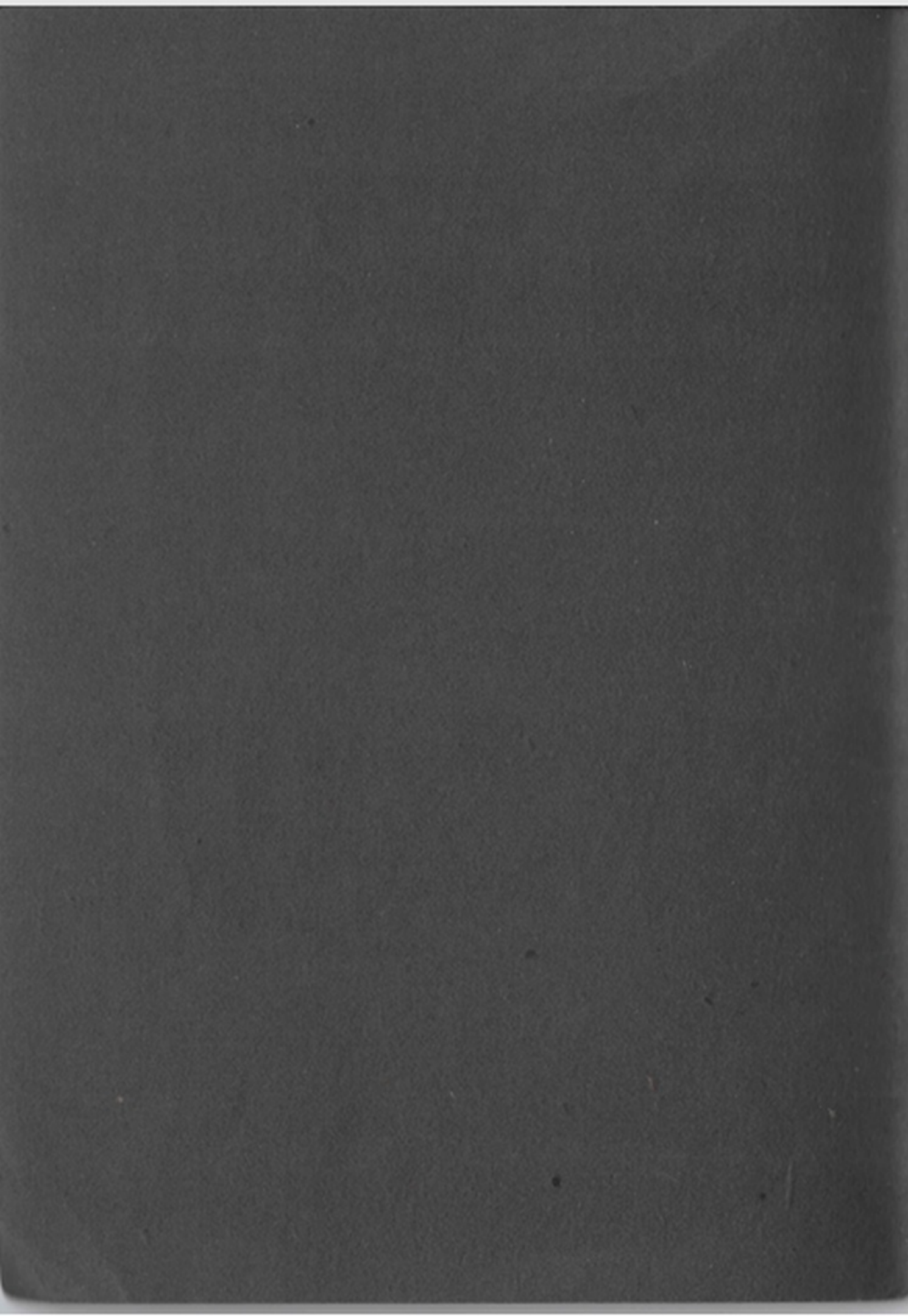
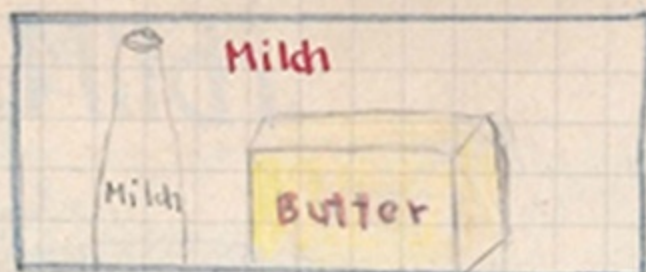






Was der
Mensch
ißt,
das ist
er.



wird u. gewisselt, wodurch sich Gussringe
von einseiden u. nach u. nach zu bilden
gibt; sie sind zu Brücken geeignet.
Diese sind zusammengefasst u. sind
festen u. Auswurfen von den nach
verfahrenden richtigen Teilen befreit.
Die zirkulären Brücken mit
festen u. Rumpf (Lins) u. ist das ganze
sehr einfach.

Die Brücken sind nach dem die sog. Uebel-
brücken, die können u. gewisselt werden
die Brücken, Brücken, Brücken, Brücken
Brücken. Gut ausgeführte Brücken mit
fest 85% fest, außerdem nach Rumpf
von Rumpf u. Wasser. Brücken ist sehr
nützlich für die Zubereitung vieler Speisen
wegen ihrer langen Eigenschaft ist
sie das leichteste und billigste u. nützlich
für die Brücken.

Außenreinigung, Gelbkrankheit.

Witter muß in Gefäße mit
glasen od. Porzellan von innen,
außen oben außenwärtig werden,
am besten hängt sie. Je nach der
Zufuhrzeit füllt sie Witter 8-14 l
je dem zusetzt sie das Fett - die Witter
reuzig.



