

## **DE EIEN**

Zoals de melk en onder zekere opzichten zoals de druiven, hebben de eiers een groote voedende kracht. Onder een zeer eenvoudigen vorm van vertering geven de eiers eene groote hoeveelheid eiwitstof, vetstoffen, suiker en zout, die in het bloed dringen. Het eiwit is in de eiers in grooter hoeveelheid aanwezig dan in het ossenvleesch, zoowel als de verschillende vetstoffen. Wil men de groote verteerbaarheid van het ei bewaren, dan moet men het rauw eten of licht gekookt. In dezen staat worden het wit en de dooier dadelijk aangevallen door het maagsap. Met de melk is het ei het voedsel van de herstellenden, vooral voor diegenen die genezen van eene maag- of darmziekte. De hard gekookte eiers zijn niet voedzaam en verteren slecht. Men moet altijd versche eiers eten.

### **De VERSCHEID VAN HET EI.**

Om den ouderdom van een ei te bepalen laat men 125 grammen keukenzout smelten in een liter zuiver water, Waarin men het te onderzoeken ei legt. Is het ei denzelfden dag gelegd, het zal tot op den bodem zinken. Is het den dag te voren gelegd, het zal den bodem niet bereiken. Is het sedert drie dagen gelegd, het zal tusschen bodem en oppervlakte drijven en hoe ouder het nog is hoe hooger de schelp boven het water zal uitsteken.