushilfsmittel der Alkoholreichung greifen; sie ist nur ein Notbehelf, da selbstverständlich bei regelmäßigem Ersatz des Fettes durch Alkohol dessen unheilvolle Nebenwirkungen seine guten Eigenschaften völlig aufheben würden. Ist man aber vorübergehend in Verlegenheit mit ausreichender Nahrung, so muß schon der bequemen Darreichung und des leichten Transportes wegen Alkohol zur Verfügung sein. Dazu kommt nun noch die anregende und belebende Wirkung, die Erhöhung des Wärmegefühls und der günstige Einfluß auf die Stimmung, alles Gesichtspunkte, die gerade für die kämpfende Truppe nicht zu unterschätzen sind. Ferner unterdrückt der Alkohol auch vorübergehend das Hungergefühl.—Aber man darf vom ärztlichen Standpunkt nicht verschweigen, daß mit Rücksicht auf die Schädigungen bei reichlichem Genuß nur sparsamste Verwendung erfolgen darf: auch die Menge des Alkohols ist nur so lange wohltätig, als sie der Mensch bezähmt, bewacht!

Natürliche Küche.

Eine „Deutsche Kochlehre" oder: Die Natürlich Küche. Die Aufgabe der natürlichen Küche soll es sein, mit allen bisherigen ausländischen Sitten und Gebräuchen in unseren Küchen aufzuräumen. Insbesondere sollen die widernatürlichen französischen und englischen Gerichte aus unseren deutschen Küchen verschwinden. Wenn man bedenkt, mit welchen Kunst- und Hilfsmitteln hier gearbeitet wird, um der widernatürlichen Geschmacksrichtung dieser Völker gerecht zu werden, so wird mancher deutsche Fachmann es mit Freuden begrüßen, wenn endlich einmal ein Sturmwind diese fremden Sitten aus unseren Küchen hinwegfegt. Auch unseren Hausfrauen soll ein neuer Weg gezeigt werden. Die natürliche Küche soll in Zukunft die Küche der Deutschen sein. Der Hauptvertreter dieser Forderung, E. Lämpert in Frankfurt a. M. 3. schreibt uns darüber u. a.: Die natürliche Küche stützt ihre Lehre auf das Naturgesetz. Ein jedes Nahrungsmittel besitzt genügend Wasser- oder Fettstoffe in sich, um ohne Zusatz gar werden zu können. Kein Fett- oder Butterzusatz, kein Wasser, kein Dampf und keine Kunst- und Hilfsmittel sind bei den Zubereitungen notwendig. Vereinfachung der gesamten Zubereitung, doppelter Nährwert, große wirtschaftliche Vorteile. Und vor allem, Förderung der Gesundheit im Volke. Ein Volk, das die Ernährungsfrage an erster Stelle stellt, kann nur ein starkes und gesundes Volk werden. Die bisherige Verschwendung an Nährwerten, die unbewußt infolge einer verkehrten Kochweise ausgeübt wurde, muß aufhören. Aufhören muß auch die Selbsttäuschung mittels unnatürlicher künstlicher Saucen, mit denen nur ein Zungen- und Gaumenreiz vorgetäuscht wurde. Diese Kunstprodukte sind nichts anderes als Ableger der französischen Küche. Ebenso fort mit den ungesunden englischen Saucen. Magen- und Darmleiden von Hunderttausenden sind die Folgen dieser Saucen. Darum sollte es jedes Deutschen Pflicht sein, gegen die verderblichen ausländischen Kochmethoden Stellung zu nehmen: Entfernt alle Kunstprodukte aus eueren Küchen, kehret zurück zur Natur! „Natürlich" soll der Reiz zum Essen sein, nur dann kann der Körper Nutzen davon haben. „Natürlich" muß die Zubereitung sein im Interesse der Gesundheit, des heiligsten Gutes der Menschen. Nicht nur der Geschmack soll ausschlaggebend sein bei Beurteilung einer Speise, sondern vor allem der Inhalt einer Speise. Ebenso soll die Bekömmlichkeit mehr beachtet werden.

