

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kurs für Gesundheitspflege

Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>

Mannheim, [ca. 1915]

Tierische Nahrungsmittel

[urn:nbn:de:bsz:31-106226](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-106226)

Als wir im Krieg mit unseren Nahrungsmitteln haushalten mußten, haben wir manche Krankheiten, die vor allem bei zu üppiger Ernährung vorkommen, wie z. B. die Sicht, außerordentlich zurückgehen sehen. Aber Kinder und schwangere Mütter haben damals unter der Nahrungsknappheit gelitten, diejenigen also, deren Körper nicht nur das Verlorene ersetzen, sondern auch aus der Nahrung neue Körpersubstanz aufbauen soll.

Tierische Nahrungsmittel.

Wenn wir den Preis der Nahrungsmittel bedenken, so zeigt sich, daß wir die tierische, eiweißhaltige, Nahrung viel teurer bezahlen als die pflanzliche:

	Eiweiß Gr.	Kohle- hydrate Gr.	Fette Gr.	Kalorien Summe
100 Gr. Roggenbrot liefern uns: . . .	6	44	—	226
100 Gr. mageres Ochsenfleisch liefern uns:	20,6	—	1,5	98

Das viel teurere Ochsenfleisch liefert uns einen geringeren Kalorienwert als das Brot. Das billigste Fleisch ist der Hering:

	Eiweiß Gr.	Kohle- hydrate Gr.	Fette Gr.	Kalorien Summe
100 Gr. Hering	10,1	—	4	104

Er gibt uns nicht weniger an Brennwert als das Rindfleisch. Die billigen Fischsorten liefern uns überhaupt die billigste Eiweißquelle und sind daher für die Volksernährung außerordentlich wichtig.

Das Fleisch wird nur deswegen als Eiweißquelle so sehr geschätzt, weil es in vielerlei verschiedenen Formen genossen werden kann und durch den Zubereitungsprozeß viele wohlschmeckende und wohlriechende Stoffe entwickelt werden. Wollte man diese Stoffe etwa durch Auskochen entfernen,

so würde kein Mensch mehr das Fleisch schätzen, obgleich es in seinem Nährwert nichts eingebüßt hätte.

Der Genuß von rohem Fleisch sollte möglichst eingeschränkt werden. Wenn es fäulnisig ist, so kann es die Bandwurmkrankheit verursachen. Schweinefleisch kann einen für den Menschen sehr gefährlichen Wurm, die Trichine, enthalten. Auch Fleisch, das durch Not schlachtungen gewonnen wird, ist oft gefährlich für den Menschen.

Allen diesen Gefahren, auch z. B. der Verwendung von fleisch tuberkulöser Tiere, wird durch die Einrichtung einer behördlichen Fleischschau begegnet. Wurstvergiftungen, die sich auf die Verwendung von minderwertigem oder gar schlechtem Fleisch zu Würsten zurückführen lassen, kommen gelegentlich, vor allem in der warmen Jahreszeit, vor.



Setzt man Fleisch zum Kochen in kaltem Wasser bei, so wird es stark ausgelaugt, trocken und zäh, verliert Geschmack und Nährwert.

Das Fleisch wird nicht sofort nach dem Schlachten der Tiere verwendet, sondern soll im allgemeinen eine kurze Zeit abhängen. Vor allem im heißen Sommer ist dabei große Vorsicht nötig, da es natürlich schnell verdirbt. Trockenkühlräume zur Aufbewahrung des Fleisches sollen daher in Schlachthäusern und Wildgeschäften nicht fehlen. Durch Klopfen wird die Muskelfaser gelockert und dadurch das Fleisch bekömmlicher gemacht.

Durch Kochen wird das Fleisch seiner Nährsalze beraubt. Die Fleischbrühe enthält wenig Nährwert, wirkt aber durch ihren Gehalt an Salzen appetitanregend. Durch Zusätze aller Art kann sie zum nahrhaften Gericht gemacht werden.

Beim Braten des Fleisches, d. h. bei schnellem Erhitzen im siedenden Fett, bildet sich eine äußere Kruste um das Fleisch, wodurch alle Bestand-



Im siedenden gesalzenen Wasser schließen sich die Poren des Fleisches rasch, das Fleisch bleibt saftig und wird vor Auslaugung geschützt.

