

## Frühstück.

Wie die in England lebenden Deutschen zu sagen pflegen, gehört das englische Frühstück zu unseren besten Gewohnheiten. Bezüglich der Gesundheit ist ein bürgerlich, englisches Frühstück einem deutschen vorzuziehen, und wird diese Ansicht von den meisten Aerzten geteilt. Es ist für Personen, die früh ihrer Beschäftigung nachgehen, sowie für Schulkinder unbedingt notwendig, dass sie ihrem Magen nach einer circa zwölfstündigen Pause, statt des üblichen Kaffees und der Semmel etwas Kräftiges anbieten. Speist man früh zu Mittag, so ist ein zweites Frühstück nach einem guten ersten nicht erforderlich.

Eins von den gesündesten und nahrhaftesten Frühstücksgerichten ist *Oatmeal Porridge*, ein Hafermehl-Präparat, welches die nötigen Substanzen für Blut, Knochen und Muskulatur etc. enthält. Porridge ist ein Nationalgericht für die Schotten, deren Zähigkeit und Körperkraft sprichwörtlich ist. Das Mehl muss möglichst frisch von der Mühle kommen, und kann ich in dieser Hinsicht Herrn Louis Schmidt's, Dippoldiswalde, ausgezeichnetes Fabrikat bestens empfehlen, da ich seit Jahren meinen Bedarf von ihm entnehme.

### 1. Haferbrei (*Oatmeal-Porridge*.)

$\frac{3}{4}$  Liter Wasser werden zum Kochen gebracht. Man quirlt 5 Esslöffel Hafergrütze (präpariertes Hafermehl) in kaltem Wasser mit genügend Salz, giesst es dazu und lässt es 20 Minuten kochen. Der Brei muss