

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Ueber Fleischessen und Fleischbrühe. Von Rudolf Virchow

[urn:nbn:de:bsz:31-337023](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-337023)

die Deine Dienste in Anspruch nehmen, nach allen Seiten hin entsprechen. Einen Prospect für ein solches Bureau, worin die Vortheile jeder einzelnen Versicherungsart besonders hervorgehoben werden müßten, würde ich Dir auf Dein Verlangen gern schreiben.

Herzlichste Grüße von

Deinem

treuen Freund

Christian Lorenz.

Ueber Fleisshessen und Fleischbrühe.

Von

Rudolf Virchow.

Ob die Thiere ursprünglich dazu erschaffen worden sind, vom Menschen gegessen zu werden, ist mir nicht ganz klar. Wenigstens gibt es keinen historischen Rechtstitel dazu. Im Gegentheil, im ersten Capitel der Bibel wird ausdrücklich erzählt, daß Gott den Menschen Kraut, Baumfrüchte und was dazu gehört, zur Speise angewiesen und sie in dieser Beziehung mit allem Thier auf Erden, allen Vögeln unter dem Himmel und allem Gewürm nahezu auf gleiche Stufe gesetzt habe. Da, noch bei der Austreibung aus dem Paradiese wird dieselbe Beschränkung festgehalten. Befinden sich da nicht die Brahminen und die freilich sehr kleine Minorität unserer Mitunterthanen, welche sich den wohlklingenden Namen der Vegetarianer (Pflanzenesser) beigelegt haben, weit sicherer auf dem Rechtsboden, als die große Masse von Juden und Christen, welche erbarmungslos auf allerlei Gethier des Landes und der Gewässer losgehen, um sie zu fangen und dennächst zu verschlingen?

Da ich weder Jurist noch Theologe bin, so genügt es mir, diese Rechts- und Gewissensfrage angeregt zu haben, zu deren Lösung eine mehr sachverständige Gelehrsamkeit gehört. In unserer Zeit, wo das Recht der Thatfachen alles andere Recht über den Haufen wirft, müssen wir wohl anerkennen, daß die Menschheit bis auf Bruchtheile, die in der Zählung verschwinden, darin übereinstimmt, daß die Thiere um des Menschen willen da sind und daß ihr Hauptzweck der ist, vom Menschen verpeist zu werden. In dieser Ueberzeugung hat man es denn auch schon dahin gebracht, daß in einem großen Theile der Welt

alles wilde Gethier bis auf einige Fliegen, Mücken und Schmetterlinge, Mäuse, Ratten, Maulwürfe, Sperlinge und sonstiges Ungeziefer nahezu aufgezehrt ist. Wald und Flur sind verödet, und selbst die Gewässer sind so einsam geworden, daß, wenn das alte urkundliche Recht der Kirchen und Spitäler noch in Kraft stände, es den Verpflichteten schwer gelingen würde, ihren jährlichen Tribut an Fischen aufzubringen. Ja sogar die Ungeheuer des Meeres sind so hartnäckig angefallen worden, daß die Thäler des Oceans leer stehen und die unergründeten Pfade der Tiefe, wo sonst große Züge munterer Wale hin und wieder gingen, still geworden sind, wie die Straßen der Wüste.

