

schrijft in te Tongeren
bij V. COLLÉE, uit-
gever en eigenaar van dit
blad.

POSTRIJDER ver-
schijnt 's dinsdags, 's don-
derdags en 's zaterdags.
De toezendingen van brie-
ven, geld of aankondigin-
gen, moeten franco
gedaan worden aan den
uitgever Grootemarkt,
nr 37-39, Tongeren.

DE POSTRIJDER

DER PROVINCIE LIMBURG.

Abonnement.

3 maal per week 6 fr. 'sjaar
2 » » 5 fr. »
1 » » 4 fr. »
Een blad afzonderlijk 10
centiem.

De abonnementen zijn
vooraf betaalbaar.

Aankondigingen 15 cen-
tieten per drukregel.

Reclamen, vonnissen en
andere artikels, vooraan of
binnen in het blad: 1 frank
den drukregel.

TONGEREN, DEN 17 MAART 1910

De schrale voeding.

Men geeft zich in het algemeen en genoegzame rekenschap over de belangrijkheid der voedingsstoffen en de schrale spijzen aanbieden, en er het voordeel dat men er uit kan trekken, zijne gezondheid te onderhouden zonder eene al te groote opbrenging van zijne beurs te vergen. Uitgenomen de schaaldieren en de watervogels, waarvan de voedingsstoffen, nog maar slechts is vastgesteld, voldoet de algemeenheid der schrale spijzen in de eerste plaats zeer goed aan de vereischten van ons onthoud. Wij zullen hier bijvoegen de hulle verscheidenheid eene ongedwongen afwisseling toelaat, iets wat in staat is de moeilijksten te bedwingen.

Men weet dat hier onder den naam van schrale spijzen de melk en hare afleidingen (boter, kaas, room enz.), eieren, de visschen en de groenten bedoeld worden.

De voorrang behoort aan de eieren. Het is inderdaad geen enkel gerecht dat geschikt om alle andere spijzen, zelfs het vleesch, te vervangen. Een honderd deelen bevat het ei 13.50 deelen koolstof en 1.90 deelen stikstof. Het is, onder bereiden vorm het volledigste voedingsmiddel bij uitstek. Bijna alle kaassoorten houden belangrijke verhoudingen aan edelstoffen in, maar de onmogelijkheid om hen in behoorlijke hoeveelheden te nutten (of zelfs te verteerden) maken hen ondergeschikt aan het

De melk moet ook tusschen de achtige spijzen ingedeeld worden. Het onderzoek is hare inhoudingsgehalten in grondstoffen laag, vergeleken met die der eieren, daar de ontleiding maar 8 deelen ten honderd koolstof en 0.66 deelen stikstof opgeeft. Maar de uiterste gemakelijkheid waarmee men maag hoeveelheden van 4, 5, 6 tot zelfs 8 liters toelaat te gebruiken, en hare eigenschap inmenging onder eenen of anderen vorm verzorgd zijnde, geven haar eene groote waarde.

Wij zeggen « onder den eenen of anderen vorm. » Het is inderdaad van groot belang dat de melk warm en zuiver, met water versneden en met welkdanige toebereiding, genuttigd zij; zoals het van geen belang is dat de eieren gebruikt worden gelijk zij zich voordoen. Wie kent de zoo aantlokkende eigenschappen niet van ijsroom? De ijsroom is een mengsel van melk en eieren. Als toebereide spijzen heeft het zijn weerga niet, en wij zullen deze gelegenheid niet laten voorbijgaan zonder er aan de moeders het gebruik ten bate hunner kinderen aan te bevelen, onder deze voorbehouding nochtans, er nauwkeurig de hoeveelheden van af te meten, de vertering slechts gewaarborgd zijnde in geringe dosis.

Wij hebben, als afleidingen der melk, boter en kaas aangehaald. De inhoud aan koolstof van een en ander is groot. Hij bereikt 38 ten honderd voor Griekkaas en 83 ten honderd voor versche boter. Als warmte en krachtverstellende spijzen gaan deze zekerlijk vooraan, maar hunne nuttigheid kan slechts ten titel van aanvulling beschouwd worden.

