

gemolkener Milch, einigen rohen, dazu gerührten Eidottern, einem bis zwei Löffeln Rum und so viel gestoßenem Zucker, als man selbst will, ein erquickendes, nährendes Mahl bereiten, das mit etwas Semmel oder gutem Brode ausreicht, bis eine bessere Wirthstafel Speisen fest. rer Art gewährt. Freilich, in manchen Gegenden ist es selbst in den Städten nicht immer möglich. Allenfalls muß gutes Brod und ein Schluck ächter Rum, guter Branntwein aushelfen, wenn man Niedersachsen und Preußen durchwandert. In der großen Hitze des Sommers ist der Appetit geringer, der Durst größer. Man kann daher zwar besonders auf Befriedigung des letztern Rücksicht nehmen, aber wohl bemerkt, daß man beim Trinken nie zu sehr erhitzt sey, besonders wenn das Getränk sehr kalt ist. Entzündung des Magens, der Lunge ist davon leicht die Folge, besonders wenn man sich nicht sogleich nach dem Trinken in Bewegung setzt. Gut ist es, vor dem Trinken einen bis zwei Bissen Brod langsam zu kauen, anfangs nur ganz kleine Süge zu thun, die im Munde selbst etwas er-