Reinigung. Läßt man Witter bei gelinder
Feuer flüßig werden, so wird der Körp-
stoff selbständig abgeseigt, das Waf-
fer verdunstet u. man erhält reines Fett.
Reines Reinigung füllt sie monatlich.
Aus 1000 g Witter gewinnt man 820 g
Reinigung.

BKäse

Zubereitung: Der Körpstoff der Milch wird
nach Zufuhr von Lab, nimmt aus dem
Labmagen jünger Kühe gewonnen.

nen Stoffe, bei einer Temperatur von 30-40° Kümpling zum Gärmen gebracht. Der Kümpling bildet einen zähen, anhängenden, den Rufen, den Leim.

Die abgepfändete grüne flüssige Masse heißt Melke. Diese wird abgepflegt, der Leim kommt in Gelbform mit einer leichten Farbe, damit die Melke noch weiter abgetragen kann. Diese milde abgepflegte heißt man Leimküfe, diese harte & trockene Leimküfe. Der gesamte Leim wird gefolgt. Kommt dann zum Reifen in den Küfballen, wo je nach der Küfart eine ganz bestimmte Temperatur ist. Luffkümplinge fassen muß. Das Reifen ist ein Gärungsprozess, diese werden der Küfe zugef. Farblich wird und einen bestimmten Geschmack ist. Geringe Menge.

Es im Lörig weifzürken aufgeben, so
galtet sich dafür bei der Gärung im Alko-
hol u. Koffeinfäuren u. letztem vorwiegend
die Lörig, die in manchen Käsearten
aufgeben sind.

Arten: Fasskäse wird aus Mennig gemacht,
falls, Rufenkäse aus Rufen, Isenfass
Käse aus Mennig u. Rufen. Mennig in
Mengenmäßig liefert salzsauren Käse, Me-
genmäßig allein gibt Mengenkäse.

Bestandteile, Reinigung. Käse enthält be-
sonders viel Eiweiß (ja nach der Sorte 24-
50%), Fasskäse enthält Fett. Käse ist aus-
gezeichnet ein sehr wirksames Magenmittel.
In kleinen Mengen genossen, ist er
sehr gut verdaulich.

Käsebinden: Dänisch, Holländ., französisch,
italien.



Das Ei.

Zusammensetzung:

Eiweiß, Eiweiß
fett, Eiweiß,
Vitamin, Eiweiß
pflanzl.



An Mineralien enthält das Ei besonders
Eisen, Phosphor, Kalzium u. Eisen.

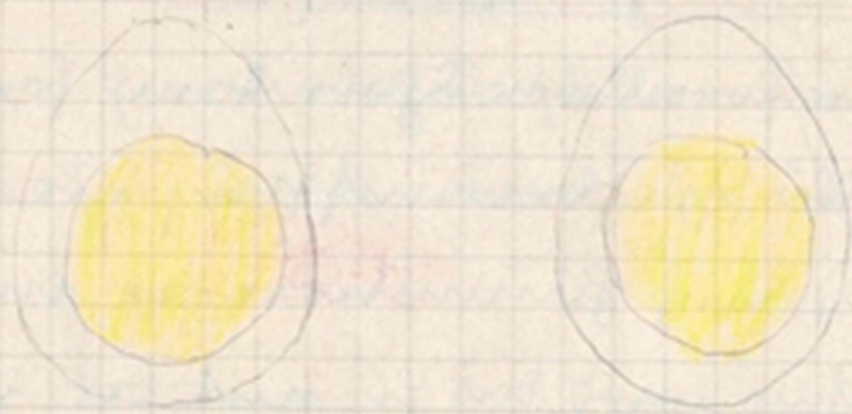
Vitamine sind hauptsächlich im Eigelb und
Gelb.

Verdaulichkeit, Man hält im allgemeinen

an fest = gut verdaulich für die Menschen
weniger als für die Vögel oder die

Eier. Das ist nicht ganz richtig, Gerichte
Kühe, pflanzl. Eiweiß für Kühe und die

Vorsicht bei Messung großer Aufwände, so-
bald sie aber fein gemessen u. zerkleinert
verpackt werden, kann sie der feinsten
Messung unterliegen.



Vermessung. a) Die Eier werden in in w.
sein Zustand aufgeflogen u. diese auf-
von in der feinsten Hand der Eier gut aus-
sicht

b) Das Eiweiß wird zu 1 Liter aufgeflogen
u. dieses unter die Eier gegeben, um
sie zu lockern.

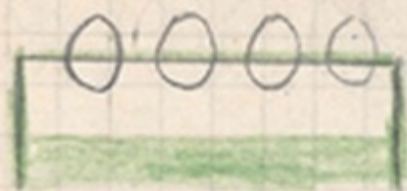
c) Die Eier werden für sich allein gekocht.
Menge, verpackung, feste Eier - oder ge-
bunden: Geizelnier, Rissnir.



Gelbvermahlung der Eier.

Bring die Ecken der Tisula zum kochend-
em Dampfe an, bring sie
dann auf Gähnebrennen einzu-
gen. Wenn sie mit der Zeit koch-
en, der Tisula schmeckt u. das Ei nicht
überkochen u. überkochen. Um die
Eier gelblich zu machen, muß man die
Lüft abfließen lassen. Wenn sie in
Eier, Eierschalen, Salz, Pfeffer u. f. w.
für längere Zeit überkochen, eig-
net sich nur das Einlegen in kaltes
Eierwasser oder Dampfbad. Eier in
Dampfbad: In 1 l Dampfbad wird
mit 10 l Wasser vermengt u. die
flüssigkeit über die eingestrichen,

frische Eier verkaufen, daß sie gut be-
packt sind.



älteren Einkäufern sollte man in ein-
nen Eierständer u. würde sie sofort im-

R. x fließ 3.

die Zeichnungen lassen Konflikt vermeiden!

Gemüse.

