

## Conrad's neuer Laden.

120 und 122 Wyoming Avenue.

Die neuesten Moden in Mänteln und Knaben

### Steifen und weichen Filz Hüten, Hemden, Ausstattungen, Handschuhe usw.

**Organisiert in 1889**

—vor nur 26 Jahren—hat die Traders National einen Rekord für gleich mächtiges und beständiges Wachstum. Depositen sind insgesamt jetzt über vier und eine halbe Million Dollars—sie haben sich mehr wie verdoppelt in den letzten sechs Jahren—und sie wachsen immer noch.

**Traders National Bank,**  
 Ecke Wyoming Avenue und Spruce Straße.  
 „Gefälligkeit unsere Lösung.“

## Für Ihren Säugling

Der ein gutes Nahrungsmittel nötig hat, oder für Ihre Familie, wenn Sie wünschend reiche, reine Milch, gebraucht

### Dr. Lange's Lactated Tissue Food.

Es ist nicht, was wir sagen, sondern was die Milch thut, welches die ganze Geschichte Ihrer Populärität erzählt.

Traget den Apotheker dafür oder schreibt an

**Dr. Lange,**  
 515 Jefferson Avenue, Scranton, Pa.



## Das Bier von Bieren seit über dreißig Jahren.

Die höchste Errungenschaft in der Brauereikunst ist ange-  
 nommen und überzeugend demon-  
 striert durch

### C. Robinson's Söhne

## Pilsener Bier

Es ist ein wirklich gefundenes Bier mit einem reichen, vollen Geschmack, der ganz sein eigen ist—ein fehlerfreies Bier, das Sie nicht mehr kostet, wie die „gewöhnlichen“ Gebräue.

Kauf 470 „altes“ Kauf 542 „neues.“

## Für Haus und Küche.

### Kronsbereiten-Speise.

Wenn man sich ohne viel Umstände eine wohlschmeckende und dabei billige Speise herstellen will, nehme man vier Löffel in Zucker dick eingedickte Kronsbereiten in einen Napf, zerbröckle sie mit einer Reibekelle, nehme vier Löffel Zucker und vier Eiweiß (nicht Schnee) dazu und rühre so lange, bis die Masse ganz hell, schaumig und dick wird. In eine Glasschale getan, garniere man die Speise mit kleinen Suppenmatronen. Sie reicht etwa für acht Personen und hält sich einige Tage feil.

### Apfelsäure für Fruchtsäfte.

Man nehme zehn bis zwölf große Äpfel, schneide sie in Scheiben, dampfe sie mit einem Stüchchen Butter in etwas Wein und Zitronensäften halbweich, vermische sie mit einem halben Pfund in Wein aufgekochten Rosinen und fülle die Masse ein. Man kann auch kleine ausgebohrte Äpfelchen, deren Höhlung man mit Rosinen gefüllt hat, ganz andampfen und einfüllen. Bei dem Anrichten und Transfieren nimmt man sie dann heraus, aber möglichst vorsichtig, und garniert ringsum die Platte damit.

### Rezept für „Saure Rolle.“

Man läßt sich aus „Top Sirloin“ einen halben Zoll dicke Scheiben schneiden und bestreut diese mit Salz, Pfeffer und etwas gemahlener Nelken. Dann wird Speck in kleine Würfel geschnitten und mit dem Fleisch fest zusammengerollt, dann die Rollen in einer Kasserolle auf beiden Seiten schön gelb gebraten. Man gibt reichlich Zwiebelstücken und etwas Knoblauch dazu, gießt etwas Wasser und Essig nach und läßt das Ganze dreißig Minuten dampfen. Vor dem Anrichten wird saure Sahne und ein wenig Zitronen daran getan.

### Gebratene Ente mit Kastanien.

Während eine gut zurecht gemachte Ente innen mit Salz und Pfeffer ausgegrieben wird, dämpft man die erforderlichen eingekerbten Kastanien in Wasser so lange, bis sich die Schalen lösen, schält und tocht sie mit einem Stück frischer Butter, etwas Zucker und Salz, einem kleinen Teelöffel Fleisch-Extrakt wölfig weich, füllt sie mit Petersilie gebadete Entenleber zu, füllt die Ente und brät sie in Butter unter allmählichem Ansehen von Feuerschilde braun. Für fünf Personen. Zweieinhalbviertel Stunden.

