

# Das Ei

## Das Ei ist wegen seines Nährwertes ein geschätztes Nahrungsmittel

Ein

seines Wohlgeschmackes, seines Nährwertes und seiner vielfältigen

Verwendbarkeit wegen sehr geschätztes Nahrungsmittel ist das Ei. Die

bei uns hauptsächlich in Betracht kommenden Eier sind die des Huhns,

der Ente und der Gans; erstere sind zarter und wohlschmeckender,

letztere bedeutend grösser, fetter und haben einen gelberen Dotter.

Als Speise für sich sind sie aber weniger geeignet, weshalb sie auch

nur zur Zubereitung von Klößen und Nudeln benützt werden. Kiebitz-

und Mövenerier können auch genossen werden, kommen aber nicht für

den täglichen Gebrauch, sondern als Delikatesse in Betracht.

Ausserdem sind die Eier oder Roggen einiger Fische, wie Hausen und Stör

unter dem Namen „Kaviar“ bekannt. Das Hühnerei, welches durchschnittlich 50–60 g wiegt, enthält 6 g Eiweiss, 6,5 g Fett, 32

g Wasser und 0,3 g Salze, der Rest entfällt auf die Schale. Diese

besteht hauptsächlich aus Kalk und ist mit unzähligen feinen Poren

versehen.

Das Eiweiss ist eine schleimige, durchsichtige Masse,

welche durch ein sehr feines, mit blossen Auge unsichtbares Netz

aneinanderhängt und die Flüssigkeit in sich einschliesst, welche

erst durch das Zerreißen oder Zerschlagen dieses Netzes heraustritt.

Das Eigelb oder der Eidotter enthält in grösserer Menge Fett, ebenso Eiweiss, ausserdem Schwefel, Eisen, Phosphor und andere Salze.

Der Eidotter ist gleich dem Eiweiss von einem feinen Häutchen umschlossen, weshalb beide gut geteilt werden können. Man verwendet

die Eier zu selbständigen Gerichten oder als Zutat zu anderen Speisen, ferner als Bindemittel zu Klößen aller Art. Das zu Schnee

geschlagene Eiweiss dient als Lockerungsmittel vieler Gerichte. Auch

zum Klären von Sulzen und als Klebemittel findet dasselbe

Verwendung. Als alleiniges Gericht unterscheidet man zwei

Zubereitungsarten, das Kochen und das Backen. Zum Kochen der Eier

nehme man nur reines Wasser, da durch die Poren der Schale die Flüssigkeit eindringt und die Eier jeden fremden Geschmack annehmen.

Dasselbe ist auch beim Färben der Ostereier der Fall, weshalb nu

giftfreie Farben verwendet werden dürfen. Rohe Eier mit Zucker,

Wein, Kognak oder Fleischbrühe verrührt, geben eine nahrhafte Krankenspeise. Frische Eier sind ganz voll, dehnt sich beim Kochender

Inhalt aus, so zerplatzt die Schale. Um dem vorzubeugen, erwärmt man

sie vorher in warmem Wasser. Im Winter können die Eier leicht gefrieren; um sie aufzutauen, legt man sie in kaltes Wasser.

Den

Eierschnee verwendet man, um feine Speisen und Backwerk locker

zu  
machen. Man gewinnt ihn, indem man Dotter und Eiweiss trennt  
und  
letzteres in einer Schüssel mit dem Schneebesen oder einer  
Gabel  
schlägt. Der Zweck des Schlagens ist, die feinen Häutchen des  
Eiweisses zu zerreißen und die einzelnen Zellchen mit Luft zu  
füllen. In Zugluft wird das Steif werden des Eiweisses am  
schnellsten bewirkt, da in diesem Fall die sich bildenden  
Bläschen  
die Luft sehr rasch einschliessen. Die Eier sind  
selbstverständlich  
um so wohlschmeckender, je frischer sie sind. Man muss deshalb  
die  
Unterscheidungsmerkmale frischer und älterer Eier kennen.  
Frisch ist  
ein Ei, wenn es gegen das Licht gehalten, durchscheinend ist.  
Auch  
darf ein frisches Ei beim Schütteln nicht schwappeln, weil ein  
solches noch vollständig voll ist. Bei älteren Eiern ist die  
darin  
enthaltene Flüssigkeit durch die Poren der Schale verdunstet,  
infolgedessen ein leerer Raum entsteht und so das Schwappeln  
der Eier  
verursacht wird. Bekanntlich sind die Eier im Frühjahr und  
Sommer  
bedeutend billiger als im Winter, und deshalb sollte man sich  
in  
ersteren Jahreszeiten den Wintervorrat einlegen; denn die Eier  
können  
längere Zeit frisch erhalten werden, wenn sie zweckmässig  
aufbewahrt werden. Es kommt vor allem darauf an, sie von der  
Luft  
abzuschliessen, da diese die Ursache der Zersetzung des  
Eiweisses  
ist, indem sie durch die Poren der Schale eindringt. Man legt  
zu

diesem Zweck die Eier in Kalkwasser oder Wasserglas (Frühjahrseier), Spreu, Kleie oder Holzasche, getrocknetes Salz (Septembereier). Bewahrt man kleinere Vorräte auf Eierständern auf, muss man sie ab und zu umwenden, da der schwere Dotter das Eiweiss durchbricht, sich an der Schale festsetzt und somit die Zersetzung bewirkt. Man kann den Inhalt der Eier auch durch Bestreichen der Schale mit Öl, Paraffin oder ähnlichen Stoffen von der Luft abschliessen, doch ist dieses Verfahren deshalb weniger empfehlenswert,

