

HET GEBRUIK VAN EIEREN

Mag ik eieren eten ?

Op deze vraag antwoordt een bevoegd geschoold mens :

« Het ei is een zeer gezond voedingsmiddel is het beste der wereldwijde voedingsmiddelen en dat men geven kan aan de kinderen als versterkend en aan de volwassenen als onderhoud van het organisme. Een ei zijn volstrekt niet schadelijk voor de lever, de ingewanden of de huid, zoals men soms hoort beweren. »

Wat wel schadelijk en zelfs gevaarlijk is, dat is de dwaze handelwijze van aan bloedarmoede of teringrijdende zieken van 4 tot 18 eieren per dag te doen innemen, buiten hunne gewone maaltijden. Geestelijken op bloedvergiftiging enz. zijn de gevolgen van deze ijke voorschrijven. Eten schadelijk en noodlottig soms is het, wanneer men bij een en dezelfde maaltijd eieren, vleesch en visch eet. »

Goed gebruik, geen misbruik.

Zedert een meening die nog door vele andere wordt gestaafd. Dat neemt niet weg dat eieren een vergif is voor sommige menschen, zoals voor astmatische. De raadgevingen van een geschoold menschen is dus geraden.

Mits dit voorbehoud kunnen wij niets anders dan het eierenverbruik aan te raden, doch niet meer dan een of twee per dag.

Versche eieren zijn natuurlijk altijd de beste. Eieren die lang liggen, bederven en rotten.

hoe versche eieren te herkennen.

Bij het licht moet een versche ei een zekere doorschijnendheid vertoonen. De verscheheid van een ei kan men ook als volgt nagaan : leg een ei in het water : een versche eige zal op den bodem blijven liggen ; een ei van twee dagen oud, drijft tusschen twee waters ; een ei van meer dan vijf dagen oud, komt tot aan de oppervlakte, terwijl een bederven ei of een ei van meer dan veertien dagen oud, op de oppervlakte drijft.

Om deze proefnemingen goed te doen lukken, bezigt men een koffiepel zout per liter water. Dergelijke proefnemingen met « versche » eieren zou menige huismoeder nog groote ogen doen opzetten !

Wanneer men ten lotte het ei oent, moet de dooier goed gescheiden zijn van het wit. In twijfelzuchtge gevallen, zelfs al is er nog geen verrotting, doet men best het ei weg te gooien.

Men zegt terecht dat een versche eige ei, licht gekookt en geëten met gebrood en gerookte d brood een koningsmaal is, maar dan zal deze koning niet op den buien moeten wonen, want in het grootste pijshuis van de grootste stad zal men niet eieren vinden die warm uit het reit komen.

Zijn eieren slecht verteerbaar ?

Men hoort wel eens van sommige personen dat zij eieren slecht kunnen verteren. Dit beteekent dan niets anders dan dat die personen zelf zijn en lijden aan een ziekte in de spijsverteringsorganen. Het is niet men in dat geval kan de eieren niet eten en ongekookte groenten, en zal dan wel de eieren gemakkelijk en verteren.

Eieren zijn ook een ideaal voedsel voor zieken, die aan allerlei aandoeningen lijden en geen mek kunnen verteren.

Voor de Keuken

Aardappelsoep.

1 liter bouillon, 400 gr. of de aardappelen, 10 gr. boter, 4 preën. 1 eetlepel fijne droge peterselie of 1 gr. zout, 1 dl. room, 1 theeleutje gefrituut brood.

1. De aardappelen en snijdt ze in vieren, neem van de preën alleen het wit en snijdt die fijn. Smoor beide tien minuten in een deel van de bouillon, voeg den bouillon en het zout toe en laat de aardappel tot 15 min koken. Giet dan het mengsel op een reze, wrijf de vaste bestanddelen erdoor, meng de soep opnieuw aan den kook met de room, voeg van voor de op de en, er de peterselie en de rest van de bouillon door. Geef de gefrituut debbesteentjes brood er afzonderlijk bij.

ZIET WELKE LEKKERNIEN U THANS KUNT KOOPEN

VOOR 1 FRANK

de LUTTI-KWALITEIT de LUTTI-FIJNHEID de LUTTI-VERScheidenHEID



ZIEDAAR DE 3 BIJZONDERE EIGENSCHAPPEN VAN DE LUTTI LEKKERNIEN ! DEZE LEKKERNIEN ZIJN NU TER UWER BESCHIKKING IN DOOZEN VAN

1 Fr.

Ziehier, volgens uwe keuze, vier dozen van 1 fr. die ieder een verschillende soort Lutti-toffees bevatten. Deze dozen stellen U in staat de onvergelykbare Lutti-kwaliteit te waardeeren. Zij bevatten bovendien nog bons welke recht geven op een prachtige verzameling kleurenprenten (postkaartformaat), die de Koninklijke Familie van België afbeelden.

