

des Speichels und Magensaftes beschleunigen und dadurch die Auflösung der eiweißartigen Stoffe des Fleisches befördern. Aus diesem Grunde ist auch gebratenes Fleisch leichter verdaulich als gekochtes.

50. Fleischbrühe und Fleischsuppen. Will man eine wohlschmeckende Fleischbrühe gewinnen, so zerschneidet man das Fleisch in kleine Stücke, setzt es in kaltem Wasser aufs Feuer und läßt es ein bis zwei Stunden kochen. Fügt man dann der Brühe Gemüse, Reis, Graupen, Nudeln, Grieß, Grütze u. dgl. bei, so erhält man mit Hinzunahme des gekochten Fleisches eine sehr nahrhafte Speise. Will man das Fleisch saftig und kräftig erhalten, so legt man es in fast kochendes Wasser. Dieses bewirkt nämlich, daß das im Fleische enthaltene Eiweiß bald gerinnt und daher den Fetten, Salzen usw. die Wege verstopft, so daß sie dem Fleische erhalten bleiben.

51. Getreide und Brot. Die Getreidearten enthalten unter den Pflanzen nächst den Hülsenfrüchten die meisten Nährstoffe. Ihr Hauptbestandteil ist Stärke. Außerdem aber sind sie reich an Eiweiß und Kleber sowie an Salzen, besonders an phosphorsauerem Kalk. Beim Mahlen wird der Kleber — er sitzt dicht unter der Hülle — mit der Kleie zusammen z. T. aus dem Mehle entfernt. Dadurch verliert das Mehl zwar etwas an Nährwert, gewinnt aber an Verdaulichkeit. Das Kommißbrot sowie der Pumpnickel in Westfalen sind aus grob gemahlenem Mehle gebaden und daher reich an Kleber. Für Leute mit schwachem Magen aber ist solches Brot nicht zu empfehlen, da es schwer verdaulich ist. Will man Brot backen, so rührt man einige Stunden vorher das Mehl mit Wasser zu einem Teige zusammen und setzt diesem etwas Sauerteig oder Hefe zu. Sauerteig ist gewöhnlicher Teig, der nach etwa acht Tagen durch Gärung sauer geworden ist. Die Gärung entsteht durch Pilze, die aus der Luft herab in den Teig gefallen sind und sich hier schnell vermehren. Durch den Sauerteig gelangt nun auch der frische Teig in Gärung. Dabei verwandelt sich ein Teil des Stärkemehls in Zucker und dieser wiederum in Weingeist und Kohlensäure. Die Kohlensäure entweicht und verursacht dadurch das „Aufgehen“ des Teiges. Durch die Ofenhitze wird das Entweichen der Kohlensäure noch mehr befördert und dadurch das Brot porös gemacht. Auch der Weingeist verdampft bei der Hitze, wodurch das Brot ebenfalls gelockert wird. Auf diese Weise erhalten wir lockeres Brot.

52. Die Hülsenfrüchte. Erbsen, Bohnen, Linjen übertreffen an Nährwert manche Fleischarten. Beim Kochen hat man darauf zu achten, daß sie nicht mit heißem Wasser angesetzt werden, da sonst der käseartige Eiweißstoff gerinnt und dann schwer verdaulich ist. Besonders viel trägt es zur Verdaulichkeit bei, wenn sie am Abend vorher in kaltem Wasser eingeweicht werden, wodurch sie aufquellen. In kalkhaltigem Wasser werden die Hülsenfrüchte nicht gar, sondern bleiben hart. Der Kalk geht nämlich teils mit einigen Pflanzenstoffen eine unlösliche Verbindung ein, teils umgibt er die Hülsenfrüchte wie eine Kruste. Durch einen Zusatz von etwas Soda wird das harte Wasser in weiches verwandelt. (S. 369.) Die Hülsenfrüchte dürfen dann aber erst nach dem Abkochen mit Fett versehen werden, sonst verbindet sich die Soda mit dem Fette zu Seife, und die Speise nimmt dann einen Seifengeschmack an. Die Verdau-