

schuhläufer und andre Menschen, die sich zur Förderung ihrer Gesundheit geregelten körperlichen Anstrengungen unterziehen, bedienen sich oft des Zuckers als eines bequemen, unschädlichen Stärkungsmittels. Vor den andern Zuckerstoffen hat der Zucker noch den Vorteil, daß er am schnellsten wirkt und ohne besondere Zubereitung genießbar ist. Stärkemehl für sich allein mag dagegen niemand essen, weil es geschmacklos ist.

4. Wir dürfen nun freilich nicht glauben, daß wir, um uns von Zucker zu nähren, immer gleich reinen Zucker kaufen müßten. So gut wie wir Stärkemehl verzehren, indem wir gekochte Kartoffeln, Reis, Mehlspeisen oder Brot und sonstiges Backwerk genießen, so verzehren wir auch Zucker, wenn wir eine süße Pflaume oder Birne essen, wenn wir uns an gewürzigem Honig erfreuen, oder wenn Rohrrüben auf unsern Tisch kommen. Denn alles, was uns die Natur an fertiger Süßigkeit bietet, enthält Zucker und ist nur süß durch den Zucker, und zwar um so süßer, je mehr es von ihm enthält. Ja, der Zucker ist gerade in dieser Form besonders gesund, aber leider auch am teuersten. Denn während das Stärkemehl in den Pflanzenteilen, die es beherbergen, gewöhnlich zu dichten Massen angehäuft lagert, findet sich der Zucker immer nur gelöst in Gestalt süßer Säfte, deren Hauptbestandteil Wasser ist. Wir müssen also sehr große Mengen von Früchten und dergleichen Nahrungsmitteln verzehren, wenn er reichlich auf unsrer täglichen Speisefarte vertreten sein soll. Nun ist aber gutes Obst immer noch recht teuer. Der Zucker würde also, wenn er nur auf diesem einen Wege erreichbar wäre, keineswegs wohlfeil sein. Wenn wir uns dennoch heutzutage für geringes Geld trockenen Zucker verschaffen und ihn als nährnde und gleichzeitig würzende Zutat zu andern Speisen verwenden können, so kommt dies nur daher, daß uns die gütige Mutter Natur reichlich Zuckeräfte auch in solchen Pflanzenteilen spendet, die sonst wenig begehrt und darum viel billiger sind.

5. Schon vor alters wurde in Indien Zucker aus dem Saft einer Art Schilf gewonnen, die man heutzutage, nachdem sich ihr Anbau über die heißen Länder aller Erdteile verbreitet hat, allgemein als Zuckerrohr bezeichnet. Die Pflanze gehört gleich unserm gewöhnlichen Schilfrohr zu den Gräsern und hat wie diese all' einen knotig gegliederten Stengel. Dieser ist aber nicht hohl, sondern von einem weichen, saftigen Mark erfüllt. In diesem Saft häuft sich im Laufe des Wachstums immer mehr Süßigkeit an, bis kurz vor der Blüte das höchste Maß davon erreicht ist. Um diese Zeit nun werden die Zuckerrohrfelder abgeerntet. Die Stengel werden über dem Erdboden abgeschnitten und zur Gewinnung des Saftes ausgequetscht oder ausgelaugt. Um den Zucker rein zu erhalten, muß