

Sardellenleber ist eine sehr pikante Zubereitung für eine Gänseleber. Diese wird in fingerdicke Scheiben geschnitten, mit Sardellen gespickt und in eine Kasserolle gebracht, die mit Speck- und Zwiebelscheiben ausgelegt wurde. Man brätet über flottem Feuer, gießt zum Schluß etwas saure Sahne dazu und verkocht damit die Leber. Abgeschmeckt reicht man die Sardellenleber sofort zu Fisch und verzehrt sie mit Weißbrotscheiben.

Gesundheitspflege.

In geheizten Zimmern muß für ausreichenden Feuchtigkeitsgehalt der Luft gesorgt werden. Besonders aber muß daran gedacht werden, wenn es draußen sehr kalt ist, weil dann die Luft oft sehr trocken ist. Es genügt dann auch nicht, einfach einen Topf mit Wasser auf den Ofen zu stellen oder an dem Heizkörper zu befestigen, weil dabei die Verdunstung des Wasser viel zu langsam vor sich geht. Vielmehr muß man etwas Wasser versprengen oder den Fußboden naß wischen und von selbst trocknen lassen. Bei Zentralheizung aber genügt auch das oft nicht. Da muß man eigentlich etwas Wasser mit einer feinen Spritze in die Luft zerstäuben. Man kann auch ein Kuchenblech, das einen Rand hat, mit Wasser gefüllt auf den Ofen stellen. Die Schnelligkeit der Wasserverdunstung hängt nämlich von der Größe der Wasserfläche ab, die mit der Luft in Berührung kommt. Die schmalen Tongefäße, die man oft an Heizkörpern hängen sieht, sind in dieser Hinsicht ganz unzuverlässig. — Die Luftfeuchtigkeit aber ist von großer Bedeutung. Trockene Luft reizt die Schleimhäute der Nase und des Rachens. Ferner ist trockene Luft staubreicher als feuchte. Die trockene Luft in geheizten Zimmern ist also gesundheits-schädlich — ganz abgesehen davon, daß man sich dabei sehr unbehaglich fühlt.

Alkoholische Getränke wirken in der Weise, daß der Alkohol den Blutkreislauf beschleunigt und gleichzeitig eine schnellere Durchblutung der Haut bewirkt. Dadurch entsteht das wohlige Wärmegefühl nach einem Alkoholgenuß. Dieser hat aber dabei wieder einen großen Nachteil: Indem die äußere Haut so stark durchblutet und erwärmt wird, gibt der Körper viel Wärme nach außen ab. Mithin stört der Alkohol die normale Wärmeregulierung des Körpers. Denn diese besteht darin, daß die Hautabern sich in der Kälte zusammenziehen, um eine erhebliche Wärmeabgabe nach außen zu verhindern. Unter der Einwirkung von Alkohol tritt das aber nicht ein; im