LUTTI DE GELIEFKOOSDE LEKKERNIEN

Zwitserse lever.

Volgend Zwitsers h leverrecept is zeer smakelijk, 150 gr. fijngesakte fijngesakte oesen'er, 1 of 2 fijngewreven, gekookte aardappelen, een gepast ajuntje, een tot twee gestampte lechuiten, 2 eetlepel bruin van jeugd een kloetje boter ter grootte van een noot, de dooier van een hard gekookte ei, fijngewreven. Alles goed met elkaar vermengen en op smaak afmaken met zout en nootmuscat. Het geheel moet de d kke hebben van leverpastei en goed smeerbaar zijn. Indien het stijf is, dan nog wat bruin van jeugd bijvoegen. Ten slotte het geheel garnieren met in kleine stukjes gesneden hard gekookte eit.

Een haastig soepje.

Het komt er soms in een jeugd op aan haastig een goed soepje te maken. Wanneer die soep d n goed van smaak is, dan is ze d b'e aangenaam. Volger de soep wordt gekookt express-soep, omdat ze waarlijk in volle snelleid gaat. Laat een liter water koken en de er ver le, als vermicelen. Laat het zoogedroogd een kwartier doorkoken. Doe daarna in een soepkook een koffie of veech-extract, de d oer van een ei en een stukje boter. Het ge cemde smet d door het n en een weinig heet water te vernengen en daarna door eenzeven. Een half des Boreaux eronder mensen. Staan er het water en de vermicelen onder gieten. Goed roeren en opdelen. Deze soep is zeer goed van smaak, en zal gaarne gepetst worden. Het reeft het n aar eens.

Worteltjes.

De worteltjes schrapen, in stukjes snij-

den, waschen en opzetten met boter, een fijn gekleuten ajunt, peper, zout en wat vetten bouillon of water. Stilaan laten gaar stoven. Op 't laatst gekookte peterselie en een lepel suiker bijvoegen.

Nuttige Wanken

Aanbranden van melk.

We voorkomen het aanbranden van melk door een gaven melkkoker te gebruiken die zorgvuldig is schoongemaakt. Vlak voor het vullen moet men den melkkoker omspoelen met zuiver water. Verder zet men den melkkoker eerst op een kleine vlam, indien men gebruik maakt van gasconform of gaslamps en niet reet de melk in het begin zo lang door tot ze flink warm is.

Ordnais deze voorzorgen brandt de melk soms toch nog aan. Men mag daar om de vlam niet te dicht bij den bodem van den melkkoker brengen, wat het aanbranden bevordert.

Eikenhouten tafeltjes.

De door het morsen met water ontstane vlekken in het eikenhout van eenige tafeltjes, kunnen worden weggehaald als men die plekjes insmeert met een mengsel van zachte deelen en de cologne en saladeolie. Deze vettige vloeistof moet er ten minste een geuren op blijven inwerken, daarna kunnen de tafeltjes met een was of een was worden afgepoet en op nieuw in de was gezet.

Een goed middel tegen winterhanden of voeten is, het vocht van een ajunt op de

Wanneer u ook
HOOFDPIJN
MIGRAIN
TANDPIJN
GRIEP
RHEUMATIEK
ZENUWKRAMPEN
PIJN OM MAAT-DORSTIGHEID
als de

Wonderbare BRUINE POEDERS
van
'TROOS KRUIS
de Apotheker DE POORTERE
SINT-NIKLAAS-WAAS
U toegankelijk, zonder schadelijke
gevoelen van door zijnen zaden bereiden

De doos van 8 poeders fr. 4.00
De doosbuisle door 15 poeders
fr. 10.00

Te verkrijgen in alle goede
Apotheken of verzending tegen
postmandaat.

Gebruik te eerst 1/2 eetlepel
gren andere meer gebruiken

MEERSCHEIDENDE

zieke plek te wrijven en dit eenige dagen
lang, zelve, mogelijk te herhalen.

Is het fluweel rauw geworden, dan kan
men dit veelal weer glad maken door de
hoofd boven den damp van kokend water
te houden. Terwijl de damp in de stof
trekt, moet men het fluweel voortdurend
mee schuieren.

Om zoo lang mogelijk van rimpels in
het fluweel te ontdoen kan men er
voor zorgen het geat niet een verdriet-
se, in een bittere pool te zetten. Wie ge-
woonlijk met sefronst voorhoofd gaat, zal,
ten laatste, de plooi en die gewoonte be-
houden en zal er voor den tijd oud uitsen.