Komen dan de visschen. Payen en Wood hebben stelselmatig die waarheid vooruitgezet die door de onderzinking, ten anderen van sedert het begin der tijden bewezen werd: dat is dat onze zeelieden bijna uitsluitend van visch leven, dat de bewoners der poolstreken gansch vischetend zijn, en dat deze grondstoffen hun voldoende blijken voor eene kloeke gezondheid, tot eene spreekwoordelijke lanzevendheid en tot eene even talrijke als stellige afstamming. De voorkeuring dient gegeven te worden aan de van vel gevrijwaarde visschen (gezouten stockvisch, rog, tong, snoek, forel, enz.) en aan gekookte visschen.

Wij zullen de reeks sluiten met de groenten. Er kwam één tijd wanneer vegetarisme (uitsluitelijke voeding met groenten) het menschelijke ras meende te hervormen. Dit was eene klucht. Niettemin moet men als voedingsmiddelen van eerste gehalte alle gekookte groenten noemen, vooral wanneer zij de voorafgaandelijke uitdrooging ondergaan hebben (droge groenten). De rijst, de gort, de linzen, de snijboonen, de erwten bevatten 40 à 45 deelen ten honderd stikstof. Het voorraadsbrood, dat wel ingezien toch een voortbrengsel van plantaardigen oorsprong is, bevat 30 deelen ten honderd koolstof en 1.25 deelen ten honderd stikstof; de aardappelen 11 deelen ten honderd koolstof en 0.33 deelen ten honderd stikstof.

Ziehier, alles samengevat, eene model-spijskaart voor eene magere maaltijd te verorberen door een 75 kilos wegende man:

2 eieren; 200 grammen visch; 100 grammen groenten; 400 grammen brood; 50 grammen boter of kaas; 1/2 liter bier.

Neemt deze rantsoenen tot basis; wisselt ze af; mengt er gesuikerde tusschengerechten in, indien gij wilt; voegt er naar goeddunken suiker, chocolade, koffie aan toe; gij zult, gelijk hoe, eene voortreffelijke voeding erlangen, die al uwe noodwendigheden zal bevredigen.

Stads- & Provincienieuws

Paardenmarkt te Tongeren, Donderdag 14 April.

Op de Markt van Tongeren van donderdag waren te koopgesteld, 556 zoeien en kalveren, 182 vette varkens en 1404 magere varkens, schapen, 0, paarden, 000.

WITTE LELIE. — **PUIKVERTOONING.** — Voor het einde van het tooneelseizoen, zal onze gevierde tooneelatdeeling der « Concordia », op **ZONDAG 3 APRIL**, (Beloken Paschen), een paar vertooningen geven van een der schoonste stukken van het repertorium der moderne blijspelen: het meesterstuk van den grooten Duitschen tooneelschrijver: **VON MOZER**, in Duitschland en Holland zeer gunstig gekend onder den titel van

HET ZANGERSFEEST
't Is een pracht van een stuk, in drie groote bedrijven, vol koddige verwikkelingen en misverstanden, waarin de knoop « intrigue » slechts heel op 't einde losgespeld wordt, op zulke wijze dat de scherpzinnigste er over misloopt. 't Is een stuk, dat behaagt en vermaakt, van 't begin tot het einde, zonder platheden of oude trekken, vol geest en mogelijke toestanden.

HET ZANGERSFEEST, werd slechts tot nu toe op de grootste tooneelen vertoond en immer met een

kolossaal succes. Deze eerste opvoering in Limburg zal, wij hopen het, niet minder bijval hebben, te meer, daar wij weten dat de « Witte Lelie », bij machte is, er een Puikvertooning van te maken.

LIEFDADIGHEIDSCONCERT van Paaschmaandag. — **DE HERHALINGEN** zijn vastgesteld:

Voor de dames, dinsdag en vrijdag in het *Kapitel*, om 3 ure juist.

Voor de heeren, dinsdag en donderdag in het *Kapitel*, om 8 ure juist.

Voor het orkest, woensdag op de *Concordia*, om 8 1/2 ure juist.

Beleefd en vriendelijk verzoek aan alle dames en heeren, trouw en stipt de herhalingen te volgen. **HET BESTUUR.**

Bericht — **Uittolting van minstens 5** *schone jonge merrie-veulens* van echt ras, met toestemming der Bestedige Afvaarliging; ingericht door de Onderlinge Maatschappij « *Paardenverzekering van Tongeren* ».

Slechts aan de werkende leden van voornoemde maatschappij mogen nummers verkocht worden.

De gansche opbrengst van den verkoop der nummers wordt besteed aan den aankoop der veulens.