---

## **Die Fette**

### **Fettes zur Erzeugung der Körperwärme und der Kraft.**

Ebenso wie der Körper die Eiweissstoffe zu seinem Aufbau braucht, so bedarf er eines weiteren Nährstoffes, des Fettes, zur Erzeugung der Körperwärme und der Kraft. Das Fett hüllt die edeln Organe des Körpers ein und schützt dieselben auf diese Weise vor Druck. In mässiger Menge verwendet, trägt es zum Wohlgeschmack und zur Verdaulichkeit der Speisen bei. Die Fette sind reich an Kohlen- und Wasserstoff, arm an Sauerstoff und leichter als Wasser. Sie durchdringen Papier und Stoffe und können nur durch ätherische Stoffe (Benzin, Terpentin n. dgl.) aufgelöst werden. Durchschnittlich braucht ein

erwachsener Mensch täglich 5,0–00 .^Fett; der Bedarf richtet sich nach Klima und Jahreszeit, nach Körperbeschaffenheit und Beschäftigung. Im Winter oder kalten Klima gibt unser Körper nach aussen mehr Wärme ab und muss daher auch grössere Mengen erzeugen, weshalb uns im Winter fettreichere Speisen besser zusagen als im Sommer. Die Beschäftigung hat auf den Verbrauch von Fett insofern Einfluss, als körperlich streng arbeitende Menschen mehr Fett brauchen, als solche mit vorwiegend geistiger Beschäftigung, da bei ersteren der Verbrennungsprozess rascher vor sich geht und somit mehr Fett aufgezehrt wird.

Wir entnehmen die Fette teils dem Tier-, teils dem Pflanzenreich. Tierische Fette sind Butter, Schweine-, Rinds- oder Nierenfett, Hammel- und Gänsefett. Auch das Fett einiger Fische kommt als Tran zur Verwendung. In der Margarine haben wir ein aus Tierfett hergestelltes Kunstprodukt. Dem Pflanzenreich entstammen alle Öle, sowie die Kokosnussbutter. Das Fett findet sich bei den Tieren, z. B. beim Schwein, in grösserer Menge unter der Haut als Speck und als Umhüllung der Eingeweide als Nieren- und Darmfett. Das Nierenfett des Schweines heisst Schmer, dasjenige des Rindes Nierenfett und jenes des Hammels Talg. Talg wird ausgekocht auch Unschlitt genannt, und zur Herstellung bei Kerzen und Seife verwendet. Das wohlschmeckendste, leichtverdaulichste, aber auch teuerste Fett ist die Butter, diese wird aus der Milch gewonnen. Steht die Milch einige Stunden, so sammelt sich an ihrer Oberfläche eine dicke Fettschicht, der Rahm. Von süsser Milch wird ihr derselbe mittels Zentrifugen entzogen, von Sauermilch wird er nur abgehoben. Durch Stossen, Rühren oder Schlagen ballen sich die Fettkügelchen zusammen, die im Wasser ausgeknetet und geformt die Butter ergeben. Butter aus süsssem Rahm hergestellt, heisst „Süssrahm- oder Tafelbutter“, solche aus saurem Rahm „Land- oder Kochbutter“. Die zurückbleibende Flüssigkeit bei der Buttergewinnung ist die Buttermilch, ein erfrischendes Getränke. Gute Butter hat einen angenehmen, nussähnlichen, feinen Geschmack. Die Schnittfläche soll weder streifig, noch fleckig sein, noch darf Buttermilch austreten,

auch soll beim Auskochen nicht viel Bodensatz zurückbleiben. Frische Butter lässt sich 6–8 Tage frisch erhalten, für einige Wochen kann man sie durch Einsätzen und für längere Zeit durch Auskochen haltbar machen. Frische Butter wird auf Brot gestrichen, oder zu Kartoffeln und Käse genossen; ihre Hauptverwendung erhält sie bei der Zubereitung der verschiedensten Speisen und Backwerke. Butter, welche durch Bildung von Fettsäuren ranzig geworden ist, kann durch Auskneten in frischem Wasser verbessert werden. Eingesalzen wird die Butter mit 3–5 Prozent Salz; sie wird wie frische Butter verwendet. Durch Auskochen wird die Butter von den übrigen Milchbestandteilen vollständig befreit. Man stellt die zerkleinerte Butter in einem eisernen Topf auf gelindes Feuer und kocht sie solange aus, bis das Fett goldklar ist. Alsdann schäumt man sie ab und gibt sie in einen erwärmten Steintopf. Während des Erhaltens muss das Fett öfters umgerührt werden, damit es sich recht dicht aufeinandersetzt und keine Luftzwischenräume entstehen, da diese die Haltbarkeit beeinträchtigen. Der Topf wird zugebunden und an einem kühlen Orte aufbewahrt. Der Rückstand der ausgelassenen Butter kann zum Braten von Kartoffeln verwendet werden.