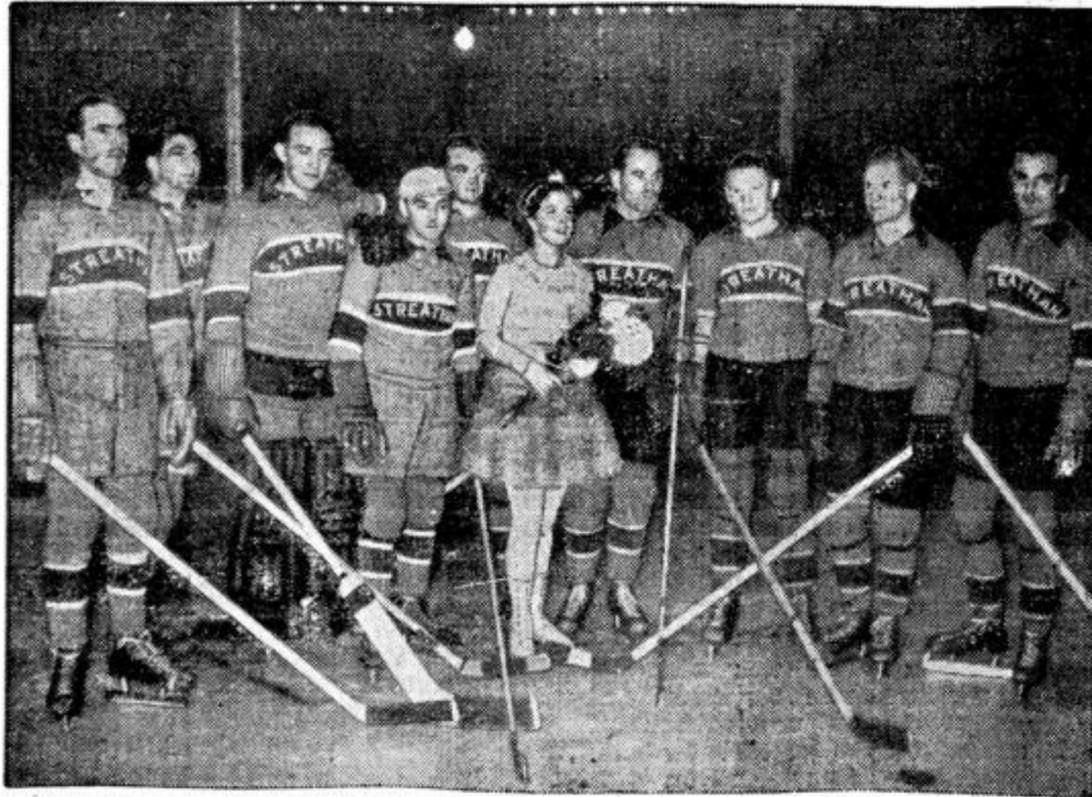
Gegenteil werden die Hautgefäße erweitert. Dadurch behält man das Wärmegefühl, obwohl es kalt ist. So kommt es auch, daß angetrunkene Menschen zuweilen unterwegs erfrieren. Sie setzen sich in der Kälte nieder und schlafen ein. Dem Körper aber wird unmerklich mehr und mehr Wärme entzogen; seine Temperatur sinkt langsam immer weiter herab, bis schließlich der Tod eintritt. Man sieht also, daß der Alkohol durchaus nicht als ein zweckmäßiges Mittel für die Erwärmung zu bezeichnen ist; denn er tut nichts weiter, als die Kälteempfindung zu betäuben. Im übrigen aber verursacht er sehr zum Nachteil des Organismus eine Verschwendung von Körperwärme.

Haustierzucht und -Pflege.

Die Perlhühner laufen am Tage im Hofe oder Garten umher und verlangen immer Sand, in welchem sie sich baden. Bei strenger Kälte und großer Kälte muß man sie aber im Stall behalten.

Ein Kälberstall soll vor allem geräumig, trocken, warm und gut gelüftet sein. Beton- oder Zementboden ist in der Regel für Kälber zu kalt. Bei kalten Stein- oder Betonwänden empfiehlt sich die Anbringung eines Holzverschlages. Am schlimmsten ist es, wenn sich Kälberställe neben schlecht verdeckten Jaucheabzügen befinden. Die Kälberbuchten müssen in der peinlichsten Weise rein gehalten werden; denn Kälberkot zerfällt besonders rasch und verschlechtert die Luft. Man sollte deshalb die Kälberbuchten täglich ausmisten; die verunreinigte Streu darf man niemals zum zweitenmal benutzen. Besonders rein sind die Buchten zu halten, wenn sich Durchfälle einstellen.

Die Pferde mancher Gegenden leiden mehr an trockenen Hufen als sonst. Man führt diese Erscheinung auf die Bodenverhältnisse zurück. Wo nun die Hufe zum Austrocknen neigen, sollte in jedem Stall ein Faß mit nassem Lehm stehen, welcher zu Hufumschlägen gebraucht werden kann. Man drückt zu diesem Zweck soviel Lehm in den Huf, daß er mit dem Eisen genau abschließt. Das Wasser zieht dann aus dem Lehm in den Huf und erweicht diesen. Lehmverbände werden am besten über Nacht angelegt. Der ausgetrocknete Lehm wird am Morgen entfernt, der Huf ausgewaschen und dann mit einem Filzdeckel eingerieben, auf den man einige Tropfen Öl gegeben hat.



Internationale Eislaufkünstler in Berlin

Die Mannschaft des Londoner Eishockey-Clubs Streatham und die schwedische Kunstläuferin Bivian Hultbén, die im Rahmen der Winterport-Werbewoche im Berliner Sportpalast ihre vielbejubelten Künste zeigten.