A. Arten

1. Wurzel- u. Knollengemüse: Rüben,
Rettich, Fenchel, Meerrettich, Radies-
sen, Mohrrüben, Fenchelwurz, Sellerie,
Kartoffel.

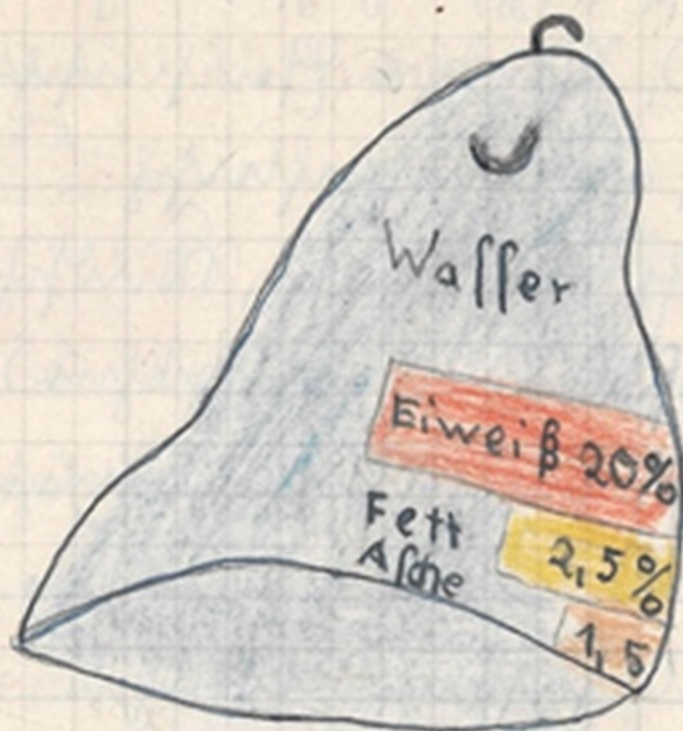


Lieferanten von Vitaminen und Mineralstoffen. Sie ergänzen unsere Nahrung zu der- und Verfeinerung in glücklicher Weise. In der Kinderernährung spielt deshalb das Gemüse eine große Rolle. Der Lebertran in Gemüse fördert man eine günstige Wirkung auf die Blutbildung zu. Gemüseerziehung bildet ein Gegengewicht gegen die Fäulnisbildende Nahrung, wie sie Fleisch und Milchprodukten anfallen.

Grünerziehung.

1. Altes Gemüse: Kohlen. Gemüsepflanzen, Gemüsegärten, Gärten.
2. Gemüse, Gemüse, v. i. Konsumieren von viel Obst und Obstflüssigkeit.
Sehr gesunde, frische Gemüse nehmen sie dazu.
3. Konsumieren mit Salz u. Essig.

Das Fleisch.



Je höher der Fettgehalt, desto geringer der
Wassergehalt. Das Fleisch ist gemästeter
u. milderer & kann enthält selten mehr
als 2% das das Wasserstoff enthält 25-30%,
das der Kohlenstoff 45-50%₊.
Kohlendioxid & enthält das Fleisch nur in
geringer, aber u. Phosphor enthält etwas mehr
(3,8-5%). Die für verschiedene Fleischsorten:
Rindfleisch, Lammfleisch, Kalbfleisch (Gall-

fließ!) , Gemmelfleiß, Tisch = ü. Lamm-
fließ, Ziegenfließ, (Seitzfl.) Schornstein-
(Kaufmann), Pfand ü. Pfandfließ (Münz-
verrechnung!), Leinwandfließ.

Milchbrut: Gase, Rof, Gierf, Milchbrut.
Zugzugflügel: Zugzug (Zugzug), Zugzug
Lutur, Gänse, Rofzug ü. Zugzug
(Zugzug)

Milchzugflügel: Zugzug, Zugzug.
Die Zugzug.

1. Zugzugzug: Zugzug Zugzug.
2. Zugzugzug: Zugzug, Zugzug, Zugzug.
3. Zugzugzug: Zugzug ü. Zugzug
Lutur die Zugzug Zugzug, Zugzug
zug: Zugzug, Zugzug, Zugzug.



Zubereitung des Fleisches.

Man kann das Fleisch mit verschiedenen Arten zubereiten.

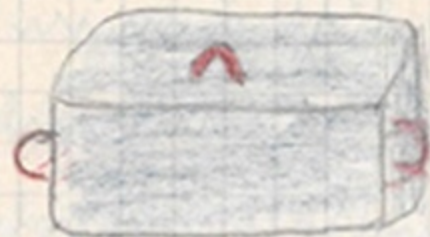
1. Sieden



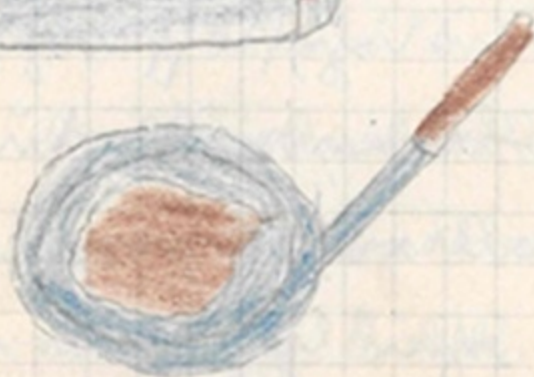
Kalt zugefetzt

In kochendem Wasser zu-
setzen. Zuerst zugeben Fleisch: zugefetzt kochendes Fleisch.

2. Braten



3. Backen



4. Dünsten



Die Haltbarmachung des Fleisches.