Weiter

Der beste Ersatz für das teure Butterfett ist eine Mischung von Butter-, Schweine- und Nierenfett. Gutes Schweinefett soll schön weiss sein und einen angenehmen Geruch haben, Nierenfett ist gelblichweiss und etwas fester als Schweinefett. Zum Auslassen wird das Fett gewässert, um alle Blutteilchen herauszuziehen, hierauf in kleine gleichmässige Würfel geschnitten und nochmals kurze Zeit in frisches Wasser gelegt. Alsdann wird es in einem eisernen Topfe, unter Zugabe von etwas Milch, Wasser, Zwiebel und Salz langsam gekocht, bis es klar wird und die rückständigen Teilchen, Grieben genannt, sich bräunen. Die Grieben können zum Braten von Kartoffeln

verwendet werden. Das ausgelassene Fett wird weiter behandelt, wie das ausgelassene Butterfett. Schweinefett kocht schneller aus, als Nierenfett, weshalb man diese Fette zweckmässiger jedes für sich auslässt und beim Einfüllen mischt. Ein weiteres tierisches Fett ist das billige Wurstfett, das sich auf der Kochbrüher Würste absetzt und frisch verwendet, wohlschmeckend ist. Es hält sich seines grossen Wassergehaltes wegen nur kurz, kann aber durch Auskochen haltbarer gemacht werden. Als Ersatz für Butter gilt die Margarine, die aus Rindstalg unter Zusatz von Milch und Rahm hergestellt wird. Damit Margarine nicht als Butter verkauft wird, da sie ein Kunst Produkt ist, muss ihr bei der Herstellung nach gesetzlicher Bestimmung Sesamöl beigefügt werden, damit sie jederzeit von Butter wohl unterschieden werden kann. Pflanzliche Fette sind die Öle und die Kokosnussbutter. Das Fett der Pflanzen ist bei den meisten derselben in den Samen enthalten und wird durch Auspressen derselben gewonnen. Nur die Frucht des Ölbaums, die Olive, wird vollständig ausgepresst. Wir unterscheiden an einheimischen Ölen: Mohn-, Raps-, Nuss- und Buchenkern-, Sonnenblumen- und Leinsamenöl. Ausländische Ölsorten sind: Oliven-, Sesam-, Erdnuss- und Palmöl. Die Öle werden durch Auspressen gewonnen; der Rückstand ist der Ölkuchen. Dieser ist ein beliebtes Viehmastfutter. Das Öl wird bei der Zubereitung des Salates, in manchen Gegenden als Backfett und in der Industrie verwendet. Gutes Öl soll goldklar und von feinem Geruch und Geschmack sein. Da es leicht einen Bodensatz bekommt, muss es in aufrecht stehenden, gut verschlossenen Gefässen aufbewahrt werden. Das feinste Öl ist das Olivenöl, von welchem drei Pressungen in den Handel kommen. Die erste und feinste ist das Jungfernöl, die zweite das Provenceröl, auch noch ein feines Speiseöl. Die letzte Pressung gibt das Baumöl, welches gering ist und als Maschinenöl Verwendung findet. Des teuren Preises wegen findet das Olivenöl nur in der feinen Küche Verwendung. Sehr gute Speiseöle sind das Nuss-, Mohn-, Raps- und Buchenöl. Leinöl spielt bei der Farbenbereitung und zur Erhaltung der Böden eine Rolle. In der neueren Zeit wird die Kokosnussbutter

unter dem Namen Palmin häufig verwendet. Sie wird aus der Frucht der Kokospalme gewonnen und ist im Gegensatz zu den anderen Pflanzenfetten nicht flüssig, sondern fest, um den Geschmack zu verbessern, ist es zweckmässig, dieselbe vor dem Gebrauche auszukochen. Alle Fette ausser Butter müssen bei der Verwendung zum Braten oder Backen der verschiedenen Nahrungsmittel gut heiss sein, doch dürfen sie nicht verbrennen, denn dadurch wird der Geschmack der Speisen beeinflusst. Auch sollen die Fette nur mässig verwendet werden, da zuviel Fett die Speisen schwer verdaulich macht.

