ständig beim Kochen. Gemüse und Butter zusammengekocht erzeugen ein Gift, das oft Magenbeschwerden verursacht; besonders Butter und Spinat sind eine sehr schädliche Kombination. (Über Zubereitung der Gemüse folgt Näheres später.)

Butterbrot und Kaffee erzeugen Reizbarkeit. Magenleidende müssen immer große Vorsicht im Gebrauch von Butter beobachten.

Wer diese Regeln sorgfältig beobachtet, wird in der Milch und ihren Produkten einen großen Freund und Förderer der Gesundheit finden.

Eier.

Über die Verwendung der Eier herrschen heute die widersprechendsten Ansichten. Über deren großen Nährwert ist man zwar ziemlich allgemein einig, nicht aber über deren Anwendung. Diese Frage ist nichts weniger als gelöst. Die Eier verursachen außerordentlich leicht Gärung und bilden Harnsäure, allerlei Gifte, wenn sie mit Unkenntnis zubereitet und kombiniert werden. Diese Unkenntnis allein ist Schuld daran, daß viele Autoritäten und Ernährungsreformer den Genuß der Eier vollständig verwerfen und doch haben wir in denselben ein unübertroffenes Nährmittel. Sie werden immer Gärung verursachen, wenn sie mit Milchprodukten (ausgenommen Sahne) und mit Zucker zusammengenossen werden, auch wenn sie roh genossen oder hart gesotten werden. Der Keim, welcher am Eigelb hängt, ist unverdaulich und ist ebenfalls eine Ursache von Gärung und Erhitzung des Verdauungsapparates. Er muß immer entfernt werden. Das Eiweiß der rohen Eier ist im Magen unlöslich, wenn die Eier nicht auf folgende Weise zubereitet werden:

Eier mit Zitrone.

Man trenne Eiweiß und Dotter, entferne den Keim und schlage beides getrennt mit einer Gabel oder einem Eierschwinger und füge etwas Salz hinzu. Dann lasse man Zitronensaft langsam unter beständigem Schlagen in das Eiweiß tröpfeln bis dieses in ganz feinen Flocken gerinnt, man rechnet ungefähr $^1/_2$ Zitrone auf 1 Eiweiß. Nun werden Eiweiß und Eigelb wieder vereinigt. Sie bilden mit Brot, Cerealien oder Früchten eine vorzügliche und äußerst leicht verdauliche Mahlzeit. Diese Zubereitung ist besonders Genesenden und alleinstehenden Personen, welche sich ihre Speisen selbst zubereiten, wegen der leichten Herstellungsweise, zu empfehlen.

SLUB
Wir führen Wissen.
Kreismuseum
Grimma