### Vitanter Hasenbraten.

Der schön zurecht gemachte Hase wird gefaltet und fein geschnitten, sowie leicht mit Mehl bestäubt. In der Bratpfanne läßt man zuerst etwas Zucker bräunen, gibt ein Stück Butter, etwas zerhackenes Suppenkraut und zwei Unzen würfelig geschnittenes Speck dazu und läßt alles miteinander rasch durchbrösten. Darauf legt man den Hasen, gibt ein Lorbeerblatt und einige Zweige Thymian dazu, gießt süße Sahne darüber und läßt ihn so im Bratofen gebrät werden. Sobald er weich ist, nimmt man ihn heraus, rührt die Sauce durch ein Sieb, entfettet sie, macht sie mit etwas in Butter gar gedünstetem Mehl festlich, füllt nach Geschmack Kapern, etwas fein gebadete Zitronenschale und wenig Zucker dazu.

### Dressdener Stollen.

Auf je einen Stollen: Drei Pfund Mehl; in die Mitte ein Loch gemacht, die Hefe hinein geschüttet und nach und nach so viel lauwarme Milch, daß ein fester Teig wird. Das nötige Salz (ungefähr ein Teelöffel voll) kann schon ins Mehl gemischt werden. Das wird recht gut durchgewalzt, zugebeut und gehen lassen. Nach dem Aufgehen kommt hinzu: Sechs Eier, gut geschleppert, und mit einem Pint Milch zusammengegoßen; die Schale einer Zitrone, zerrieben; ein Viertel bis ein halbes Pfund Zucker, je nachdem man ihn mehr oder weniger süß liebt; zwölf Unzen große und zwölf kleine Rosinen, ein Drittel Pfund Mandel, fest gestoßen; vier Unzen Zitronat, zwei Unzen Orangat, drei Viertel bis ein Pfund Butter (ausgewaschen und weich werden, jedoch nicht verschmelzen lassen); zwei Eßlöffel Rum; nach Liebhabeet etwas Muskatblüte. Dies wird sehr gut verarbeitelt, die eine Hälfte wird immer über die andere geworfen und geschlagen, dann läßt man den Teig nochmals einunddrei Viertel Stunden lang aufgehen, worauf er endgültig geformt und fertig gemacht wird. Er wird auf gut getrocknetes Papier gelegt, oder mit Eiweiß bestrichen und mit feingehackten Mandeln überstreut. Nach dem Baden übergeht man ihn mit besser Butter und freut Zucker und Zimmt darüber. In Thüringen „Schüttchen“ genannt.

## Diätätisches.

### Essen und Kochen in wissenschaftlicher Beleuchtung.

Beherzigungswerte Ratgeber für Hausfrauen und Mütter.