Rekening houdende van den grooten bijval der vorige trekking, voorzien wij voor dit maal een getal van minstens vijf uit te loten veulens, wellicht nog meer.

De trekking heeft plaats den dag der aannemende jaarlijksche algemeene vergadering in den loop der maand Maart of April, niet later.

De nog niet verzekerde landbouwers kunnen hunne paarden laten verzekeren op denzelfden recht verkrijgen op den aankoop van nummers.

Nummers zijn te verkrijgen bij de Heeren Wykmeesters of bij den Schrijver M. Ch. Valkenborgh, Maestrichterstraat, 102, Tongeren.

Prijs per nummer: 1 fr.

Namens 't Bestuur: **De Voorzitter**, Jos. Delvoie, Advokaat. **De Schrijver-Schatbewaarder**, Ch. Valkenborgh. **De Onder-Voorzitters**, Jos. Lenaers, 't Heeren-Eld. Rid^{er} Arn. Schaetzten.

Lommel. — **VECHTPARTIJ.** — Op 10 Maart waren 's avonds eene glasblazers aan 't feestvieren. Plots werden er steenen op de deur der feestzaal geworpen en uitdagingen weerklonken buiten. Er werd dan spoedig eene vechtpartij gehouden gedurende welke er duchtig met blaasrokken geslagen werd. Een der vechters, een Fransman, heeft het voorste lid van den wijsvinger geplet en bijna afgerukt.

Daarbij heeft hij menigvuldige kneuzingen en verwondingen op 't hoofd. Hij zal wel eene maand werkeloos blijven. De gekwetsten zijn talrijk, 't zijn allen vreemdelingen. Fransen, Duitschers en Russen.

De politie heeft een onderzoek ingesteld. Er is gebleken dat de kleine oorlog voortkomt naar aanleiding eener scheuring onlangs ontstaan in de glasblazersvereniging te Stevensvennen. Er zijn maatregelen genomen om dergelijke tooneelen te behoeden.

Genck. — **POEDLIJK ARBEIDSONGEVAL.** — Maandag namiddag, rond 3 ure, is aan den koolput der maatschappij Dumont te Waterschei een schrikkelijk ongeluk voorgevallen. Men was bezig, met behulp eener kraan, van eenen wagon zware ijzeren stukken voor een verwarmingsstoestel te lossen. De werkmans Kombruck moest den haak van het ijzer vastmaken en dit bestieren, terwijl het naar de hoogte getrokken werd.

Op eens zwenkte het, sloeg Kombruck neer en verpletterde hem 't hoofd tegen de zijkant van den wagon. Men liep seffens om priester en dokter, doch 't was te laat, na eenige oogenblikken gaf de arme man den geest.

Het slachtoffer, van Duitse afkomst, doch geboren te Asch en wonende te Genck, is slechts 29 jaar oud; hij laat eene weduwe met 4 kleine kinderen achter. Het werk is seffens stilgelegd. Het parket van Tongeren is ter plaatse geweest.

BINNENLAND.

LUIK. — **Ongeval.** — Zondag morgend, rond 8 ure, verliet een met 16 paarden bespannen wagen, een gewicht dragende 25,000 kilo, toebehoorende aan het huis Dumont, de « Compagnie Internationale d'Electricité », op de Coronusekaai gelegen Aan de St-Lambertus plaats gekomen, zakte de steenweg in onder de zware vracht, en ondanks al de krachtinspanningen der zestien sterke paarden, kon men niet meer van plaats, Slechts na een lang en

moeilijk werk, kon het gespan zijn weg voortzetten.

— **EEN KOUD BAD.** — Gisteren namiddag speelde een achtjarig knaapje, met name Victor Protte, op de Dérivationskaai. Eensklaps rolde het in de Ourthe. Een gebuur, M. August Pieltain, zag het, snelde toe en sprong gansch gekleed in de rivier. Het knaapje werd vervolgens naar de ouderlijke woning, in de Dotheestraat, teruggebracht.

— **VERBRAND.** — Vrouw Dubois, woonachtig ten huize nr 13, der Bayardstraat draaide gisteren avond, rond 9 ure, de wief af van eene petroollamp, die in het voorhuis stond. Eene ontploffing greep plaats. De vrouw, die aan de borst, rug en beenen gewond werd, heeft de zorgen ontvangen van heer doctor Walle.