---

## **Die Milch**

### **Die Milch ist unser vollkommenstes und wichtigstes Nahrungsmittel**

Die

Milch ist unser vollkommenstes und wichtigstes Nahrungsmittel, da sie

alle dem Körper nötigen Nährstoffe, nämlich Wasser, Fett, Eiweiss

oder Käsestoff, Milchzucker und Salze in richtiger Zusammensetzung

enthält. Sie dient Kindern in den ersten Lebensjahren als vollständig ausreichende Nahrung und auch Kranke können ihr Leben

längere Zeit damit erhalten. Bei uns wird meistens Kuh-, selten

Ziegenmilch verwendet, da letztere einen sehr herben Geschmack und

Geruch hat. Bewohner anderer Länder geniessen Pferde-, Esel-,

Kamel-  
oder Renntiermilch.

Man unterscheidet Voll- und Magermilch. Vollmilch nennt man die Milch, wie sie uns das Tier liefert. Sie enthält 88 Prozent Wasser, 6 Prozent Milchzucker, 4 Prozent Eiweiss- oder Käsestoff, 4 Prozent Fett und Salze. Der Milchzucker bewirkt den süßen Geschmack der Milch, beim Sauer werden derselben verwandelt sich dieser Zucker durch Gärung in Säure.

Das Fett oder der Rahm dient zur Bereitung von Butter.

Der Eiweiss- oder Käsestoff zu Käse.

Die Salze tragen zur Knochenbildung bei. Kennzeichen guter Vollmilch sind gelblich-weiße Farbe, ein guter, milder Geschmack und Geruch, auch darf sich bei längerem Stehen kein Bodensatz bilden. Ein Tropfen auf den Fingernagel gegeben, soll die gewölbte Gestalt nicht verlieren und im Wasser untersinken, nicht zerfließen. Bei längerem Stehen sammelt sich das Fett an der Oberfläche der Milch und kann als Rahm abgenommen werden; es bleibt die Magermilch zurück. Diese ist trotz des geringeren Fettgehaltes ein nahrhaftes und billiges Nahrungsmittel. Magermilch hat eine bläulich-weiße Farbe; leider dient sie häufig als Fälschungsmittel der Vollmilch und wird ihre Farbe durch Zusätze von Gips, Kalk, Schwerspat u. dgl. zu verbessern gesucht, was sich aber an dem Bodensatz erkennen lässt.

Zur Aufbewahrung der Milch verwendet man Töpfe aus Glas, Porzellan, Email und Steingut. Die Milchtöpfe müssen peinlich sauber gehalten werden, mit heissem Wasser ausgespült und mit kaltem nachgeschwenkt werden. Da sich in den Poren der Glasur mit der Zeit Milchreste ansammeln, so müssen die Töpfe von Zeit zu Zeit ausgekocht oder an der Sonne oder im Backofen ausgehäht werden, um alle Gärungserreger zu vernichten. Man nennt dieses Verfahren das „Süssmachen“ der Töpfe. Da die Milch leicht sauer wird, bewahrt man sie an einem kühlen Orte auf. Im Sommer stellt man sie in den Keller oder in kaltes Wasser, das öfters erneuert werden muss. Lässt man Milch einige Stunden ruhig stehen, so bildet sich an der Oberfläche eine

Fettschicht, die bei fettreicher Milch zu beträchtlicher Dicke anwächst. Dieselbe besteht aus vielen kleinen Fettkügelchen und heisst Rahm:, dann auch Sahne, Obers, Niddel oder Schwand. Bleibt frische, unabgekochte Milch längere Zeit stehen, so wird sie, wie dies schon oben erwähnt, sauer und der Käse-oder Eiweissstoff gerinnt. Sauer gewordene Milch nennt man Sauer-oder Dickmilch oder gestandene Milch. Sauermilch ist ihres frischen Geschmacks wegen sehr beliebt, namentlich im Sommer. Mit Brot und Kartoffeln genossen, bildet sie eine ebenso nahrhafte als wohlschmeckende und billige Speise. aus dem süssen, sowie dem sauren Rahm wird die Butter gewonnen, deren Rückstand, die Buttermilch, ein erfrischendes und nahrhaftes Getränk abgibt. Will man die Milch längere Zeit süss erhalten, so kocht man sie ab. Man verwendet einen eigens zu diesem Zweck bestimmten Topf, am besten eine Messingpfanne. Vor dem Abkochen empfiehlt es sich, den Topf mit kaltem Wasser auszuschwenken, um das Anbrennen zu verhüten. Um dem Überlaufen vorzubeugen, kann man sich der sog. Milchhüter bedienen. Nach dem Kochen lässt man die Milch in offenem Topf erkalten und stellt sie, nachdem dies geschehen, zngedeckt an einen kühlen Ort. Während des Kochens oder solange die Milch noch heiss ist, soll sie nicht zugedeckt werden, da mit dem Dampf Bestandteile entweichen,

---

## **Wasser**

### **Eine wichtige Rolle spielt das Wasser im Haushalt**

Eine wichtige Rolle in, Haushalt spielt das Wasser. Obgleich kein eigentliches Nahrungsmittel, ist dasselbe für Menschen,