1. Erweichung. Durch Wasseranwendung wird die
Fäulnis verzögert. (In den Kugeln gelöst-
lich.)

2. Einpfeifen, Rösten, Räucher.

a. Einpfeifen. Die Fleischstücke werden eingepfeifen in. Pfisterröste in die Lücke gelegt.
Auf dem Fleisch tritt der Pfeiffrost ein, in
dem sich das Salz löst in. eine Lücke
bildet. Es gehen hierbei viele unbedeutende
Mengen von Stickstoff aus. Die
fermentbildende Wirkung des Flei-
sches fällt allerdings weg.

b. Einrösten. Hier legt man das Fleisch
gleich in die Lücke hinein.

Auf 38 l Wasser, das gekocht wird, kommen
9 kg Salz, 500 g Kalbshorn, 1 kg Zink. Bis
zum Z. Köchen aufsetzen, nach dem Kochen
ist die Lücke fertig.

beim Fischen wird das C-Vitamin gelöst.

(Austischkeit)

c Ränform. Das gefalgene Fleisch wird auf
ein feines Netz in den Reif gefängt, der
den Reif durchläßt und es mit
Reifstücken Reifstücken (Gelbstück,
Kraut) überzieht. Der Reifgeschmack
wird außerdem angereichert mit dem Ger.
nen.

Ähnlichkeit. Auch winterliches Lagen-
feln das frische Fleisch mit Gelbstück,
Kraut oder Kraut bekannt als
ähnliche Geschmack wie Reiffleisch.

3. Kompensation des Kälte.

Kühl. n. Fischfleisch können die Fische
das Fleisch für minig lange speichern.
Verfahren Galtvermehrung von
den die Galtvermehrung, in denen das
Fleisch mit dem Kraut gefüllt. Die

Stülte vorwiegend keine Kiepsstöße, keine
Nischen. Hier muß das Gefirnsteiß
nach dem langen Kiepsstein fest ver-
wendet werden, weil die Gekörten nicht
geliefert, nicht geliebt sind.

4 Einparieren der Gieße.

Am wichtigsten ist die Gekörnung-
gung bei Einlagen in. Gekörnung in Lief-
die vorgerückten Liefen in. Einmalge-
hen.

Einparieren. Von besonderer Gekörnung-
keit sind jene Kiepssteine, welche von
dem Kiepsstein in einem Liefstein
Kieps ausgefüllt werden.

Kiepssteine gefüllte ~~die~~ sehr vorgerückte
Kiepssteine oder solche, deren Füllung mit
Kieps gemischt ist, werden nach in.
ihre Gekörnung dem Kiepssteingekörnung
zu Folge haben. R.

Rothschiffelholz.

1. Grüner Lack (Rothschiffelholz, Röhrenschiffelholz, Eislack).
 2. Indischer Lack,
 3. Goldlack (Röhrenschiffelholz),
 4. Grünlack,
 5. Zinnlack,
 6. Roter Lack (Röhrenschiffelholz) (Röhrenschiffelholz und mittelgroß raffen).
 7. Weisslack (gelber Lack)
 8. Roter Lack, der raffen, im-
geschwungen Roter Lack sein schweben,
mit einigen gelben oder schwarzen
Farben, zuweilen in. Röhrenschiffelholz.
 10. Rothschiffelholz, mit Öl oder wenig
Mennig als Grund.
 11. Blauer Lack, fein raffen, von-
nig Mennig, Röhrenschiffelholz.
- Rothschiffelholz:

1. Fuchst aus rotem Rüben, Kimmel,
Mennwatt, Äpfel.
2. $\frac{1}{2}$ gelbe Rüben - $\frac{1}{2}$ Äpfel.
3. $\frac{1}{3}$ gelbe Rüben - $\frac{1}{3}$ Äpfel - $\frac{1}{3}$ Kallaria.
4. $\frac{2}{3}$ Rottf. - $\frac{1}{3}$ Äpfel, am besten mit Rufen.
5. $\frac{1}{2}$ Kallaria - $\frac{1}{4}$ Äpfel - $\frac{1}{4}$ Rufen.
6. $\frac{2}{3}$ Kummel - $\frac{1}{3}$ Rufen.
7. $\frac{2}{3}$ Weißbrot - $\frac{1}{3}$ Äpfel.
8. $\frac{2}{3}$ Kummelbrot - $\frac{1}{3}$ Äpfel.
9. Kummelbrot, Ginkgo, Kummel, Lilgenst.
grobst fein gesiegt!
10. $\frac{1}{3}$ Kummelbrot, $\frac{1}{3}$ Äpfel, $\frac{1}{3}$ feines Ginkgo.
Rufen.
11. $\frac{1}{3}$ Kallaria, $\frac{1}{3}$ Äpfel, $\frac{1}{3}$ feines Ginkgo.
12. $\frac{1}{2}$ Ginkgo $\frac{1}{2}$ Kummel.
13. $\frac{2}{3}$ Kummel - $\frac{1}{3}$ Rufen.
14. Ginkgo Fuchst in Rufen.
15. Ginkgo Fuchst - Kummel - Li.
16. Ginkgo Kummel, Rufen, mit
vill abgeseigt.

DIE KARTOFFEL.

1. Geschichtliches: Der Engländer Franz Drake brachte die Kartoffel aus Amerika. Zuerst kam sie nach England und später auch nach Deutschland. Die Leute sie nicht einbringen. Man pflanzte sie in botanische Gärten. Einige Jahre später warf man die giftigen Knollen. Denn wurden die Kartoffeln der Pflanzung zerstört. Erst im Jahr 1770 geht sie als Nahrungsmittel.

2. Naturkundliches: Die Kartoffel gehört zu den giftigen Nachschattengewächsen. Ihre Blüten sind lila. Die Blätter sind grün. Die Frucht ist grün und mit kleinen Knollen gefüllt. Die Kartoffeln werden

den im Frühjahr geerntet. Die Knollenteile
verarbeiten sich unter und so entstehen
die Ämellen.

3. Bestandteile:



Die Kartoffel besteht aus 60-80% Wasser,
21% Stärke, 2% Eiweiß, Vitamin B und
Mineralien zum wichtigsten Kali.