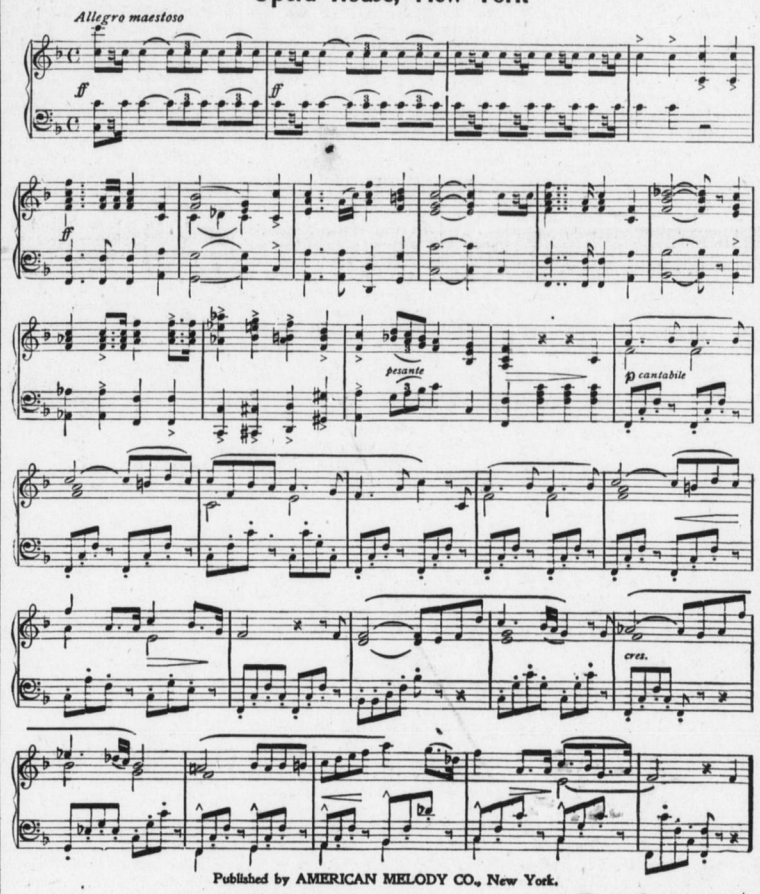
Bestellt das „Wochenblatt."

Triumphal Chorus and Procession

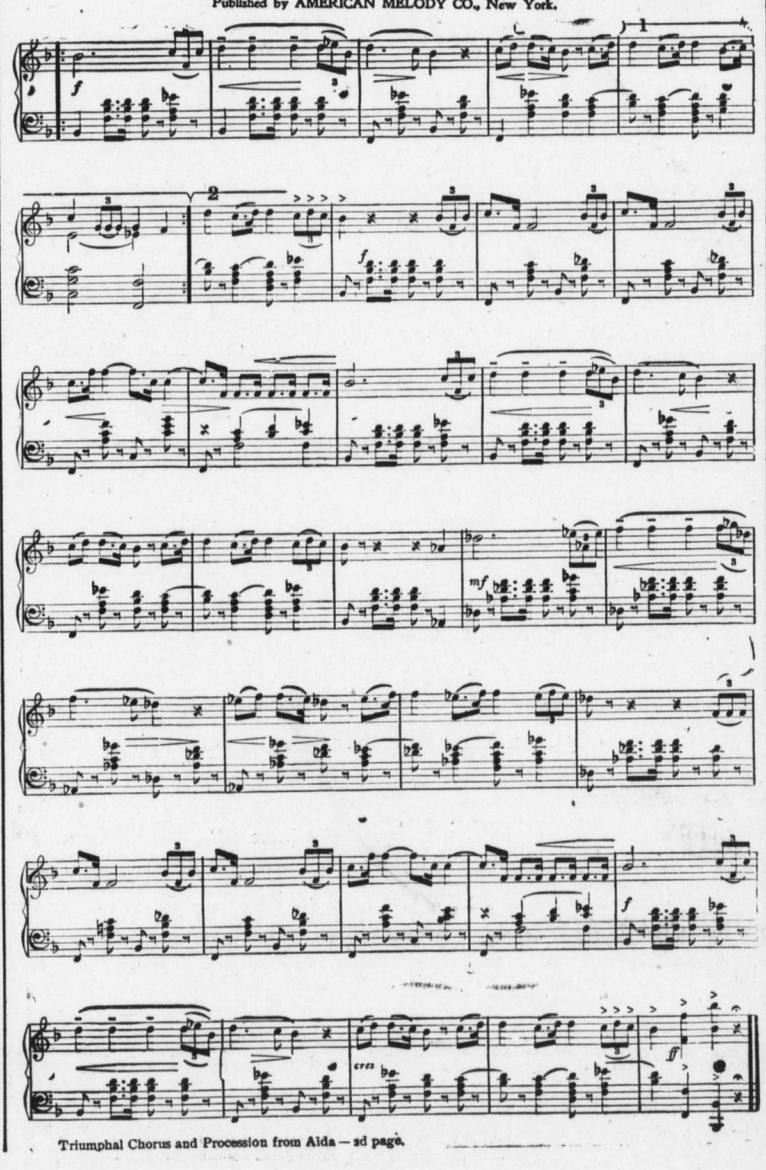
FROM VERDI'S CELEBRATED GRAND OPERA

"AÏDA"

Sung by Mme. GERALDINE FARRAR, at Metropolitan Opera House, New York



Published by AMERICAN MELODY CO., New York.