Richtig, gut und billig sich zu ernähren, das ist eine Aufgabe, der wenig Menschen gerecht werden; selbst manche tüchtige Hausfrau wird über das richtige und gute Essen keine genügende Auskunft geben können, obwohl ihr das billige Haushalten bekannt ist. Im allgemeinen ist bei uns der Geschmack ausschlaggebend für die Wahl der Speisen, und der Hauptzweck derselben, die richtige Ernährung wird mehr dem Instinkt, wenn nicht gar der Gewohnheit und dem Zufalle überlassen. Abgesehen vom materiellen Unvermögen, sich das zu leisten, was für das Leibes Nutzen und Nahrung nötig ist, kann und muß deshalb in allen Fällen der Leber- und Unterernährung die Schuld der Unkenntnis über den eigentlichen Nährwert unserer Speisen zugewiesen werden. Der menschliche Organismus verlangt zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit, der Körperkraft und Wärme eine Nahrung, welche alle Bestandteile enthält, die der Körper täglich verbraucht. Das sind für einen erwachsenen Menschen von 70 Kilogramm Gewicht Eiweiß (120 Gramm), Kohlenstoff (327 Gramm), Fett (46 Gramm), Salz (8 Gramm) und Wasser (2000 Gramm). Sie liefern dem Körper Energie für die verbrauchten Stoffe; das Wasser befördert den Stoffwechsel und macht zugleich die Kraftentwicklung möglich; die Salze wirken auf den Stoffwechsel und werden als Baumaterial im Körper verwendet. Je nach Alter, Geschlecht, Arbeitsleistung und Klima wechselt der Bedarf der angegebenen Mengen. Die große Eiweißmenge ist nach neuerlichen Versuchen nicht notwendig. Es genügt auch die Hälfte. Hinsichtlich der Wärmezeugung in unserem Körper sind die verschiedenen Nährstoffe von ungleichem Wert. Fett liefert mehr Wärme wie Eiweiß und Kohlenstoff. Aber auch keiner dieser Nährstoffe ist allein imstande, den Körper im stofflichen Gleichgewicht lebensfähig zu erhalten. Hierzu ist vielmehr eine Mischung der verschiedenen Nährstoffe im richtigen Verhältnis erforderlich. Wir genießen deshalb alle Nahrungsmittel in Form natürlicher oder künstlicher Nährstoffgemenge. Freilich enthalten dieselben selten die Nährstoffe in der gewünschten oder erforderlichen richtigen Zusammenfassung. Der Körper hilft sich dann dadurch, daß er bei einseitiger Ernährung soweit als möglich einen Teil der zuviel eingeführten Nährstoffe an Stelle der fehlenden verbraucht, das übrige aber ungenützt ausscheidet. So wird beispielsweise Eiweiß nicht allein zur Kraftquelle für den Körper, sondern auch hauptsächlich zum Baustoff und zur Wärmequelle und es kann in seiner Eigenschaft als Brennstoff teilweise durch die Fette und die Zuckerstoffe ersetzt werden. Das Fett übt deshalb eine einseitig sparende Wirkung aus; wird es in größerer Menge genossen als der Körper bedarf, so wird es als Fettgewebe angelegt und liefert dann in Zeiten der Not die Ersatzstoffe. Deshalb kann ein fettreicher Mensch den Hunger leichter überleben als ein magerer gebildet. Er geht von eigenen Fetten. Die kohlenstoffhaltigen Nahrungsmittel (Zucker, Stärke) liefern ebenfalls Kraft und Wärme im Körper, vermindern den Eiweiß- und Fettverbrauch und werden im Uebermaß in Fett umgewandelt. Sie sind demnach wärmes, kraft- und fettbildende Nährstoffe und zugleich Fett- und Eiweißsparter.

Nach diesen kurzen Bemerkungen zu urteilen, ist es von großer Bedeutung, den Nährwert der einzelnen Nahrungsmittel kennen zu lernen, um darnach die richtige Wahl der Speisen zu erleichtern und ihren wirklichen Wert zu ermitteln. Nur auf diese Weise kann die Frage gelöst werden, wie man gut, billig und richtig sich ernährt, weil wir dann neben dem Kaufpreis vorzugsweise den Gehalt an Nährwert einhalten im Auge behalten und jene Nahrungsmittel kaufen, die in dieser Hinsicht am wertvollsten und billigsten sind.

Keines unserer Nahrungsmittel enthält für sich allein alle Stoffe im richtigen Verhältnis und in der nötigen Menge wie sie der Mensch benötigt, deshalb müssen wir eiweißreiche Stoffe mit kohlenstoff- und fettreichen Nahrungsmitteln zusammen genießen und auf diese Weise einen Ausgleich schaffen. Sonst würde mit der Zeit der Körper infolge der unrichtigen oder einseitigen Ernährung an einer Stoffwechselkrankheit (Müdigkeit, Fettstauung, Zuckerkrankheit) leiden oder an Unterernährung erkranken, abgesehen davon, daß wir bei einer solchen ungesunden Ernährung auch noch für Nahrungsmittel Geld ausgeben, die uns nichts nützen, sondern nur schaden.