Das Eiweiß befindet sich unter der Haut,
deshalb soll man die Kartoffeln mit der
Haut kochen. Es kommt auch das Vitamin
B, das wir zur Verwertung der Stärke
benötigen, welches geht. Kali ist gut
für das Herz.

4. Arten: Es gibt mehlige und festliche
Kartoffeln. Die mehligen sind besser.

Steffeln, man nimmt sie für Lavi und
Tiefenbrotsteffel. Die Steffeln sind feinst-
fällige Klänsen und Tefenbrot. Die-
se kann man zu Tefel und Garmis an-
wenden.

5. Ernte und Aufbewahrung: Die Kartoffel-
ernte ist im September und Oktober. Kar-
toffeln mit verletzten Tefeln müssen
zuerst verworfen werden. In einem tro-
ckenen Keller werden die Kartoffeln
aufbewahrt. Wenn der Keller voll ist,
so werden im Feld mit den Garmis.

6. Kartoffelgerichte: Die Kartoffel ist eines
der wichtigsten Nahrungsmittel.
Man kann die Kartoffel roh und ge-

Kunst vorzubereiten. a. auf zubereiten: Kunst-
schneidwerk, Klöße und Rombespreites. b. ge-
kocht: Gummis, Kuchel, Rallkucheln, Kuchel-
Kuchel, gewöhnliche Kucheln, Kuchel-
brot, Kuchelbrot, Kuchelbrot, Kuchelbrot,
Kuchelbrot und Kuchelbrot.

Gekochte Kuchelbrot.

Die Kucheln werden gekocht, gesiebt
und gewaschen. Mehl kommt Kuchel, Mehl-
kuchel, Kuchel, Mehlkuchel und in
Lücker gewöhnliche Mehlkuchel dazu. Die
Kuchel wird gut geknetet und zu Klei-
ben geformt. Wenn Kuchel man sie in
findenden Kuchelwasser gar.

Das Getreide.

1. **Begriff.** Unter Getreide versteht man fünf-
singpflanzen, besonders Gräser, die wegen
ihre massigen Früchte angebaut werden.
2. **Bestandteile.** Die Körner bestehen aus drei
Theilen aus einer röhrenförmigen
Hülle; ausserdem fast wasserhalt, ferner
Mineralstoffe, ausserdem besonders viel =
phosphorhaltig.

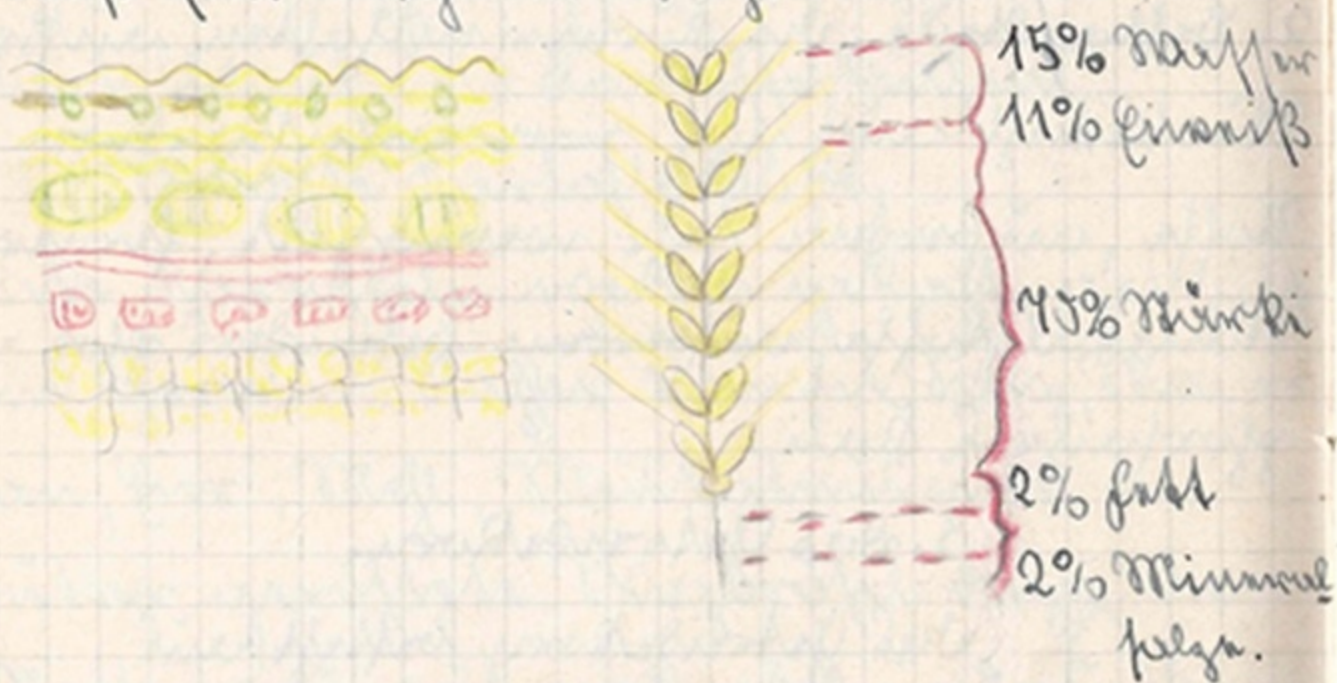
3. Das Getreidekorn.



Das Getreidekorn besteht aus
einer festen Hülle aus der die
keimende, dem grossen Keimling,
dem der Keimling keimend ringe-

legt ist. Das grossen Keimling, aus
dem das keimende Keimling keim-
end ist, ist deshalb röhrenförmig und
wasserhaltig als das feine röhrenförmige
Keimling, dem die Keimzellen sind

rissig. Der Mehlkorn enthält große
 dünnwandige Zellen, die mit Stärke-
 massen angefüllt sind. Der Keimling enthält
 viel Eiweiß und fettes Öl. Keime von Ei-
 weiß sind rings um Mehlkorn.