Triumphal Chorus and Procession from Aida — 2d page.

Für Haus und Küche.

Gummi auffrischen.

Hart und trocken gewordene Gummisachen macht man wieder brauchbar, wenn man sie in ein genügend großes Gefäß mit kaltem Wasser legt, sie ein bis zwei Stunden langsam kochen und dann langsam abkühlen läßt. Gummiwaaren überhaupt verwahre man vor allem nicht in zu kühlen Räumen, weil sie darin leicht hart und brüchig werden.

Handpomade.

Handpomade gegen das Aufspringen und zur Beförderung einer geschmeidigen Haut der Hände: drei Teile Wallrath werden in einer Porzellanschale über Kohlen langsam zerlassen und dann, entfernt vom Feuer, 1.5 Teile Mandelöl, zwanzig Tropfen Lavendelöl, zehn Tropfen Bergamotteöl und zwei Tropfen Nelkenöl hinzugesetzt. Alles dieses wird unter einander zerrieben und das Ganze im Pomadetöpfchen aufbewahrt. Zum Einreiben der Hände verwende man nur ein Stückchen von der Größe einer halben Haselnuß.

Straußenfedern waschen.

Um weiße Straußenfedern zu waschen und chamois zu färben, verfährt man wie folgt: Man schneidet Castile Seife in lauwarmes, weiches Brunnenwasser und quirlt dieses, bis die Seife sich gelöst hat, zieht dann die Feder so lange durch das Seifenwasser, bis sie vollständig rein ist, spült sie in klarem Wasser nach und schüttelt sie gehörig, damit sie tropfenfrei wird. Nun hängt man die Feder an den Ofen, und kräuselt sie, wenn vollständig getrocknet, mit der stumpfen Seite eines gewöhnlichen kleinen Küchenmessers. Will man die Feder chamois färben, so nimmt man zu einem Quart Wasser eine Messerspitze (oder mehr, wenn man die Feder dunkler wünscht) Oder und zieht die Feder, nachdem sie gereinigt, durch die Mischung, trocknet und kräuselt sie dann, wie oben.

Apfelstrudel.

Man betropft den ausgezogenen Strudelteig mit Butter, bestreut ihn mit dünnblättrig geschnittenen Aepfeln, viel Zucker, eine Handvoll Rosinen und einer Handvoll geschälten gestifteten Mandeln, nebst Zucker und Zimmt, rollt ihn zusammen, dreht den Strudel schneckenförmig und bäckt in einer gut mit Butter ausgestrichenen Pfanne.

Schokoladenrolle.

Schlage das Gelbe von fünf Eiern ungefähr fünf bis acht Minuten, rühre eine kleine Tasse Zucker dazu, eine Tasse geriebene süße Schokolade nebst einem Teelöffel Mandel-Extrakt, rühre nochmals gut durch, dann füge den steifen Schnee der fünf Eiweiße dazu; backe in gebutterter, länglicher Pfanne (8×12 Zoll) in nicht zu heißem Ofen fünfzehn Minuten; schlage ein halbes Pint süßen Rahm recht steif, bestreiche damit den kalten Kuchen, rolle zusammen wie Jelly Roll, bestreue mit Zuker. Serviere als Nachspeise.

Hühner-Fricassee.

Man zerteilt ein gut gereinigtes Huhn in acht Stücke, gibt diese in eine Kasserolle mit kochendem Wasser, tue Salz und eine Zwiebel dran, dann lasse es langsam weich kochen; ein Huhn von drei Pfund braucht fünfundsechzig Minuten bis es gar ist. Für die Sauce nehme man zwei Tassen Hühnerbrühe, Stück Butter, etwas Zitronensaft, einen Eßlöffel voll angerührtes Mehl, lasse einige Minuten kochen und zuletzt schlage ein Eigelb dran, gebe die Sauce übers Fleisch und serviere es recht heiß; zum Reis nehme man grünen Pfeffer, eine große Zwiebel, hacke beides fein, eine halbe Büchse durchgesiebte Tomaten, zwei Tassen Wasser und eineunbeine halbe Tasse Reis, etwas Salz und koche alles zusammen zwanzig Minuten. Die übrig gebliebene Hühnerbrühe verwende man als Tassenbouillon, tue etwas Muskatnuß dran.

Spinat-Pudding.

