

Was essen wir im Juli? / Dr. med. Herwich, / Katowice.

Frühstück: 1. Erdbeeren, frische Milch, Zwieback.
2. Stachelbeeren, dicke Milch, Roggenbrot.
3. Johannisbeeren, Hafermehlsuppe, Schrotbrot.
4. Malzkaffee, Grahambrot, Butter, Honig.
5. Himbeeren zerquetscht mit Milch, eingeweichte Haferslocken
6. Brombeeren zerquetscht mit Buttermilch, Romisbrot.
7. Blaubeeren mit Zucker, Semmeln, Butter oder gute Margarine.

Mittags: 1. Gemüsesuppe, Blaubeeren, Eierkuchen.
2. Pilze mit saurer Sahne, Reis, Kopfsalat.
3. Oberrüben, Kartoffeln, Johannisbeerkuchen.
4. Grüne Bohnen, Bratkartoffeln, Walderdbeeren mit Sahne.
5. Makaroni oder Nudeln mit brauner Butter, Weiskäse mit Weichsel-Kirschen.
6. Kalte Obstsuppe, Spinatpudding, neue Kartoffeln.

Fleischgerichte: Kalbsgulasch, Stangenspargeln, Kartoffeln, Kopfsalat, Obst Hackbraten, grüne Bohnen, Kartoffelpuffer, Fruchtis

Abends: 1. Kartoffelsalat mit Majonäse, Radieschen.
2. Haferflockensuppe, Blaubeeren, Schrotbrot.
3. Gurkensalat, Quetschkartoffeln mit Buttermilch.
4. Kräuterkäse, Romisbrot, Butter.
5. Weiskäse, Tomaten, Weißbrot.
6. Rührei mit Zwiebelrühre, Roggenbrot, Erdbeerblättertée.
7. Eierkuchen, Kompott, geröstete Semmeln.

Anweisung für Spinatpudding.

Man hackt 1 ½ Pfund rohen oder gekochten Spinat fein, weicht 6 alte Semmeln ein, drückt gut aus, dämpft in Butter mit Zwiebel und Petersilie ab; nun schlägt man 3 Eigelb dazu und verrührt alles sehr sorgfältig; zuletzt zieht man den Schnee aus dem übriggebliebenen Eiweiß darunter. Die Masse wird in einer gut gefetteten mit Semmelkrumen ausgestreuten Puddingsform gefüllt und eine Stunde im Wasserbade gekocht.



Massage. / Dr. med. Herwich, / Katowice

Unter Massage versteht man die mit der Hand oder mit Instrumenten ausgeführte Durcharbeitung bestimmter Körperteile des Menschen, sei es nun durch Bestreichen, sei es Kneten, Reiben oder Klopfen.

Streichen ist die mildeste Form und erfolgt mit flacher, leicht aufdrückender Hand. Die Wirkung ist oberflächenhaft. Man fördert hiermit die Hautdurchblutung, öffnet dadurch die Poren, regt die Hautatmung an und erfrischt das Hautnervensystem.

Unter **Kneten** verstehen wir das Durchdrücken von Gewebeteilen zwischen Daumenballen und Fingern, bezw. das Streichen unter festem