

Der Perlsgago wird vorzugsweise aus dem Mark der Sago-
palme gewonnen. Man fällt den Palmbaum, spaltet den Stamm
und schabt das Mark heraus. Das aus diesem ausgeschwemmte Stärke-
mehl erhält dann durch wiederholtes Sieben und Rösteln die Form, in
welcher der Sago in den Handel kommt.

Tapioka gewinnt man aus der stärkemehlhaltigen Wurzel des
Kassavestrauches, der in Westindien und Brasilien zu Hause ist. Seine
Herstellung erfolgt in ähnlicher Weise wie die des Perlsgago, nur kommt
er nicht in Form von runden Körnern, sondern von Flocken in den
Handel.

Der deutsche oder Kartoffelsago wird aus dem Stärkemehl
der Kartoffel hergestellt. Er kam bei uns auf, als Kaiser Napoleon I.
die Handelsperre anordnete und dadurch die Einfuhr ausländischer Er-
zeugnisse durch die Engländer unmöglich machte.

Im Preise sind die Sagoarten verschieden. Kartoffelsago ist
am wohlfeilsten, Tapioka am teuersten; Perlsgago steht etwa in der Mitte.

Aus Sago kann man alle Speisen bereiten, die man auch aus
den verschiedenen Getreidearten herstellt; bei uns wird er aber fast
nur zu Suppeneinlagen verwendet.

Die Art der Zubereitung ist verschieden. Echter Sago wird
mit kaltem Wasser aufgesetzt und langsam weichgekocht. Den Kar-
toffelsago gibt man in kochende Fleischbrühe und läßt ihn 15—30
Minuten kochen. Sagosuppen rührt man beim Anrichten mit Ei und
Rahm ab, um sie nahrhafter zu machen.

Guter Sago muß geruchlos sein und darf sich in kaltem Wasser
nicht auflösen. In heißem Wasser müssen die Körner aufquellen, durch-
sichtig und schlüpfrig werden.

Der Sago wird wie alle Suppeneinlagen an einem trockenen Orte
in Säckchen hängend aufbewahrt.

37. Das Obst.

Das Obst wird in drei Formen genossen, als frisches, gedörrtes
und eingemachtes Obst.

Das frische Obst besteht zu 80—90 % aus Wasser und kann
deshalb nicht als eigentliches Nahrungsmittel bezeichnet werden. Dagegen
ist es ein ausgezeichnetes Genußmittel. Es erfrischt, regt die Verdauung
an und bringt Abwechslung in unsere Mahlzeiten.

Wer rohes Obst genießt, tut gut daran, zuvor die Schalen und
Kerne zu entfernen, weil sie den Magen belästigen. Gekocht ist das frische
Obst leichter zu verdauen als roh, weil es durch das Kochen erweicht
wird; auch wird sein Säuregehalt durch die Zugabe von Zucker gemildert
und sein Wohlgeschmack durch Zimt, Zitrone u. s. w. erhöht.