

2. Ich trinke nie zu kalt, zu heiß; dein Magen dir's zu danken weiß!
3. Trink' nie erhitzt, wärst sonst ein Tor; ein Weiser ruht und ißt zuvor!
4. Jung oder alt, Frau oder Mann, gewöhnt euch tiefes Atmen an!
5. „Hab Sonne im Herzen“, doch laß auch hinein ins Haus den segnenden Sonnenschein!
6. Kopf kühl, Hals frei, die Füße warm, das scheucht der Grillen und Leiden Schwarm!
7. Treib' edlen Sport, um jung zu bleiben; nur darfst du ihn nicht übertreiben!

## Schnell zubereiteter Gabelbissen

Es gibt Pasteten, an denen man stundenlang arbeiten kann und viel Geld ausgeben, bis sie fertig sind. Geessen sind sie schnell. Aber dann muß der Körper wieder viele Stunden lang Verdauungsarbeit leisten.

Haben wir plötzlich einen Tischgast bekommen, und wollen wir schnell einen leckeren Gabelbissen herstellen, der gesund und billig ist, so haben wir hier ein neues Rezept:

Bei jedem Bäcker gibt es Milchbrötchen, meistens in zwei verschiedenen Formen. Die kreisrunden Brötchen schneiden wir so horizontal auf, wie sonst zum Bestreichen, und höhlen beide Teile aus. Die andere Form, die auch rund ist, aber in der Mitte durch einen Einschnitt getrennt, bricht man durch und hat nun zwei kleine Halbmonde, die man, ohne sie zu zerschneiden, von der Bruchstelle aus seitlich aushöhlt.

Füllung: Porree oder Lauch wird möglichst fein geschnitten, hauptsächlich das Weiße, aber auch den besten Teil des Grünen verwenden. (Für fünf kleine Brötchen genügt eine große, dicke Porree-Stampfe). Eine Tomate fein schneiden. Beides zusammen in etwas Butter weich schmoren. Ein Ei dazu und mit der Gabel alles schnell verrühren, während es noch auf schwachem Feuer steht, bis es ein Brei geworden ist. Dann etwas Frugola hinzufügen und kaltstellen.

Mit dem kleinen Löffel nimmt man von dieser Masse und füllt die ausgehöhlten Brötchen, die durchgeschnittenen fügt man wieder zusammen. Man erhitzt die gefüllten Brötchen auf einer Pfanne mit etwas Butter kurz vor dem Essen und gießt, wenn sie schon auf der flachen Schüssel liegen, noch etwas zerlassene Butter darüber.

Besonders delikat schmeckt der Bissen, wenn die Füllung anstatt einer Tomate frische oder getrocknete Pilze enthält. Es ist dann nur eine Wenigkeit teurer. Von getrockneten Pilzen genügt eine reichliche Handvoll, man muß sie aber vorher etwas einweichen und dann mit dem Porree zusammen wiegen oder fein schneiden.

Man kann die Füllung beliebig variieren. Gehacktes Fleisch, oder Schinken, oder Käsefüllung, oder Gemüsereste. Die Feinschmecker