Man nehme ein Quart junge Spinatblätter, gut gewaschen und abgebrüht, hernach gibt man es durch die Hackmaschine mit etwas Petersilie und einer kleinen Zwiebel, läßt es mit eknem halben in Milch eingeweichten Weißbrot in einer Pfanne gut durchdämpfen, tut Salz, Pfeffer und Muskatnuß nach Geschmack daran, dann abkühlen. Indessen rührt man ein Stück Butter leicht mit vier Eierdotter, tut die abgekühlte Masse hinein, rührt dann zuletzt den Schnee der Eiweiß darunter, dann fülle es in eine gut mit Butter ausgestrichene Puddingform, lasse es in kochendem Wasser (eineundeinviertel Stunde kochen, die Form muß über Dreiviertel hoch im Wasser stehen; man muß stets kochendes Wasser zum Nachgießen bereit haben. Wenn der Pudding fertig gekocht, einige Sekunden die Form in kaltes Wasser getaucht, und dann auf die Platte gestürzt. Man serviert den Pudding mit Buttersauce.

Der ermüdete Kaufmann wird finden, daß er mehr und bessere Arbeit verrichten kann, wenn er sich gelegentlich seine Erholung gönnt, verbunden mit einem Glas von Stegmaier's
Goldene Medaille Bier.
Probiret es heute. Zum Verkauf überall.
Stegmaier Brau Co.
Scranton Telephone:
Bell, 456. Neues, 1533

Wm. F. Kiesel,
Paßage- Notariats- und Bank-Geschäft, Feuer-Versicherung.
[Etablirt 1859.]
515 Lackawanna Ave., Scranton, Pa.
Schiffskarten jeder Dampferlinie nach und von Europa und dem Orient.
Vermögen sowie Erbschaften einkassirt.
Vollmachten, Testamente usw. ausgefertigt.
Vereinigte Staaten Reisepässe besorgt.
Geldsendungen nach allen Welttheilen.
Verkauf von Häusern und Bauplätzen.

Gebrüder Scheuer's
Keystone
Cracker- und Cakes-
Bäckerei,
no. 343, 345 und 347 Brook Straße
gegenüber der Knopf-Fabrik,
Süd Scranton.
Ebenso Brod jeder Art.

Immer Bequem.
Sie können wechseln Ihren Check jeden Abend bis 9 Uhr. $1.00 eröffnet eine Spareinlage; zahlt 3 Prozent Zinsen. Sie können ziehen Ihr Geld jeden Tag im Jahr ohne Kündigung.
Bürgschaftlich bevollmächtigte Agenten für die sämmtlichen 56 Transatlantischen und Küsten Dampfer Linien. Giebt für Reisen die beste Auskunft und niedrigste Preise.
Die Notariats Abtheilung fertigt Vollmachten und verschiedene gesetzliche Dokumente in allen europäischen Sprachen an. Besorgt Päße für Bürger von den Ver. Staaten. Geldsendungen nach allen Theilen der Welt.
Blan Banking House,
218 Lackawanna Ave., Scranton.

Alt Heidelberg.
Restauration:
A la Carte, Table d'hote
von 12—2 Uhr Nachmittags.
Importirte und hiesige Biere. Feine Liquöre und Cigarren. Separate Gesellschaftszimmer.
Albert Jenke, Eigenth.
206—210 Penn Avenue.

Lohmann's,
323-325 Spruce Straße.
„Club" Frühstück.
Dinner und Kaufmann's Lunch 11.30 bis 2.
A la Carte immer.
Theater Gesellschaften Spezialität.
Musik von bekannten Solisten.
Prompte Bedienung.
John C. Haas, Eigenthümer.

„Hotel Belmont,"
Lackawanna u. Adams Avenues,
in nächster Nähe des Laurel Linie und des Lackawanna Bahnhofes.
Gebr. Wenzel, Eigenthümer.
Das Hotel wird nach europäischem Plan geleitet. Beste Küche, luftige Zimmer, prompte Bedienung. Die besten hiesigen und importirten Getränke und prima Cigarren. Ebenfalls auch „Fürstenberg-Bräu" aus Baden, Tafelgetränk Sr. Majestät des Deutschen Kaisers.

Henry Horn's Restaurant,
213 Penn Ave., Scranton, Pa.
Außer den besten Getränken und Cigarren werden auch die in einer vorzüglichen deutschen Küche zubereiteten Speisen auf Verlangen serviert, und zwar zu sehr mäßigen Preisen.
Kaufmanns Mittagslunch täglich 25 Cents. Jeden Samstag Abend warmer Lunch—Schweinskopf, Beef a la Mode, Hasenpfeffer, etc., mit Sauerkraut oder Kartoffelsalat.

M. Zeidler's
Deutsche Bäckerei
210 Franklin Avenue.
Backwerk jeder Art täglich frisch. Auch Kaffee und Thee sowie leichte Getränke.

Schadt & Co.,
Allgemeine Versicherung,
403-4 Mears Gebäude.
Beide Telephone.