

rasch aufeinander folgenden Anfällen, welche den Körper ungemain schwächen. Hier leisten zwei Eier des Tages außerordentlichen Nutzen, vorausgesetzt, daß der Magen noch die gehörige Energie besitzt. Für Kranke sind namentlich 1—2 Eierdotter in einer Tasse nicht gewürztem, aber kräftigem Bouillon genossen, ein treffliches Nahrungsmittel.

Wir sprechen vom Hühnerei und schließen in unserer Diätetik jedes andere aus, obwohl das Gans- oder Entenei dieselbe nährenden Wirkung haben, ja noch mehr ölige Bestandtheile enthalten. — Die Kibitzeier gehören zu den Delikatessen.

Was die Zubereitung der Eier anbelangt, können wir nur den weichgekochten und den rohen überhaupt das Wort reden. Das Ei, an und für sich schon sehr nährend, wird meist noch mit Butter, Fett u. s. w. als sogenannte Rühreier, ja oft mit kleingeschnittenen Schinken, Cervelatwürsten, Pöcklingen, Sardellen, oder endlich hartgesotten auf Salat, servirt. Sie werden durch diese Zusätze eine sehr schwer verdauliche Speise, vor welcher sich besonders Personen von nur einigermaßen schwachen Verdauungskräften sorgfältig zu hüten haben.

Daselbe ist der Fall mit den sogenannten Eierspeisen, Eierkuchen, besonders mit den zusammengesetzten, mit Füllungen aller Art versehenen; denn drei Hauptfactoren der Nahrungsmittel Eier, Fett und Mehl, die hier verbunden werden, verlangen schon ziemlich starke Verdauungskräfte und ausgiebige körperliche Bewegungen.

Durch die poröse Schale der Eier dringt der Sauerstoff leicht ein und entwickelt jenen Grad von Fäulniß, welcher den bekannten widerlichen Geruch der faulen Eier zur Folge hat. Unter den verschiedenen Mitteln zur Aufbewahrung wollen wir das der Chinesen hervorheben: Sie legen die Eier in eine Lösung von Kochsalz (1 Theil Kochsalz und 10 Theil Wasser), in wel-