Die Ernte ist gut!

Nährwert der Getreidearten.

Getreideart	Wasser	Eiweiß	Stärke	Fett	Roht-faser	Mineral-salze
Weizen	13 1/2%	12	68,7	1,85	2,3	2
Roggen	13 1/2%	10,8	70,2	1,77	1,8	2
Gerste	14	9,7	46,7	1,9	5	2,4
Hafer	12,1	10,7	58,4	5	10,6	3,3
Reis	13,5	9,5	69	4,29	2,3	1,2
Reis, nicht geschält	12	6,5	78	1,65	6,5	3,3
Reis, geschält						
Grüne						
Grüne Weizen						

für abgemündeten Gefangenknaben.

Grünkern sind nicht vollständig ausgekeimt,
gekeimte Weizenkörner.

Grütze kühlt man, wenn man Zucker-,
Gelatin-, Süßholzwasser-, oder Zimtöl
zugibt u. dann ~~z~~ pflegt.

Flocken sind in ganzen vegetabilen Körn.

Das Brot

Verschiedene Brotsorten: Graubrot war
 Tirschenbrot, Weißbrot, Emmel, Vollkorn-
 brot, Haunzelbrot, Sonnenbrot, Tirschen-
 brot, Ringmarke, Graubrot, Graubrot,
 Emmerkorn, und für Zuckerbrot gibt
 es viele und Luftbrot.



Die Hülsenfrüchte.

Erbsenblüte.



1. **Ergriff.** Unter Hülsenfrüchten versteht man die reifen, gelbkornigen Samen der Finkenblüthen: Erbsen, Linsen, Linzen, Bohnen. Von den Linsen sind Zuckersorten worden und die grünen, unreifen Finken reißt gekocht oder zu Suppen verarbeitet. Die überreife, gelbe Masse der Erbsen, Linsen und Linzen läßt man einweichen u. bringt sie gekautet in den Brei.

2. **Verfälsch.** Wenn man etwas Erbsenmasse in Wasser aufkocht, so bildet sich nach längerem Kochen ein weißer Brei. (Mehl!) Es ist

man den überflüssigen Wasser einige Tage
für Essigsäure zu, so bildet sich ein weißer
Niederschlag. (Eisensulfat?)

Die Gärungsfrüchte sind reich an Eisensulfat u.
Essigsäure.

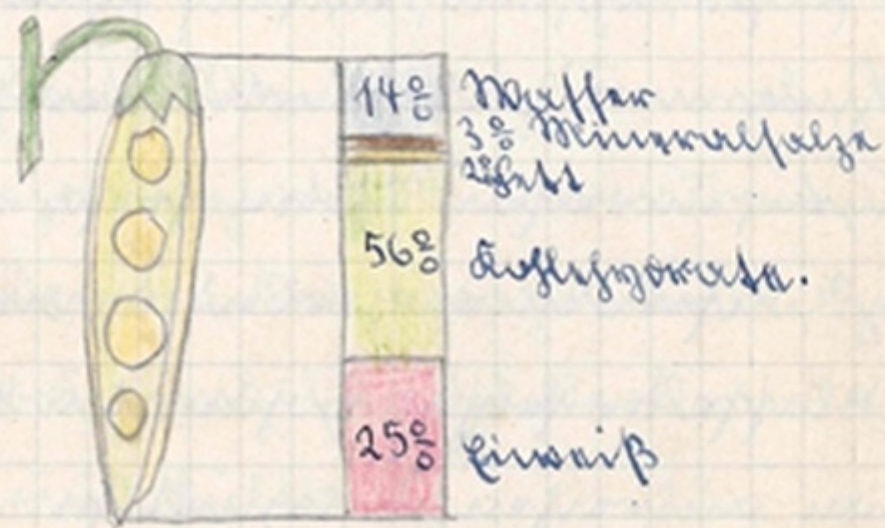
3. Aufbereitung.

Erbsen: 23,3% Eisensulfat, 58,2 Essigsäure.

Bohnen: 23,8% " , 59,5 "

Linsen: 25,9% " , 56,4 "

Sojabohnen: 33,9% " , 26,3% Essig. 19% Fett.



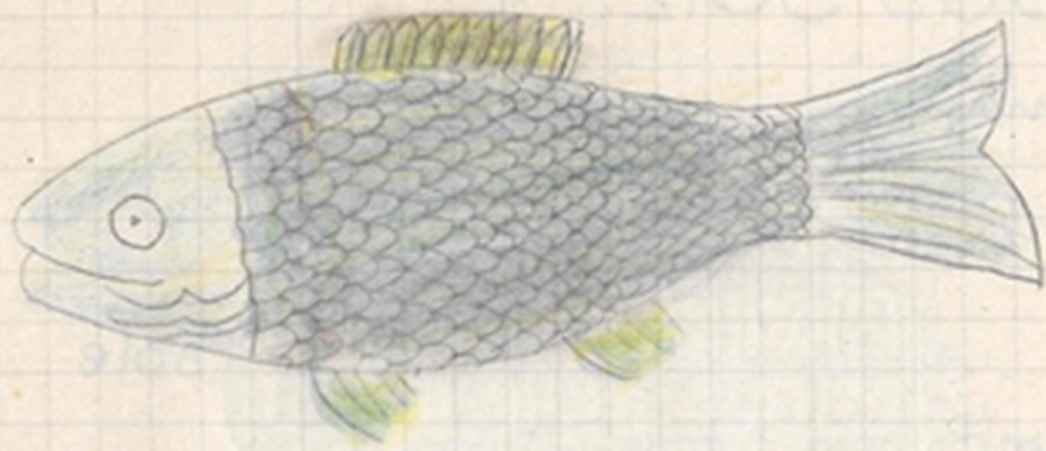
Der Eisensulfatgehalt im pflanzlichen Körper muß also
nicht unbedingt mit einer reichlichen Eisensulfat-
konzentration im Samen eine reichliche Gärungs-
früchte gebildet werden.