Unsere Hausfrauen sollten deshalb

die Nahrungsmitteltabelle studieren und Küchenchemie treiben. So wissenschaftlich das klingt, so einfach und leicht ist die ganze Sache. Es gibt ja heute sehr gute Unterrichtswerke für die praktische Hausfrau, welche dieses Studium sehr erleichtern und als interessante Lektüre auch gern gelesen werden. Freilich kann man die Nahrung des Einzelnen nicht so ohne weiteres nach theoretischen Erwägungen zurecht machen. Es muß auch die Verköstlichkeit, die Vorliebe für die eine oder die andere Speise, der Geschmack u. s. w. mit in Berücksichtigung gezogen werden. Bei etwas Ueberlegung und einigen Versuchen wird man aber bald das Rechte finden. Niemals darf aber das Geheimnis der Kochkunst unbeachtet bleiben, welches in dem Grundfahne gipfelt: Eine sorgfältige Wahl und Zubereitung der Nahrungsmittel hat dafür zu sorgen, daß mit den geringsten Mitteln nicht nur eine nach Menge und Mischung der Nahrungsmittel genügende, sondern auch möglichst schmackhafte und abwechslungsreiche Kost hergestellt wird. Die Abwechslung in den täglichen Mahlzeiten ist eine wichtige gesundheitsliche Notwendigkeit, die man nicht außer Acht lassen darf. Eine sorgfältige Auswahl und Zusammenstellung der Speisen darf die Hausfrau sich deshalb nicht verdrängen lassen. Was man gestern kochte, heute wieder auf den Tisch zu bringen, wäre verfehlt, denn die liebste Speise, auch die gefündeste, wird bald zum Ueberdruß, wenn sie oft hintereinander dargeboten wird. Unser Magen ist so beschaffen, daß er Verschiedenheit in den Speisen verlangt, da seine Verdauungstätigkeit durch öftere Abwechslung angeregt und erhöht wird. Bei gleichförmiger, mangelhafter und einseitiger Ernährung treten verderbliche Störungen ein. Deshalb überlege man stets schon am Tage vorher, welche Mahlzeit bereitet werden soll. Am besten ist, wenn schon zu Beginn der Woche der Plan für jeden Tag gemacht werden kann.

Gewürze haben den Zweck, Speisen wohlschmeckender zu machen und die Verdauung anzuregen. Der sorgfältigste Genuß starker Gewürze in großen Mengen bewirkt das Gegenteil. Es entleeren Magenbeschwerden, die sich durch Magenschmerzen, Verdauungsstörungen, Appetitlosigkeit u. s. w. äußern. Die Anwendung von Gewürzen zu den Speisen für Magenleidende darf deshalb nur in sehr kleinen Mengen und bei möglicher Beschränkung geschehen. Dem gesunden Geschmack widerstrebt ohnedies der Genuß von starkgewürzten Speisen, und wer richtig und vollständig kauft, kann manche Gewürze, z. B. Pfeffer, vielfach ganz entbehren. Als Gewürze verwendet man außer Kochsalz hauptsächlich getrocknete oder frische Pflanzenteile (Blätter, Samen, rüchige, Rinden, Wurzeln u. s. w.), die sich durch charakteristischen Geruch und Geschmack auszeichnen und diese teilweise an die Speisen abgeben oder in Verbindung mit ihnen deren Geschmack kräftigen und verbessern. Zu reichliches Würzen kann aber auch das Gegenteil bewirken. Die Speise wird dann für den menschlichen Genuß unbrauchbar. Eine Hauptsache ist, daß beim Würzen eine gleichmäßige Durchmischung der Speisen erzielt wird. Wenn nach dem bestimmten Sprichwort „Hunger ist der beste Koch“, die Bereitung der Speisen für einen Hungerigen demnach leicht erscheint, so darf doch nicht vergessen werden, daß gut und nahrhaft zu kochen eine Kunst ist, die gelernt und geübt sein will. Die Hausfrau darf sich nicht ausschließlich auf die Vorfrüchte des Kochbuchs verlassen, sie muß vielmehr mit Lust und Liebe, mit Ueberlegung und Verständnis sich dieser wichtigen Aufgabe widmen, dann kann sie sicher sein, sich die Liebe ihres Mannes zu erhalten, denn der Weg zum Herzen des Mannes geht bekanntlich durch den Magen.