Konservbüchsen, die eine Aufwölbung zeigen, sollte nicht genossen werden. Auch übermäßig weicher Inhalt sollte, selbst wenn sich noch kein schlechter Geruch bemerkbar macht, lieber nicht verwendet werden.

Das Räuchern ist ebenfalls ein beliebtes Konservierungsmittel; der in das Fleisch eindringende Rauch schützt es eine Zeitlang vor Zersetzung.

Auch die Eier bieten viele Verwendungsmöglichkeiten beim Kochen und schmecken in jeglicher Form sehr gut. Ihr Nährwert ist aber im Verhältnis zu ihrem Preis gering, denn ein Ei, das etwa 50 g wiegt, enthält über die Hälfte des Gewichts an Wasser. Eine billige Eiweißquelle ist hingegen der weiße Käse, auch Quark-, Topfen- oder Bibeleskäse genannt. Er verdient als Nahrungsmittel noch mehr geschätzt zu werden, als dies im allgemeinen bis jetzt der Fall ist. Dies gilt überhaupt für die Milch wie für alle Milchprodukte, die für uns eines der billigsten Nahrungsmittel bedeuten.

Ein Liter Kuhmilch für 32 Pfennig liefert uns etwa 670 Kalorien; 500 g fettes Kalbfleisch für 1.50 Mk. nur etwa die gleiche Menge Wärmeeinheiten. Die Ansicht, das Fleisch sei doch mehr wert für uns als die Milch, weil es mehr „Kraft“ gäbe, entspringt einer unklaren und un-

teile im Inneren zurückgehalten werden. Deshalb schmeckt auch ein gebratenes Stück Fleisch viel besser als ein gekochtes.

Das Pökeln des Fleisches dient zur Haltbarmachung. Durch Einlegen in Salzlake wird die Zersetzung verhindert; in der warmen Jahreszeit aber ist dieses Konservierungsmittel nicht unbedingt zuverlässig. Besser hält sich das Büchsenfleisch, wie z. B. Cornedbeef. Es ist vor dem Verderben dadurch bewahrt, daß es in Dosen völlig luftdicht verschlossen ist. Doch kann auch einmal der Inhalt einer Büchse durch Luftzutritt verderben; das gleiche gilt für Gemüse- und Obstkonserven. Der Inhalt von Konserv-



Beim Braten bleibt dem Fleisch am besten Saft, Geschmack und Nährwert erhalten.

richtigen Vorstellung. Man kann vielmehr durch zu großen Fleischgenuß dem Körper geradezu schaden. Die Milch ist dem Menschen, auch dem Erwachsenen, so nützlich, weil sie alle Nährstoffe enthält, die wir gebrauchen. Auch wirken die Nährsalze der Milch günstig einer zu großen Säuremenge in den Verdauungssäften entgegen. (Ueber die Bedeutung der Milch für den Säugling und das Kleinkind siehe Heft 1, 2 und 4.)

Lassen wir die Milch eine zeitlang ruhig stehen, so sammelt sich ihr Fett an der Oberfläche an und bildet den Rahm. Noch leichter gewinnt man das Milchfett durch die Zentrifuge, die die kleinen und leichteren Fettkügelchen vom schwereren Wasser trennt. Aus dem süßen Rahm kann man die beste Butter, die Süßrahmbutter, gewinnen.

Magermilch ist eine entrahmte süße Milch, die außer dem Fett noch alle Bestandteile der Milch enthält, das Milcheiweiß, den Milchzucker und die Salze und daher als Nahrung nicht zu verachten ist.

Der beim Buttern verbleibende Rückstand wird als „Buttermilch“ bezeichnet. Ihr Nährgehalt entspricht etwa dem der Magermilch. Da sie eine leicht abführende Wirkung hat, wird sie auch gelegentlich vom Arzt verordnet. Allerhand schmackhafte Speisen lassen sich damit bereiten.

Durch längeres Stehen wird die Milch sauer und die Eiweißstoffe sondern sich ab. Wenn wir sie von der Flüssigkeit trennen, entsteht der Quark. Wir können ihn aus Vollmilch oder aus Magermilch gewinnen.