Tiere und Pflanzen gleich unentbehrlich. Wir verwenden dasselbe zum Kochen der Speisen, als Getränke, zum Reinigen der Geschirre und Hausgeräte und zum Waschen. Die Hausfrau muss daher vor allem seine Beschaffenheit, Behandlung und Verwendung kennen. Man unterscheidet hartes und weiches Wasser. Hart nennt man dasselbe, wenn es Kalk oder sonstige mineralische Bestandteile enthält. Kalkhaltiges Wasser ist seiner Kohlensäure wegen ein gutes, erfrischendes Trinkwasser. Zum Kochen und Waschen ist dasselbe nicht sehr geeignet. Verschiedene Nahrungsmittel, besonders Hülsenfrüchte, werden in hartem Wasser nicht leicht weich, weil der Kalk sich an dieselben niederschlägt und dadurch das Weich werden verhindert.

Andere mineralische Bestandteile, welche das Wasser enthalten kann, sind: Schwefel, Stahl, Eisen, Glaubersalz n. a. Diese Wasser finden Verwendung zu Heilzwecken als Bad- und Trinkkuren. Mineralwasser mit grossen: natürlichem Kohlensäuregehalt sind erfrischende Tafelgetränke. Sie kommen unter dem Namen „Säuerlinge“ in den Handel. Die Eigenschaft des Wassers, fremde Stoffe leicht aufzulösen, muss uns vorsichtig beim Genüsse desselben machen, namentlich bei sehr grosser Hitze und beim Herrschen epidemischer Krankheiten, wie Typhus u. dgl.

Beim Kochen von hartem Wasser setzt sich der Kalk ans den Boden und an die Wände der Kochtöpfe und bildet mit der Zeit eine harte Kruste, den sogenannten Kesselstein. “ Weiches Wasser ist Regen-, Schnee- und Flusswasser. Die beiden ersten, weil sie ohne Beimischung aus der Luft auf die Erde hernieder kommen; Flusswasser, weil dasselbe in seinem Laufe den Kalk absetzt. Weiches Wasser ist das beste Koch- und Reinigungs Wasser. Man erkennt es daran, dass die Hülsenfrüchte schnell weich werden und die Seife beim Waschen stark schäumt. Beim Waschen mit hartem Wasser dagegen verbindet sich die Seife mit dem Kalke zu einem unlöslichen Gerinsel und geht somit für ihren Zweck, den Schmutz zu lösen, verloren. Man versucht deshalb das Wasser aus verschiedene Arten weich zu machen; durch Abkochen, Zusatz von etwas Borax oder Soda. Auch das

überbrühen von Buchenholzasche, wo durch deren laugenhafte Bestandteile in das Wasser übergehen, macht dieses weich. Wir verwenden das Wasser kalt, warm und heiss. Mit kaltem Wasser werden die Nahrungsmittel gewaschen; getrocknete Nahrungsmittel darin eingeweicht, damit sie aufquellen. Da aber Wasser, wie oben gesagt, verschiedene Stoffe leicht löst, so muss das Waschen der Nahrungsmittel rasch geschehen und eingeweichte mit dem Einweichwasser ausgestellt werden, ausgenommen jene, welche laugenhafte Bestandteile enthalten, wie Bohnen und Linsen.

Warmes Wasser braucht man zum Nachfüllen eingekochter Speisen, zum Einweichen der Weissen, zum Waschen der Wollwäsche und zu verschiedenen Reinigungszwecken.

Heisses Wasser dient zum Kochen der Nahrungsmittel, zur Behandlung der Weissen Wäsche und zum Reinigen der Haus- und Küchengeräte. Das Wasser kocht bei 80 Grad R. oder 100 Grad C. Dabei verwandelt es sich in Dampf, 1 l Wasser gibt 1700 l Dampf. Diese Ausdehnung weist darauf hin, dass die Töpfe nie bis zum Rande gefüllt werden dürfen. Durch das Kochen und Verdampfen vermindert sich die Flüssigkeit mancher Speisen und mit dem Dampf entweichen wertvolle Nähr- und Geschmackstoffe, weshalb die Kochtöpfe meistens zugedeckt sein sollen. Offen bleiben dieselben nur, wenn die Flüssigkeit einkochen, oder der allzu strenge Geschmack gewisser Speisen gemildert werden soll. Hat das Wasser den Siedegrad erreicht, so ist eine stärkere Erhitzung unnötig; denn sie erfordert nur mehr Brennmaterial und vermehrt die Dampfbildung. Bei 0 Grad gefriert das Wasser und wird zu Eis. Beim Gefrieren dehnt sich das Wasser ebenfalls aus, befindet es sich in Gefässen, so können diese auseinander gesprengt werden.

Eis findet im Haushalt vielfache Verwendung. Es dient zur Herstellung erfrischender Speisen, ferner im Sommer zum Kühlen und Frischerhalten mancher Nahrungsmittel und ist ein wichtiges Hilfsmittel in der Krankenpflege.