## Der gelbe Domino.

Auf einem prächtigen Ball, der zu Versailles gegeben wurde, und an dem an Erfrischungen aller Art kein Mangel war, sah man einen Domino in gelber Seide. Er kam an ein Büfett, verlangte eine gebratene Zunge und eine Flasche Champagner; jedes ließ er schnellig verschwinden. Nach einer Viertelstunde kam die Mäcke wieder. Wieder wurde eine Zunge und eine Flasche von demselben Wein verlangt und jedes verschwand mit derselben Schnelligkeit. Nach einiger Zeit zeigte der gelbe Domino denselben Appetit. Dieser Vorgang wiederholte sich ungefähr neunmal und es schien so festzuhalten, daß ein einzelner Mensch einen solchen Hunger und einen so unstillbaren Durst haben könne, daß man bei jeder noch nachging. Das Rätsel fand bald seine Lösung: Man entdeckte, daß der Domino eine Kompanie der Schweizergarde war, die sich einer nach dem anderen gültig hatte, damit dem Köchlein, das sie gemeinsam befaßen, um darin einer nach dem anderen zum Büfett zu geben. Man lachte sehr über den Domino und seinen Appetit.

## Wenn Sie ermüdet und durstig sind

so bestellen Sie eine Flasche Steigmaier's Goldene Medaille

Steigmaier Bräu Co.  
 Beide Telephone.

**Wm. F. Kiesel,**  
 Passagier-Notariats- und Bau-Gesellschaft, Feuer-Versicherung.  
 (Etabliert 1859.)  
 515 Lackawanna Ave., Scranton, Pa.  
 Die Fahrt der Deutschland von Kapitän Paul König in englischer Sprache zum Verfaß Preis, \$1.25

## Gebrüder Schener's „Keystone“

### Brod, Cracker und Cakes Bäckerei,

313 345 und 347 Brook Straße, gegenüber der Knopf-Fabrik, Süd Scranton.

„Sicherheit—zu allererst.“

## Scranton Savings und Dime Bank,

Scranton, Pa.  
 Geo. B. Jerome, Präsident.  
 G. A. Dunham, Vice Präsident.  
 E. J. Lyett, Vice Präsident.  
 William L. Taylor, Kassier.  
 James Blair, Gedülts Kassier.  
 Cornelius Komejys, Gen. Counsel.

Die größte Staatsbank in Pennsylvania  
 Ihr Kont., groß oder klein, ist erwünscht.

## Alt Weidelberg.

Refection  
 A la Carte, Table d'hôte  
 von 12—2 Uhr Nachmittags.  
 Importierte und bierige Weine, Feins Liquors und Cigarren. Separat Gesellschaftszimmer.  
**A. 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.  
 Prompte Bedienung.  
 George J. Rosar, Eigenthümer.

## Henry Horn's Restaurant,

213 Penn Ave., Scranton, Pa.  
 Käufer des besten Getränkes und Cigarren werden auch die in einer vorzüglichen Ausstattung zubereiteten Speisen auf Verlangen serviert, und zwar zu sehr mäßigen Preisen.  
 Kaufmann's Frühstück täglich 25 Cent.  
 Jeden Samstag Abend warmer Lunch—Schokolade, Beer a la Mode, etc., mit Sauerkraut oder Kartoffelsalat.

## Schadt & Co.,

### Allgemeine Versicherung,

103-2 Meads Gebäude.  
 Beide Telephone.

## W. F. Vaughan,

### Grundbesitzer

Gekauft, Verkauft, Vermietet.  
 Office, 690 Spruce Straße,  
 Scranton, Pa.  
 Deutsch gesprochen.

Lassen Sie sich Parfurm umsonst schicken.  
 Schreiben Sie heute um eine Probeflasche von

## Ed. Pinaud's Lilac

Das berühmteste Parfurm der Welt, jeder Tropfen so süß, wie die lebende Blume. Für Toiletten, Zimmerluft und Bad. Vorzüglich nach dem Rasiren. Der ganze Werth liegt im Parfurm. Sie zahlen nicht für die theure Flasche. Die Qualität ist wunderbar. Preis nur 75c. (6 Unzen). Schreiben Sie 4c. für das Probefläschchen—genug für 50 Toilettenlächer.

**PARFUMERIE ED. PINAUD**  
 Department M.  
 ED. PINAUD BUILDING NEW YORK

Benjamin & Johns  
 15 Warren Street,  
 Scranton, Pa.

AT ALL GOOD  
 50c UP  
 50c UP

Erinnert euch  
 beim nächsten Bedarf, daß die Accidenz-Abtheilung des „Scranton Wochenblatt“ eine der besten in der Stadt ist.