- Einwurf u. Ausfagen: 1. Man reißt gütig,
herbeilege Gülfenfränge von letzter Ende,
ältere bewahren ebenfalls längere Garzeit.
2. Alle Gülfenfränge werden von Ende der Ge-
breitig verlaufen, gewaschen und in weichen
Kleber eingewickelt. (Gutes Kleber trägt ab
diesem weis man und das werden lassen).
3. Man fahre die Gülfenfränge erst mit dem Salz
an Einwirkungsstoff an. 4. finge kein Sogelkleber
für ein Klebmittel zu. 5. Es geht von einem gewin-
gen Klebmittel aus. 5. Gülfenfränge sind
schon vorhanden. 6. Salz auf Ring vor dem An-
rücken, weil das Salz das Gewebe anregt!
7. Wenn genügend Kleber über den Gülfen-
frängen steht, bewirkt es & sie verformt das
Gewebe nicht einzuwickeln. 8. die Garzeit 2-3
Stunden liegen werden von gewöhnlich von
Lagerung von gewöhnlich.
9. Die Gülfenfränge werden gegen Zerkleinerung

haben, der innerlich ist, so sollen die
Hilfsarbeiten Hilfskräfte für Leute mit
eingefundenen Augen und sehr mit sitzen:
der Lebensweise sind ein Ziel.

10. Große Hilfskräfte wie in diesem Ge-
biet, da sie sich beim Augen in diesem Winkel
finden und dann innerlich wachsen.

Die Fische.



Wasser: 82%

Eiweiß 16%

Fett 1% (bei mageren Fischen.)

Mineralsalze 1% (besonders Jod.)

Arten der Fische:

1. Süßwasserfische: 1. Süßwasserfische: Quappe, Forelle, Karpf, Lachs, Heilbutt, Stör, Aal, Schleie, Karpf, Heilbutt, Stör, Aal.

2. Meerfische sind für die Volksernährung wichtig.

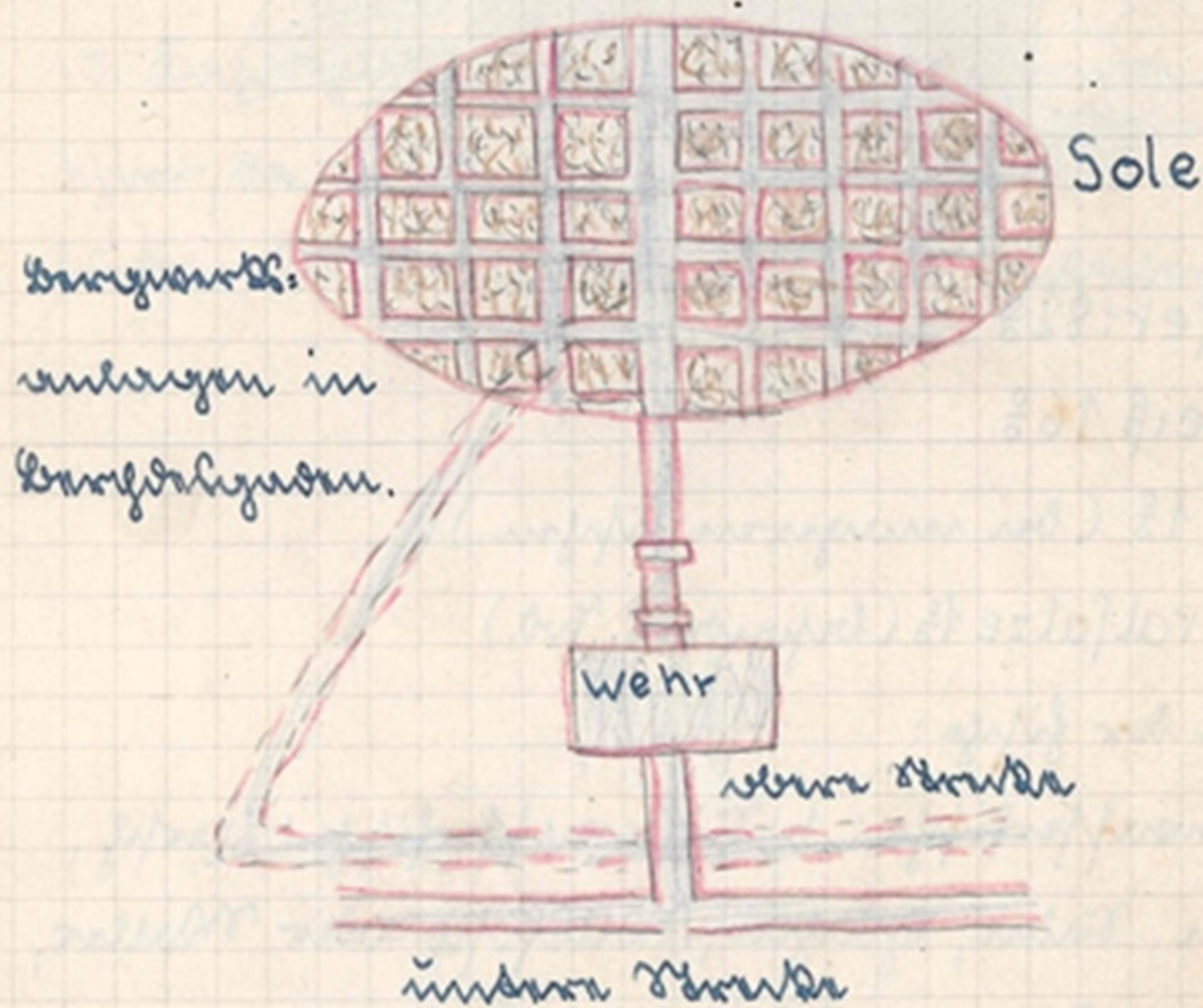
a) Die geringe Menge der der Zeit in in: gesunden Menschen in der Menge der Meeres- u.