---

# Die Ernährung

## Die Ernährung hat die Aufgabe, die verbrauchten Stoffe fortwährend zu ersetzen.

Die Ernährung hat die Aufgabe, die verbrauchten Stoffe fortwährend zu ersetzen. Die Nahrung muss sich aus den Stoffen zusammensetzen, aus denen unser Körper besteht, nämlich: Eiweiss, Fett, Kohlehydraten, Wasser und Salze. Die Zusammensetzung von Nährstoffen bilden Nahrungsmittel, die Vereinigung von solchen heisst Speise, ein Gemisch von Speisen gibt eine Mahlzeit. Die Nährstoffe teilt man in zwei Gruppen, in stickstoffhaltige die Eiweissstoffe, und stickstofflose die Kohlehydrate und Fette. Ausser diesen kommen in der Nahrung noch eine Reihe von Stoffen in Betracht, die zwar keinen Nährwert besitzen, trotzdem sie für uns wichtig sind, da sie appetitanregend wirken und uns die Nahrung angenehm machen. Es sind die Genussmittel. Als **Nährstoffe** bezeichnen wir: **Eiweiss, Fett, Kohlehydrate, Wasser und Salze**. Unser wichtigster Nährstoff ist das Eiweiss. Eiweiss bildet nächst dem Wasser den Hauptbestandteil der Körpermasse und dient zur Blut- und Muskelbildung. Es wird daher als Blut- oder Gewebebildner, oder Baustoff bezeichnet. Eiweiss kommt in fester und flüssiger Form vor, ist durchscheinend, geruch- und geschmacklos und zersetzt sich sehr leicht. Wir geniessen das Eiweiss hauptsächlich in Fleisch, Fisch, Milch, Eiern, Hülsenfrüchten, weshalb diese Nahrungsmittel als wichtig und wertvoll gelten. Ein anderer wichtiger Nährstoff ist das Fett. Dieses dient weniger zur Bildung der Gewebe, als mehr zur Erzeugung der Körperwärme. Der eingeatmete Sauerstoff der Luft

verbindet sich mit dem Fett, dadurch entsteht eine Art flammenlose Verbrennung. Jede Verbrennung erzeugt Wärme, so auch hier, es entsteht die Körperwärme. Ausserdem wird das Fett in Kraft umgesetzt, daher auch Menschen, welche stark körperlich arbeiten, eine fetttere Kost haben müssen und auch ertragen können, als solche, bei denen geistige Arbeit vorherrschend ist. Das Fett ist in tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten, hauptsächlich geniessen wir es in Butter, Fett sind Öl, fettem Fleisch usw. (Fett genutzt in: Winter.)

## **Wir kommen zu den Kohlehydraten**

Zu diesen gehören Zucker und Stärkemehl. Diese erzeugen im menschlichen Körper, ähnlich wie Fett, Wärme. Bei reichlicher Zufuhr von Stärkemehl verbraucht der Körper weniger Fett und Eiweiss und setzt daher Fett an. Aus diesem Grunde sollten starke Personen wenig stärkemehl haltige Speisen geniessen. Fleisch enthält wenig Stärkemehl, um so mehr dagegen die pflanzlichen Nahrungsmittel, wie Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Getreide, Obst. Der Nährstoff, welcher den Hauptbestandteil des Körpers und der Nahrungsmittel bildet, ist das Wasser. Durch Lunge, Haut und Nieren scheiden wir täglich Wasser und darin schädliche Stoffe aus. Der Wasserverlust muss durch Aufnahme frischer Flüssigkeit gedeckt werden, und zwar durch reines Wasser oder in sonstigen Getränken, sowie in allen Nahrungs- und Genussmitteln. Ein erwachsener Mensch braucht als normales Mass täglich 2 Liter Flüssigkeit. Übermässiges Trinken wirkt ans Herz und Nieren sehr schädlich. Ebenso wichtig sind für uns die Nährsalze. Diese dienen zum Aufbau der Knochen und anderer Körperteile. Sie werden dem Körper durch die verschiedenen Nahrungs- und Genussmittel angeführt. Um den Körper gesund und leistungsfähig zu erhalten, müssen die eben besprochenen Nährstoffe mindestens in gleicher Menge ausgenommen werden wie die, welche der Körper verbraucht hat. (Ein Erwachsener braucht täglich durchschnittlich 60 g Fett, 100 g Eiweiss, 400–600 g