— **MAGNÉE.** — **AKELIGE ONTDEKKING.** — Gisteren namiddag, ontdekte een bewoner onzer gemeente, een manlijk in 't vlakke veld. De gendarmen van Fléron werden verwittigd, en gelukten erin de eenzelvigheid des ongelukkigen vast te stellen. 't Is de genaamde 48 jarige Gaspard, van Ronsée. Een geneesheer bestatigde dat de dood aan eene natuurlijke oorzaak toe te schrijven is.

— **SERAING.** — **ERG WERKONGEVAL.** — Verleden maandag, rond 9 ure 's avonds, is er eene ontploffing teweeg gebracht door het bijeenkomen van het ijzer, dat men aan het gieten was, en het water dat men gebruikt om de toestellen te verkoelen. Op dat oogenblik kwamen daar juist een drietal werklieden voorbij die gewond werden. Ofschoon hunnen staat gevaarlijk is, hoopt men ze nochtans te redden. (Nadere bijzonderheden zullen zaterdag volgen.)

— **BRUSSEL.** — **ERG TRAMONGELUK.** — Maandag avond, rond 5 ure, slaaf, op de Noordkaai van een tramwag, vooraleer het gansch stilstand. De onvoorzichtige werd ten gronde geslingerd en rolde onder de wielen. Haar rechtervoet werd vermorzeld en zij bekam eene erge wonde aan het hoofd. Een 4jarig kindje dat zij op den arm droeg, werd ook erg aan het hoofd gekwetst. Beide slachtoffers zijn naar het gasthuis overgebracht.

— **Zij gingen erven.** — Een boerke van Hoey laert was door eenen notaris van Laken uitgenoodigd een: erfenis, de som van 4000 fr. beellopende, in zijn bureel te komen ontvangen.

De boer en zijne vrouw gingen er gisteren naar toe, ontvingen de som en trokken welgemeend naar huis. Hunne vreugde was echter van korten duur.

De vrouw had de briefjes in haren bloes gestoken. Aan de Noordstatie gekomen, wilde zij zich nog eens verzekeren of zij die som nog had, doch tot haren grootsten schrik was alles verdwenen. Of de schat verloren of gestolen is weet men niet.

Wanneer ging de vrouw haar droevig wedervaren aan den politiecommissaris vertellen, die een onderzoek heeft ingesteld.

— **BRUSSEL.** — De echtgenooten X. herbergiers te Elsene, maken veel ruzie. X is vreeslijk jaloezsch, zijne vrouw buitengewoon vrolijk en vriendelijk van aard. Dientengevolge heerscht er dikwijls oneenigheid. Ook maandag avond was dit weer het geval, toen X. zijne vrouw zag lachen en gekkezen met een der verbruikers. Hij ontstak dertate in woede, dat hij een flesch bier greep, en daarmee zijne vrouw een slag toebrengt in het gelaat. Verschrikkelijk bloedend, zakte de ongelukkige ineen. Onmiddellijk werd een politieagent geroepen, die vaststelde dat het voorhoofdbeen der ongelukkige verbrijzeld was en een der oogen totaal verloren is. De toestand van het slachtoffer is ernstig.

— **ST-JANS-MOLENBEEK.** — **AUTOMOBELONGELUK.** Maandag zwenkte de chauffeur Leurpuijn, van Aalst verkeerd langs den Gentschen steenweg met zijnen auto, waarin zijne meesters M. en Mad. Savoye, van Aalst zaten.

De auto vloog in den gracht en sloeg om waardoor de chauffeur het linkerbeen gebroken en erg aan het hoofd gekwetst werd. Mad. Savoye werd den rechter arm gebroken en inwendig gewond. M. Savoye kwam er met lichte knuuzen af.

— **UKKEL.** — **EEN HEVIGE BRAND.** — Zondag avond borst brand uit op eene zolderkamer van den slotmaker Filipe De groot, te Ukkel St-Job. De bewoners bevonden zich in de gebuurte. Het vuur deelde zich mede aan het nevenstaande huis van Christaens en sloeg ook over op dat van den loodtjer Serlin.
Bij gebrek aan water koudt de pompsters slechts met groote moeite het vuur bestyden. De huizen van De Groot en Christaens zijn ten gronde vernield; men heeft niets kunnen redden. Het huis van Serlin is erg beschadigd.