Anstatt die Milch sauer werden zu lassen, können wir auch das Eiweiß der Milch dadurch zum Gerinnen bringen, daß wir ihr etwas Lab aus dem Kälbermagen zusetzen; auf diese Weise läßt sich ein Süßmilchkäse gewinnen.

Zur Herstellung der verschiedenen Käsesorten wird die Milch jeweils verschieden behandelt. Dem Milcheiweiß, dem sogenannten Bruch, werden bestimmte Pilze zugesetzt und die Masse einem „Reifungsprozeß“ unterworfen. So entsteht z. B. der Emmentaler, der Mainzer oder Harzer Käse, der Edamer, der Roquefort und wie sie alle heißen mögen.

Aus der Milch werden auch noch einige andere wohlschmeckende und bekömmliche Speisen und Getränke hergestellt, so z. B. die Joghurtmilch. Sie entsteht, wenn man der Milch das sogenannte Majaferment zusetzt, wodurch sie sich puddingartig verdickt und einen säuerlichen Geschmack erhält. Die Joghurtbereitung stammt aus Bulgarien, wo sie sehr verbreitet ist.

Kefir ist ein orientalisches Milchgetränk. Die Kefirkörner, die man der Milch zusetzt, enthalten bestimmte Bakterienarten, die die Milch in leicht alkoholische Gärung versetzen. Der Alkoholgehalt dieser Kefirmilch beträgt etwa $\frac{1}{6}$ Prozent. Dieses Getränk ist vor allem in der Türkei verbreitet. Das türkische Wort „Kef“ heißt „Wohlbefinden“.

Joghurt und Kefir haben eine etwas abführende Wirkung, sind daher in Fällen von Darmträgheit unter Umständen empfehlenswert.

Die verschiedenen Milchsorten haben uns schon einmal in unserem I. Hefte beschäftigt. Wir berichteten, daß die Ziegenmilch im allgemeinen fettreicher ist als die Kuhmilch. Hier interessiert uns wohl am meisten die Verschiedenheit der Zusammensetzung von Kuhmilch und Frauenmilch:

	Kuhmilch: %	Frauenmilch: %
Wasser	87,6	88,2
Milchfett	3,4	3,1
Eiweißstoffe	3,5	2,3
Milchzucker	4,6	6,2

Wir sehen daraus, daß die Frauenmilch eiweißärmer als die Kuhmilch ist, dafür aber mehr Zucker enthält. Der Eiweißreichtum der Kuhmilch erfordert ihre Verdünnung, um sie für den Säugling verdaulicher zu machen. Der Fettgehalt der Frauenmilch ist nicht immer gleich, er hängt vor allem von der Nahrung ab. Der Gehalt an Salzen ist bei beiden Milcharten unter 1%.

Die Bedeutung der Kuhmilch auch für den Erwachsenen wird in letzter Zeit mehr und mehr anerkannt. Sie sollte noch viel mehr als Getränk verwendet werden und vor allem den Alkohol verdrängen.

Da die Butter bei uns recht teuer ist, wird vielfach die Margarine an ihrer Stelle verwendet. Ihre Herstellung ist heutzutage so verbessert, daß sie auch zum Essen, nicht nur zum Kochen geeignet ist. Die Margarine wird aus Pflanzenfett bereitet, dem man Kuhmilch zusetzt. Ihr Gehalt an Nährwert ist sehr groß, dagegen fehlen ihr fast ganz die Vitamine.

Pflanzliche Nahrungsmittel.

Das Brot wird im wesentlichen aus Weizen- und aus Roggenmehl bereitet. Ein sehr stark ausgemahlenes Mehl wird als Vollkornmehl bezeichnet, d. h. die Hülle des Getreidekornes, die Kleie, ist z. T. mit vermahlen. Sie enthält vor allem viel Holzfaser, die Zellulose, die aber nicht für alle Menschen gleich gut verdaulich ist.

Das Roggenmehlbrot ist ein etwas dunkleres Brot, man nimmt daher im allgemeinen, aber zu Unrecht, an, es sei weniger verdaulich als Weizenbrot. Die groben Brotsorten, wie Kommissbrot und Pumpernickel regen die Darmtätigkeit an, sie sind oft für den empfindlicheren Darm weniger beförmlich.