Kohlehydrate.)Konstitution, Klima, Lebensweise usf. sind natürlich massgebend. All zu grosse Ängstlichkeit ist nicht notwendig, denn es findet ein steter Ausgleich zwischen den Speisen statt, nur muss die Hausfrau jederzeit darauf bedacht sein, die Speisen so zusammen zustellen, dass alle Nährstoffe in richtig ein Verhältnis darin enthalten sind. Da die Nährstoffe in den Nahrungsmitteln in verschiedener Menge enthalten sind, so muss die Hausfrau auch damit vertraut sein, welche Nahrungsmittel im Verhältnis zu ihrem Preise den grössten Nährwert enthalten. Z. B. stehen die billigen Hülsenfrüchte in ihrem Gehalt an Eiweiss dem teuren Fleisch nicht nach, ebenso hat magerer Käse doppelt soviel und Seefisch gar dreimal soviel Eiweissgehalt als Fleisch. Endlich ist es bei der Ernährung noch von Bedeutung, die Speisen so zuzubereiten, dass sie schmackhaft und leicht verdaulich werden und ihnen bei der Zubereitung möglichst alle Nährstoffe erhalten bleiben. Auch muss stets für Abwechslung gesorgt werden. Ebenso trägt zur Bekömmlichkeit die Art und Weise bei, wie die Mahlzeiten angerichtet werden. Hier gilt der Spruch: **Man isst nicht nur mit dem Munde sonder auch mit den Augen.**

---

## **Ile Aux Cerfs Golf Club**

Juni 2018

---

Ein traumhafter Platz – auf einer Insel gelegen. Vom Hotel ging es mit einem Taxi zum Boots Ableger – wo eigene Boote zu der Insel fahren (10min). Dort angekommen ging der Service perfekt weiter – alles wurde uns abgenommen , ein Erfrischungstuch gereicht und wir könnten sofort mit dem Spiel

beginnen. Der Platz direkt am Ozean gelegen ein absoluter Traum- tolle Fairways, perfekte Grüns- tolle Aussichten auf den Ozean. Wunderschöner Golfplatz, bestens gepflegt, eine Blumen- und Pflanzenpracht, wohin das Auge blickt.

