

Diese Behandlung der Eier findet bei allen Eierspeisen Anwendung.

Man kann auch Eiweiß und Eidotter getrennt in Verbindung mit andern Speisen genießen. In Fällen, wo Eiweiß vermieden werden soll, ist dies sehr ratsam und überlasse man das Eiweiß andern, welche dessen bedürftig sind. Eigelb paßt gut zu Gemüsesuppen, Fruchtsäften und Saucen. Eiweiß ist eine gute Ergänzung zu Reis, Kakao, Suppen und Früchten. In Suppen jedoch vertragen sich Eigelb und Eiweiß nicht zusammen. Eier passen gut zu Brot und allen Cerealien, Gemüse oder Früchten, dagegen mische man sie nie mit Milch oder Käse. Bei Leber- und Nierenleiden sei man sehr vorsichtig mit dem Genuß von Eiern und genieße sie nur in Verbindung mit Pilzen, Spinat, Erbsen und Spargeln.

### Hartgesottene Eier

sind vollständig unverdaulich und die Ursache von vielen Beschwerden, wenn sie auf die übliche Weise in siedendem Wasser gesotten werden. Wenn die Eier einer Hitze von über 62° R ausgesetzt werden, gerinnt das Eiweiß so fest, daß es durch die Magensäure nicht leicht gelöst werden kann. Um hartgesottene Eier leicht löslich und verdaulich zu machen, darf das Eiweiß nur langsam zum Gerinnen gebracht werden bei einer Temperatur von 60° R. Man lege die Eier in kaltes Wasser und erhitze sie bis zu 60°. Dann stelle man sie in eine warme Ecke auf dem Herde und lasse sie zugedeckt  $\frac{3}{4}$  Stunden lang stehen. Auf diese Weise gerinnt das Eiweiß zu einer leicht löslichen Gallerte und das Eigelb wird trocken und mehlig.

### Verlorene Eier

werden auf folgende Weise zubereitet. Man breche die Eier auf, entferne den Keim. Darauf werfe man die Eier in heißes Salzwasser, welches dem Siedepunkt nahe ist, jedoch nicht sieden darf. Sobald das Eiweiß milchig geworden ist, hebt man die Eier mit einem Schaumlöffel oder Sieb heraus.

Dem Salzwasser kann auch etwas Zitronensaft hinzugesetzt werden. Die erwähnten Zubereitungsweisen der Eier sind die einzig richtigen, um sie vollständig assimilierbar zu machen und um Gärung zu verhindern. Alle anderen Methoden sind unbefriedigend. Weich gesottene Eier und Spiegeleier sind schwer verdaulich und daher zu vermeiden.