

lichkeit der Hülsenfrüchte wird auch sehr erhöht, wenn sie durchgeschlagen, d. h. von ihrer harten Schale befreit werden.

53. Kartoffeln und Gemüse. Die Kartoffeln enthalten viel Stärke, aber nur wenig Eiweiß und fast gar kein Fett. Darum müssen sie mit Fett zubereitet werden, und es müssen eiweißhaltige Nahrungsmittel (Fleisch, Fering) zugefügt werden. Mit Gemüse bezeichnet man Kohl, Mohrrüben, Kohlrüben, Feltower Rüben, grüne Bohnen, Gurken, Spinat usw. Das Gemüse hat einen noch geringeren Nährwert als die Kartoffel; denn es hat auch nicht einmal soviel fettbildende Stoffe (Stärke) wie die Kartoffel, noch viel weniger aber fleischbildende. Und dennoch ist das Gemüse für die Ernährung des Menschen wichtig. Es führt nämlich dem Magen allerlei Säuren (Milchsäure usw.) sowie feste mineralische Stoffe (Kalk, Kali, Natron, Eisen u. a.) zu. Während die Säuren hauptsächlich dazu beitragen, die Fleisch- und Fettspeisen im Magen zu verdauen, sind die mineralischen Stoffe zum Aufbau des Körpers notwendig. Warum sollen die Gemüse vor dem Genuß nicht stark ausgepreßt werden, wie das z. B. beim Gurkensalat oft geschieht?

54. Obst enthält wie das Gemüse ebenfalls nur wenig Nahrungstoff. An Eiweiß ist es noch ärmer als das Gemüse. Es ist aber reich an erfrischenden Säuren, die die Verdauung befördern.

55. Genußmittel. Die Eiweißstoffe bilden unser Fleisch und Blut; Stärke, Zucker und Fett liefern durch ihre Verbrennung Wärme und Kraft. Nur solche Tier- und Pflanzenstoffe, die Eiweiß, Stärke, Zucker und Fett enthalten, sind Nahrungsmittel. Wein, Brantwein, Kaffee, Tee, Gewürze, Essig enthalten keinen von diesen Stoffen, können uns also weder Fleisch und Blut, noch Wärme und Kraft geben. Wir genießen sie nur, weil sie uns wohl schmecken und uns anregen, darum nennt man sie Genußmittel. Kaffee, Tee, Gewürze, Essig sind in kleinen Mengen unschädlich, darum kann man sich an ihnen erkeuen; doch muß man sich vor Übermaß hüten. Wein, Brantwein und Bier enthalten Weingeist (Alkohol). Dieser ist ein berauschendes Gift. Kinder sollen grundsätzlich keinen Tropfen Wein, keinen Tropfen Brantwein und auch kein Bier trinken. Erwachsene bewahren ihre Gesundheit und ihre Arbeitskraft am besten, wenn sie sich aller berauschenden Getränke enthalten. Bier enthält zwar neben berauschendem Weingeist und erfrischender Kohlensäure etwas Eiweiß und Zucker, aber so wenig, daß es unrecht ist, wenn man es „süßiges Brot“ nennt.

56. Weinbereitung. Die reifen Trauben werden ausgepreßt. Der süße Saft heißt Most. Er hat stets, auch bei den blauen Beeren, eine weiße Farbe. Will man roten Wein erzielen, so läßt man auch die Stengel und Hülsen mit gären. Durch die Gärung, die in den Stielen und Hülsen enthalten ist, erhält der Rotwein seinen herben Geschmack. Den jungen Most bringt man in großen Fässern zur Gärung, ohne, wie beim Biere, Hefe hinzuzusetzen. Die Hefepilze gelangen aus der Luft in den Most und vermehren sich sehr schnell. Die Weintrauben enthalten nämlich viel Zucker, wie ihr süßer Geschmack zeigt. Diesen Zucker spalten die Hefepilze in Weingeist und Kohlensäure. Damit die Kohlensäure entweichen kann, müssen die Fässer beim Gären geöffnet sein. Der Most beginnt zu schäumen und wirft die Hefe und alle unreinen Teile an die Oberfläche. Je mehr aber der Zuckerkstoff abnimmt, desto ruhiger wird der Most, und endlich fällt die Hefe matt auf den Boden nieder. Der nun halbfertige Wein wird abgezogen, um in anderen Fässern unter Abschluß der Luft seine Gärung zu vollenden. Dazu ist fast ein ganzes Jahr nötig. Durch diese Nachgärung bilden sich wohlriechende Stoffe, die dem Weine einen angenehmen Duft verleihen, den man Blume nennt. Wird der Wein, ehe er ausgegoren hat, mit einem Zusatz von Zucker in fest verschlossene Flaschen gefüllt, so daß die Kohlensäure nicht entweichen kann, so erhält man den Champagner. Die Kohlensäure ist bei ihm vom Weine ausgezogen. Daher der Knall beim Öffnen der