

der klaren Flüssigkeit etwas Eßig! Es entsteht ein käseartiger Niederschlag. Dieser Stoff ist in allen Hülsenfrüchten; er heißt Pflanzekäsestoff oder Legumin.

c) Knete Weizenmehl, mit Wasser vermengt, durch feine Leinwand! Es bleibt eine zähe, klebrige Masse zurück. Das ist Kleber. Er hat sich von dem Stärkemehl getrennt. Das Stärkemehl ist mit dem Wasser durchs Tuch gegangen. Der Kleber gibt dem Mehl die klebrige Eigenschaft. (Kleister!) Er ist im Wasser unlöslich. Schlägt man frisches Blut mit einer Rute, so setzen sich an der Rute zähe, weiche Fäden fest; sie bestehen aus Tierfaserstoff. Beim Erkalten des frischen Blutes gerinnt dieser Stoff, und beim ruhigen Stehen scheidet er sich als sogenannter Blutkuchen aus. In ihm eingebettet finden sich die Blutkügelchen.

d) Eiweiß, Käsestoff, Kleber und Tierfaserstoff nennt man mit einem Namen Eiweißstoffe. Sie sind die eigentlichen Fleisch- und Blutbildner.

72. Die **Eiweißstoffe** bilden unser Fleisch und Blut; Stärke, Zucker und Fett liefern uns durch ihre Verbrennung Wärme und Kraft. Nur solche Tier- und Pflanzenstoffe, die Eiweiß, Stärke, Zucker und Fett enthalten, sind Nahrungsmittel. Wein, Branntwein, 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 erfreuen; doch muß man sich vor Übermaß hüten. Wein, Branntwein und Bier enthalten Weingeist (Alkohol). Dieser ist ein berauschendes Gift. Kinder sollen grundsätzlich keinen Tropfen Wein, keinen Tropfen Branntwein 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 „flüssiges Brot“ nennt.

XVI. Nahrungs- und Genußmittel.

73. **Milch.** Eins der wichtigsten Nahrungsmittel — besonders für Kinder — ist die Milch. Frische Milch schmeckt süß; sie enthält nämlich etwa 4% Zucker, den Milchzucker. Gießt man in die Milch Eßig, so gerinnt sie sofort und wird sauer. Das geschieht aber auch, wenn man sie einige Tage ruhig stehen läßt. Die Ursache davon ist ein kleiner Pilz. Seine Keime fallen aus der Luft in die Milch, wachsen hier und wandeln dadurch den Milchzucker in Milchsäure um. Wird süße Milch längere Zeit gekocht und dann sofort luftdicht eingeschlossen (Sorghletflaschen), so sind alle Pilze in ihr getötet, und neue können nicht zutreten. Solche Milch hält sich jahrelang unverändert. An der Oberfläche der Milch zeigt sich Sahne oder Rahm. Die Sahne bildet sich aus kleinen Fettkügelchen, die in der Milch schwimmen und ihr die weiße Farbe verleihen. Infolge ihrer Leichtigkeit steigen sie allmählich nach oben. In den Molkereien wird die Sahne von der Milch durch Schlemmermaschinen (Zentrifugen) getrennt; die entrahmte Milch, Magermilch, ist ein sehr gutes Nahrungsmittel, da sie allen Zucker- und Käsestoff der Milch enthält.

74. **Butter.** Die Butter ist durch ihren Fettgehalt ein vorzügliches Nahrungsmittel. Sie wird aus der Sahne bereitet. Jedes Fettkügelchen ist von einer zarten Hülle umgeben, die aus Käsestoff und Eiweiß besteht. Im Butterfasse wird die Milch so lange geschlagen und gestoßen, bis die Fettkügelchen sich zu einer