

Als bester Kaffee gilt immer noch der im südwestlichen Arabien wachsende Mokka. Geschätzte Sorten sind auch der Java- und der Jamaikakaffee. Geringer, aber viel verbreiteter sind die brasilianischen Kaffeesorten.

Beim Rösten und Mahlen der Bohnen ist mit peinlichster Sorgfalt zu verfahren, da zu starkes Rösten den Geschmack derselben verdirbt und zu grobes Mahlen das Ausziehen der aromatischen Stoffe beeinträchtigt. Die Zubereitung des Kaffeeaufgusses geschieht heute auf so vielfache Weise, daß sich eine allgemeine Regel kaum aufstellen läßt. Hauptsache ist, daß das Kaffeepulver durch das kochend heiße Wasser thunlichst ausgenutzt wird und gleichwohl das Aroma nicht verloren geht.

Beim Einkauf ist ebenfalls Vorsicht geboten. Die Bohnen sollen hart, schwer und gleichmäßig in Form und Farbe sein. Gemahlene Kaffee kaufe man nicht, weil zu häufig Fälschungen vorkommen.

Der Thee strauß wird hauptsächlich in China, Japan, Indien und Java angepflanzt. Seine Heimat ist China, wo er noch wild vorkommt; hier wachsen auch die besten Theesorten. Die Blätter, aus denen wir den Thee bereiten, werden in China mehrmals im Jahre gerutet. Schwarzer Thee erhält man, wenn die Blätter zuerst an der Luft getrocknet und dann in Pfannen gedörrt werden. Grünen Thee erhält man, wenn man sie zunächst nicht trocknet, sondern dämpft, weil dadurch die grüne Farbe erhalten bleibt. Die Verschiedenheit des Geschmacks rührt hauptsächlich von der Mischung der Sorten her.

Beim Einkauf achte man darauf, daß die Theeblätter dichtgerollt und ohne Stiele sind. Der feinste Thee ist mit zarten, weißen Blättchen, den sogenannten Blüten, untermischt.

Zubereitet wird der Thee, indem man die Blätter in eine zuvor erwärmte Kanne schüttet, dann kochendes, reines Wasser aufgießt und die Blätter etwa 3—5 Minuten ziehen läßt. Zu lange ausgezogener Thee wirkt gesundheitsschädlich. Uebermäßiger Genuß starken Thees und Kaffees verursacht Nervenüberreizung.

Der Kakao baum ist in Mittelamerika zu Hause. Seine ziemlich großen Früchte enthalten zahlreiche Samen oder Bohnen, die durch eine Art Gärung von dem sie umschließenden Mark befreit werden müssen und dann zu dem Pulver zerkleinert werden, das wir zur Bereitung des Kakao verwenden.

Der Kakao ist wegen seines Gehaltes an Eiweiß nahrhaft, andererseits aber auch wegen seines Fettgehaltes schwerverdaulich. Man entzieht ihm deshalb das Fett und stellt dadurch den sogenannten entölkten Kakao her. Derselbe bildet, mit seinem Hafermehl vermischt, als Haferkakao ein schätzbares Kräftigungsmittel für Kinder und Kranke. Der mit Wasser aufgelöchte Kakao ist leichter verdaulich als der mit Milch zubereitete. Für Kinder ist Kakao aber unter allen Umständen zuträg-