

Beim Dämpfen des Fleisches erfolgt das Weich- und Garwerden durch Einwirkung des Dampfes ohne namhaften Verlust an Fleischsaft. Gedämpftes Fleisch ist saftiger und nahrhafter als gekochtes, steht jedoch in jeder Hinsicht dem gebratenen Fleische nach. Wird das Fleisch mit Fett gedämpft oder geschmort, bleibt es besonders saftig und kräftig.

Beim Einsalzen oder Einpökeln und Räuchern des Fleisches leidet die Verdaulichkeit desselben, weil die Fasern trockener und unlöslicher werden.

Das Aufbewahren des Fleisches geschieht am besten in einem kühlen, luftigen und staubfreien Raum. Legt man das Fleisch auf Eis, wird es mürbe und zart und zum Braten besonders geeignet. Geräucherte Fleischwaren lassen sich sehr lange aufbewahren, wenn sie an einem luftigen Raum aufgehängt werden.

Die Fische, welche eine nahrhafte und wohlfeile Kost liefern und darum seitens der Hausfrauen größere Beachtung verdienen, unterscheidet man in fettreiche und fettarme. Aal, Lachs und Hering gehören zu den fettreichen, Schellfisch, Stockfisch, Hecht, Barseh und Karpfen zu den fettarmen Fischen. Letztere werden mit Zugabe flüssiger Butter genossen, was den Fischgenuß etwas verteuert.

Verdauung, Verdauungsorgane. Durch die Verdauung werden die Nahrungsmittel so zubereitet, dass ihre Nährbestandteile zur Aufnahme in das Blut fähig gemacht werden. Je leichter und rascher die Nährstoffe eines Nahrungsmittels in das Blut gebracht werden können, desto nahrhafter und verdaulicher ist dieses. Die Verdauung erfolgt durch die Verdauungsorgane. Zu diesen gehören: die Mund- und Rachenhöhle samt Zähnen, Zunge, Gaumen, Mandeln und Speicheldrüsen, ferner die Speiseröhre, der Magen und der Darmkanal, der aus Dünndarm und Dickdarm besteht. Der ganze Verdauungsapparat ist innen mit Schleimhaut ausgekleidet und mit Muskeln versehen, durch deren Bewegung die Speisen von einem Organe zum anderen geschoben werden. Die Mundhöhle nimmt die Speisen auf, zerkleinert sie mit den Zähnen, vermengt sie mit dem aus den Speicheldrüsen fließenden Speichel und schiebt sie mit Hilfe der Zunge zwischen den beiden Mandeln hindurch in die Rachenhöhle. Von hier gelangt sie durch Schluckbewegungen in die Speiseröhre und rutscht infolge ihrer Schwere allmählich in den Magen. Der aus den Magenwänden ausschwitzende Magensaft löst nun die Speisen auf und verwandelt sie in einen Brei, der Chymus genannt wird. Aus diesem Speisebrei saugen die Blutgefäße der Magenwände die schon völlig aufgelösten Nährstoffe ein und geben sie an das Blut ab. Der Rest des Speisebreies wird durch die Magenbewegungen in den Dünndarm geschoben, wo durch Hinzutritt der aus der Leber abgesonderten Galle die weitere Auflösung und die Aufsaugung der blutbildenden Stoffe durch die Blutgefäße der Darmwände erfolgt. Die unlöslichen