Video vom Golf Club

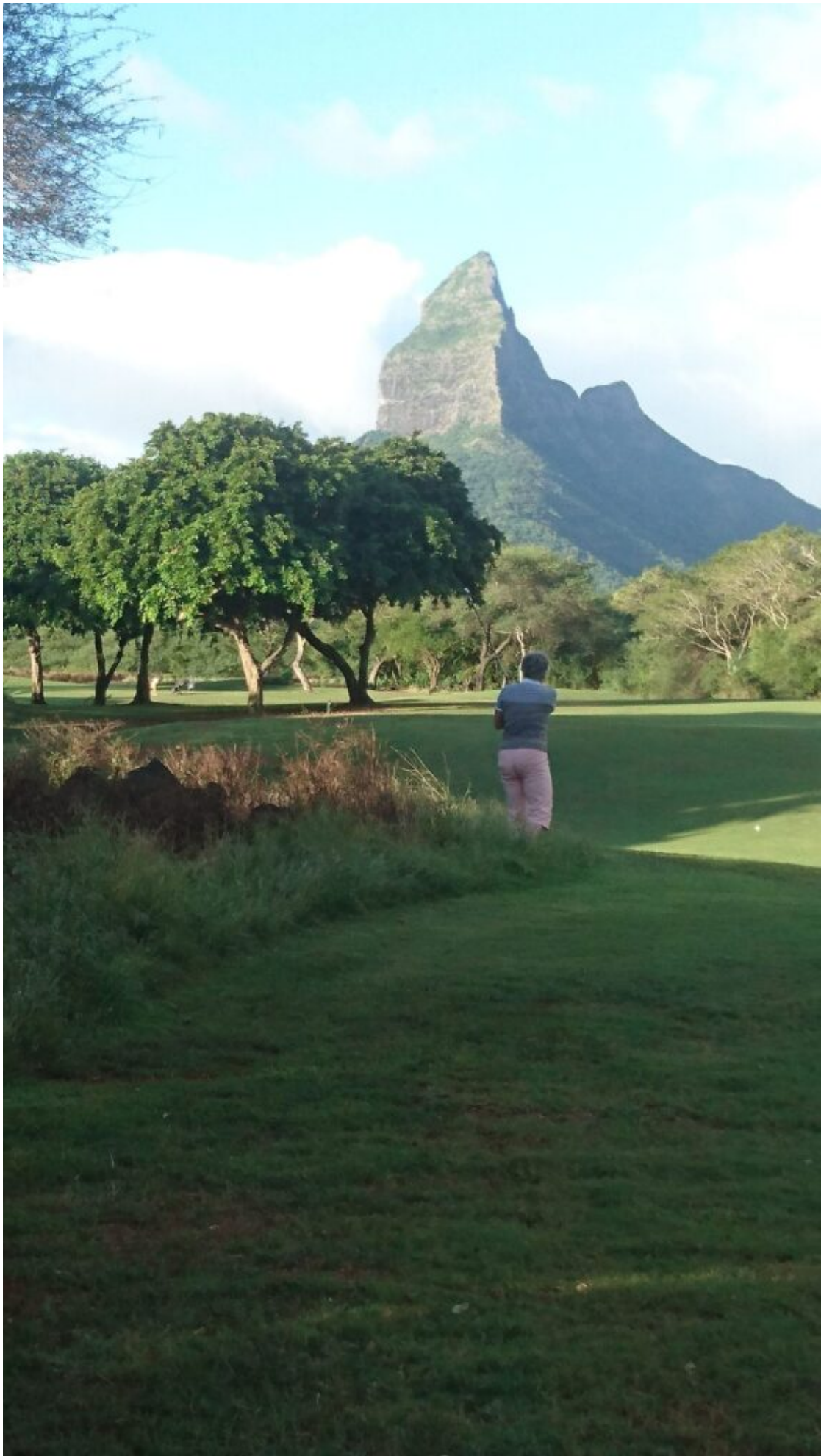
---

# **Mauritius Tamarina Golf Club**

Juni 2018

---

Dieser Golfplatz ist echt was besonderes. Eingebettet in einer bezaubernd, sehr gepflegten Landschaft. Die Löcher sind abwechslungsreich und zum Teil ziemlich fordernd. Das Clubhaus mit Restaurant und mit wunderschönen Terrasse rundet das Erlebnis ab. Muss man spielen!













# Golf Club Villamartín

Zuerst suchten wir einen Parkplatz. Ach ja- wo? Ein beschränkter Parkplatz der völlig leer war, stand den golfenden Gästen nicht zur Verfügung. Nun standen wir halt am Straßenrand ein wenig weiter weg und mussten halt etwas tragen. Die Driving Range war eine echte Enttäuschung – kann man sich sparen. Nun waren wir gespannt auf den Platz. Ist er besser gepflegt als die Driving Range. Zuerst wurden wir einmal etwas verregnet und unsere Flightpartner haben sich schon am 1. Loch verabschiedet. Unser ausharren hat sich aber gelohnt. Dank immer besser werdendem Wetter wurde unsere Spiellaune angestachelt und der Platz zeigte sich von seiner schönen Seite. Die breiten Fairways würden ein entspanntes Spiel ermöglichen, wenn nur die Grüns einsehbar wären. Sehr oft geht es über Kuppen, die mit dem Buggy erstmal erkundet werden müssen. Der Platz war im März 2018 gut gepflegt.

[Best\_Wordpress\_Gallery id="33" gal\_title="Villa Martin"]

## Golf Club Villamartín

Ctra. Alicante-Cartagena, km 50, Urb. Villamartín, Apartado de Correos 111, E-03189 Orihuela Costa, Valencia, Spanien

Tel.: +34 966 76 52 23

[maria@villamartingolfclub.com](mailto:maria@villamartingolfclub.com)

[www.villamartingolfclub.com](http://www.villamartingolfclub.com)

Wetter Villamartín

---

# Las Ramblas

Dieser Platz ist sensationell. So viele Schluchten und Seen das ist absolut sehenswert. Enger geht es nimmer und hügeliger wohl auch nicht mehr – Buggy dringend empfohlen. Die vielen Bäume spenden natürlich auch Schatten. Als Longhitter muss man den Platz schon mit Birdybook erkundet haben – sonst finden Sie Fallobst, aber nur mit viel Glück den eigenen Ball. Landschaftlich ist der Platz sicherlich ein Highlight mit tollen Aussichten und einem guten Pflegezustand. Wir kommen wieder.

[Best\_Wordpress\_Gallery id="32" gal\_title="Las Ramblas"]

## Club de Golf Las Ramblas

Ctra. Alicante-Cartagena, Km 48, Urb. Las Ramblas, Apartado 29, E-03189 Orihuela Costa, Alicante, Spanien

Tel.: +34 966 77 47 28, Fax: +34 966 77 47 33

<http://www.lasramblassociaclub.com/>

### Wetter Las Ramblillas



**Mittwoch,  
21.03.2018**

4 / 13°C

sonnig

Do, 22.03.



4 / 13°C

sonnig

Fr, 23.03.



5 / 20°C

bedeckt  
Sa, 24.03.



9 / 14°C

sonnig

wetter.com

[Aktuelles](#)  
[Wetter ansehen](#)

---

# Club de Golf Alicante Golf

[Best\_Wordpress\_Gallery id="33" gal\_title="Alicante"]

Den Platz haben wir ende Februar 2018 gespielt. Trotz Navi im Auto hatten wir grosse Mühe den Eingang/Clubhaus zu finden. Nach fast einer Stunde Verspätung haben wir aber trotzdem noch unser Greenfee erhalten und durften mit zwei Engländer spielen. Golf Alicante liegt in Mitten des Ortsteils Sant Joan von Alicante und zwar wortwörtlich mitten in den Häusern. Aussengrenzen und vielen Wasserhinderniss verlangen vom Spieler präzise Schläge. Ein Caddy ist zu empfehlen, da man zwischen den einzelnen Löchern teils weite Wege gehen muss. Uns hat der Platz gefallen.

## Club de Golf Alicante Golf

Avenida Locutor Vicente Hipólito, 39, E-03540 Playa de San Juan, Alicante, Spanien

Tel.: +34 965 15 20 43, Fax: +34 965 16 37 07

[clubgolf@alicantegolf.com](mailto:clubgolf@alicantegolf.com)

[www.alicantegolf.com](http://www.alicantegolf.com)

Wetter Alicante