

der sauren Milch die Sahne ab und preßt dann aus der Milch das Wasser, so bleibt der Käsestoff zurück, aus dem man den mageren Kuhkäse bereitet. Der Süßmilchkäse wird aus süßer Milch, der die Sahne abgenommen ist, gewonnen.

**b)** Die Eier enthalten das Eiweiß und Eigelb und führen dem Körper alle Stoffe zu, die zu seiner Ernährung notwendig sind. Weich gefotene Eier sind leichter verdaulich als hart gefotene.

**c)** Das Fleisch gehört ebenfalls zu unsern wichtigsten Nahrungsmitteln. Um es zu kochen, legt man es am zweckmäßigsten in siedendes Wasser; auf diese Weise gerinnt das Eiweiß des Fleisches sofort, worauf die löslichen Bestandteile nicht leicht in das Wasser übergehen können. In diesem Falle ist das gar gewordene Fleisch saftig und schmackhaft, die Fleischbrühe aber lange nicht so kräftig, als wenn das Fleisch in kaltem Wasser aufs Feuer gebracht wäre. Gebratenes Fleisch ist nahrhafter als gekochtes, weil der Fleischsaft in demselben in hohem Maße zurückgeblieben ist, indem sich beim Braten sofort eine Kruste bildete.

**d)** Das Brot, welches uns unentbehrlich ist, wird aus dem Mehl der Getreidekörner bereitet. Letztere enthalten außer anderen Bestandteilen Stärkemehl und Kleber. Besonders nahrhaft ist der Kleber, der in den äußeren Schichten der Körner unter der Schale liegt. Ist das Mehl mit Wasser und Zusatz von Hefe oder Sauerteig eingerührt, so läßt man diesen Teig eine Zeitlang an einem wärmeren Orte stehen, worauf die Masse in Gärung gerät und so durch Bildung der Luftblasen schwammig wird. Beim Baden dehnen sich die Luftblasen durch die Hitze des Ofens noch mehr aus und machen das Brot locker.

**e)** Die Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen) sind reich an Eiweiß, enthalten aber auch Stärkemehl und andere Stoffe. Sie sind vorzügliche Nahrungsmittel, müssen aber, wie schon früher erwähnt, in weichem Wasser gekocht werden.

**f)** Die Kartoffeln haben weniger nährnde Bestandteile als Fleisch, Brot und Hülsenfrüchte, wirken aber fettbildend.

**5. Zucker.** Man gewinnt den Zucker aus dem Zuckerrohr und aus Runkelrüben (Zuckerrüben). Letztere baut man bei uns im großen an; um aus denselben Zucker zu bereiten, werden sie gewaschen und dann durch Maschinen zerrieben oder in Scheiben (Schnitzel) zerschnitten. Hierauf preßt man den Saft aus, versetzt ihn mit etwas Kalk und kocht ihn in Kesseln bis zur Sirupdicke ein. Aus dieser dicken Flüssigkeit setzt sich der Zucker in braungelben Körnchen ab und heißt in solchem Zustande Rohzucker (Farin). Wird letzterer in den Zuckerraffinerien nochmals gereinigt, so erhält man den Hut Zucker, der in kegelartige Formen gegossen ist.

**6. Stärke.** Aus den Getreidekörnern und Kartoffeln wird ein weißes Pulver, Stärke genannt, gewonnen. Zerreibt man z. B. die Kartoffeln und preßt den erhaltenen Brei in Wasser aus, so setzt sich das Stärkemehl am Boden des Gefäßes in Körnchen nieder. Mit Wasser gekocht, bildet die Stärke einen Kleister, den die Buchbinder und Tapezierer gebrauchen. Löst man die Stärke im Wasser auf, so dient sie zum Steifmachen (Stärken) von Wäsche stücken.

**7. Bierbereitung.** Zur Bierbereitung verwendet man gekleinerte Gerste (Malz); diese wird im Braufessel mit Wasser ausgekocht, wodurch man eine Flüssigkeit gewinnt, welche Würze heißt. Letztere wird in der Braupfanne gesiedet, erhält einen Zusatz von Hopfen und kommt dann in die Kühlwürfe (flache, hölzerne Gefäße), wo sie schnell abkühlt. Dann läßt man die gekühlte