und verhindern das Eindringen des Wassers und das Herausfließen der Salze. Man erhält so ein gutes, schmackhaftes Fleisch, aber weniger kräftige Brühe. Eine bessere Brühe erzielt man durch Zusatz von Mark- oder Eierklößen, Nudeln, Reis, Graupen, Grütze, Blumenkohl, Spargel u. a. Saftiger und wohlschmeckender bleibt das Fleisch beim Schmoren. Das Fleisch wird in wenig Wasser und Fett gelegt und damit begossen. So werden siedend heiße Dämpfe erzeugt, die durch das gerinnende Eiweiß die Poren verstopfen und dem Fleischsafte den Austritt verwehren. Die Wärme der Dämpfe teilt sich nach und nach dem Fleische mit, durchdringt es und macht es gar. Beim Braten verwendet man nicht einen durch den Deckel geschlossenen Schmortopf, sondern eine offene flache Pfanne. Die Dämpfe entweichen in den Ofen, und die den heißen Wänden des Ofens und der Pfanne entströmende Wärme macht das Fleisch weich. Dabei bildet sich am Braten eine Kruste, die den Säfteverlust verhindert. Die Kruste ist sehr leicht verdaulich; doch muß das Anbrennen durch Übergießen mit Sauce verhindert werden. Die Bratensauce begünstigt die Absonderung des Mundspeichels und des Magensaftes und fördert so die Verdauung. — Durch Wurst- und Fischgenuß werden zuweilen Vergiftungen hervorgerufen, die häufig den Tod zur Folge haben. Das Wurstgift entsteht meist in Leber-, Blut- und Zungenwurst, wenn sie schlecht gekocht oder geräuchert ist, wenn sie gefriert und wieder auftaut. Fischgift bildet sich in faulendem Fischfleisch. Wenn die Kiemen des Fisches keine frische, rote Farbe haben, wenn das Fleisch fettig und schleimig ist und Fäulnisgeruch sich bemerkbar macht, so darf man es nicht genießen.

Milch, Butter und Käse. Die Milch steht als Nahrungsmittel, besonders für Kinder, an der ersten Stelle; denn in ihr sind die Stoffe, die unser Körper notwendig hat, in dem richtigen Verhältnis enthalten. Frische Milch schmeckt süß; sie enthält 4% Milchzucker, außerdem 4% Eiweiß, 3—4% Fett und etwa 87% Wasser. Unter dem Vergrößerungsglas erscheint die Milch als klare Flüssigkeit. Die weiße Farbe rührt von vielen kleinen Fettkügelchen her. Will man Milch längere Zeit aufbewahren, so muß sie abgekocht werden, wodurch die kleinen Pilze getötet werden, welche die Milch sonst sauer machen (Vorsicht beim Gebrauch von Kindermilch!). Läßt man die Milch stehen, so sammeln sich die Fettkügelchen an der Oberfläche und bilden die Sahne. Wird die Sahne abgenommen, so erhält man „Magermilch", die bläulich-weiß aussieht; enthält die Milch die Fettkügelchen noch, so heißt sie „Vollmilch". Häufig wird die Milch durch Zusatz von Wasser gefälscht und als „Vollmilch" in den Handel gebracht. Darum wird der Milchverkauf in den Städten sorgfältig überwacht; es wird durch Feststellung des spezifischen Gewichtes geprüft (Milchwage, Rahmmesser), ob die Milch rein oder gefälscht ist. Man kann aber auch auf einfache Weise mit ziemlicher Sicherheit reine Milch von gefälschter unterscheiden. Man gießt einen Tropfen Milch auf den Fingernagel. Hält er sich zusammen, so daß er halbkugelförmige Gestalt hat, so ist es gute Milch; fließt er auseinander oder breitet er sich flach aus, so ist die Milch gefälscht. — Die Sahne wird zu **Butter** verarbeitet. Butter ist also tierisches Fett. Sie entsteht, wenn letztere die Fettkügelchen in einer Zentrifuge so lange hin- und hergeschleudert werden, bis die Häutchen der Fettkügelchen platzen und sich zu einer größeren Masse vereinigen. Die Butter enthält 83% Fett und 14% Wasser. Sie ist von allen Fetten am leichtesten zu verdauen. Das Ranzigwerden der Butter verhindert man durch sorgfältiges Auswaschen und durch Zusatz von Salz. Wenn die Butter nicht gründlich ausgewaschen ist oder wenn beim Kneten Wasser hinzugesetzt wird, quellen beim Schneiden Wassertropfen heraus. Ist die Butter mit Mehl, Talg oder Schweinefett gefälscht, so verliert sie ihren glatten Schnitt und wird auch bei leichter Erwärmung nicht weich. Die beim Buttern zurückblei-