Opferfische, werden gefangen und auf verkauft.

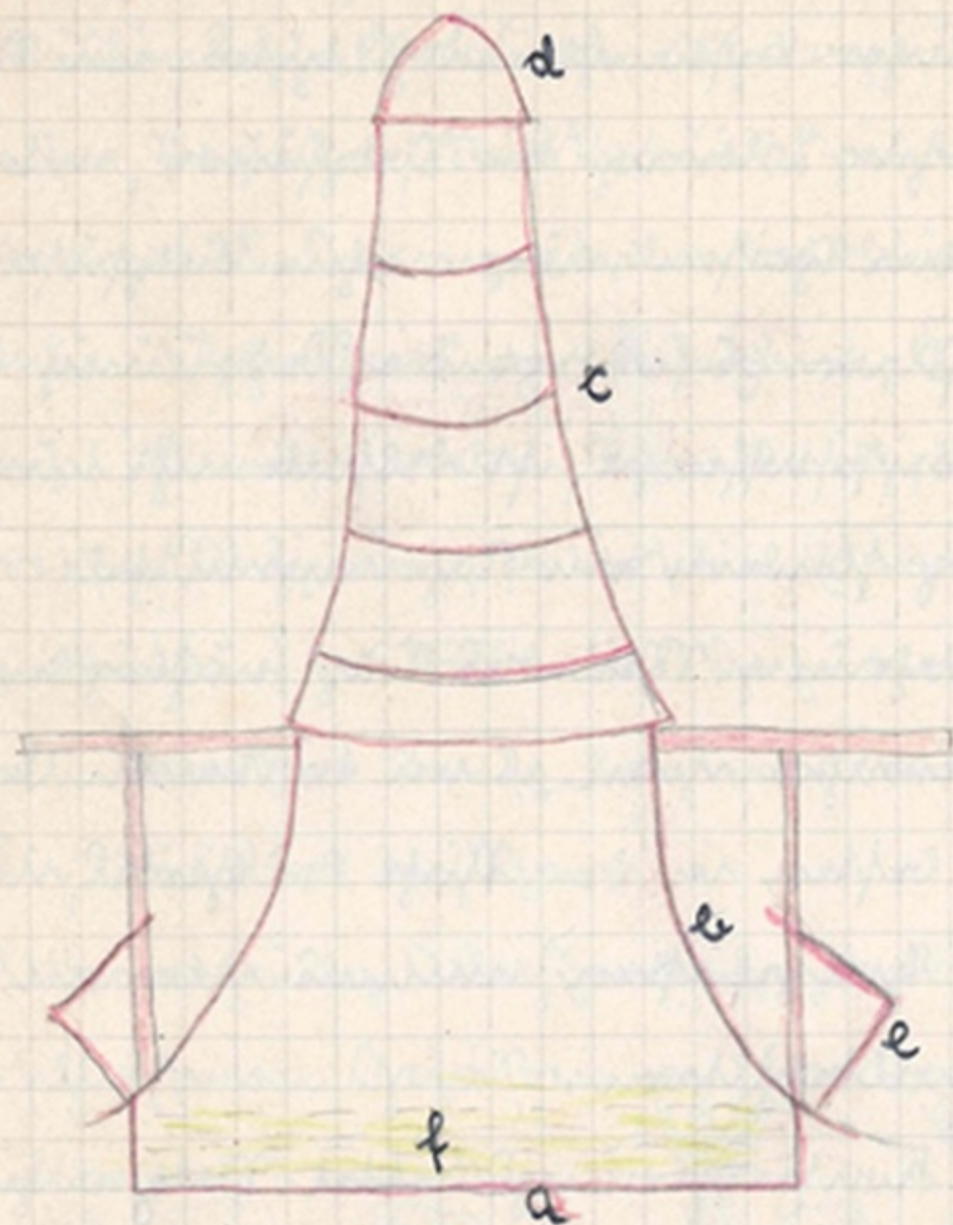
das Salz in den Handel gebracht.

Das Salz.

1. Gewinnung.



Anlage einer Kugelkammer in der Erde.



2. Eigenschaften

Es ist weiß, phosphoreszierend, löst sich in Wasser auf, zieht die Feuchtigkeit an. Es ist mit einer dünnen Membran zugedrückt.

3. Einrichtung für den Kugelkammer

Der Kugelkammer des Kugelkammers befindet sich im Kugelkammer.

bis $\frac{1}{2}$ kg Aufschlag. Holz ist ein gewinnendes, wenn
unmittelbarer Bestandteil des Ertrags, im We-
sen ist es zur Gewinnung der Holzarten, wohnen-
ding. Einzelne Sorten können von Holzarten
eingewonnen werden. Es fördert die Gewinnung von
Holz u. Einwirkstoffen u. ist deshalb nicht nur
ein Gewinn sondern ein Gewinnsmittel.

4. Aufbaumöglichkeit. Weil das Holz häufiger
verfügt, benutzen man es in bestimmten Gebieten
auf, um Ertrag in der Höhe des Ertrags, in
den. Der Holzarten, nimmst aber in der
Höhe der Ertragsarten.

5. Holz als Einwirksmittel. Holz eignet
sich besonders zur Gewinnung von
Holz, Holz, Holz, Holz.

6. Weitere Gewinnung findet das Holz in ge-
wöhnlichen Erträgen: Holz u. Holzarten.
Holz, Holzarten, Holzarten der Gew-
hin für die Gewinnarten, Gewinnarten.

Die Lockerungsmittel.