Nur um sich und sein Haus sammelt der Eulturmensch die einförmigen Schaaren seiner Hausthiere, einige wenige zum Schutz, einige zur Arbeit, die meisten — zum Schlachten. Ja, so groß ist sein Bedürfniß geworden, daß er einen Widerwillen überwinden lernt, den ihm Mönche und Priester mit aller Gewalt der Ueberredung, der Drohung und des Zwanges im Laufe von Jahrhunderten anerzogen haben, daß er auch das Pferd schlachtet zum Essen, wie es dereinst unsere Vorfahren thaten, deren höchster Festschmuck bekanntlich aus Pferdebraten bestand. Alles fällt dem Magen zum Opfer. Dieses muntere Kälbchen, das ein Gegenstand seiner liebevollsten Theilnahme zu sein scheint, wird der grausame Barbar alsbald zur Schlachtbank liefern. Dieses unschuldige Lämmchen, das er sorgsam vor Kälte und Nässe zu bewahren bemüht ist, es wird endlich dem Herrn der Erde seine Haut, sein Fleisch hingeben müssen, um sein nie gesilltes Bedürfniß zu befriedigen. Alle diese Liebe, alle diese Sorge — sie ist nur Maske, eitel Verstellung, vielleicht eine Maske, die der Mensch sich selbst vorhält, so lange es ihm gefällt, sich in der Rolle des Thierfreundes zu bewundern, die er aber ohne Reue, ohne Scham abthut, sobald der Nutzen, das Bedürfniß es erfordern.

Es gibt bekanntlich für Jedes in der Welt einen Grund und für Manches sogar mehrere Gründe, wenn sie auch nicht immer alle gut sind. Wie sollte es also nicht auch einen Grund oder gar Gründe für das Fleischessen geben? Der Anatom wird uns beweisen, daß der Mensch weder die Zähne, noch den Magen eines Wiederkäuers hat, daß vielmehr seine Verdauungswerkzeuge viel mehr mit denen der Raubthiere übereinstimmen; die Metzger halten sich an den alten Satz, der vordem auch in der wissenschaftlichen Anatomie Geltung hatte, daß das Alles fressende Schwein in seinem inneren Bau dem Menschen am nächsten stehe. Sind das nicht wahrhafte Natur-Zeugnisse, welche die Bestimmung des Menschen deutlicher darlegen, als alle geschriebenen Worte? Die Hausfrauen, die Rational-Ökonomen und schließlich auch die Chemiker beweisen aus der Erfahrung, daß Fleischkost die kräftigsten Menschen macht, und daraus kann man nicht bloß, wie

die Aerzte zu thun pflegen, den Schluß ableiten, daß schwächliche Menschen mit Fleisch genährt werden müssen, sondern man kann auch noch weiter gehen und mit den neueren Chemikern behaupten, alle Nahrungsmittel müßten eigentlich in zwei große Reihen zerlegt werden, indem nur die einen, wozu gerade das Fleisch gehört, wirklich nährten, die anderen dagegen, wozu Zucker, Fett und dergleichen zählen, eigentlich nur zur Erwärmung des Körpers dienten. Sene hat man daher Nähr- oder Ersatzstoffe genannt, indem man annahm, sie seien hauptsächlich dazu bestimmt, die unbrauchbar gewordenen oder verloren gegangenen Theile des Körpers zu ersetzen, den durch Anstrengung, Arbeit oder Krankheit geschwächten Leib wieder zu kräftigen. Diese hat man Respirations- oder Athmungsstoffe geheißen, weil man sich dachte, daß die Erwärmung des Körpers durch ihre Verbrennung geschehe und daß diese Verbrennung durch das Athmen, die sogenannte Respiration, bewirkt werde. Da indeß das Athmen die Verbrennung und Erwärmung im Körper keineswegs unmittelbar bedingt, so wäre es wohl deutlicher gewesen, wenn man geradezu Heiße Stoffe gesagt hätte.

Demn in der That wird der thierische und menschliche Körper geheizt, wie ein Ofen. Immer neue brennbare Stoffe werden durch den Magen, dieses stets offene Ofenloch, eingeführt, und wenn sie auch nicht mit heller Flamme verbrennen, so werden sie doch verzehrt durch einen chemischen Vorgang, der in allen wesentlichen Theilen mit dem Vorgange des Verbrennens übereinstimmt, und der auch ohne Flammen eine nicht geringe Gluth hervorbringt. Die Folge davon ist die Erzeugung der sogenannten Eigenwärme, jener wunderbaren Wärme, vermöge welcher sich der Körper auch in der kältesten Umgebung noch zu erhalten, ja warm zu erhalten vermag, und welche Allen so staunenswerth erschieht, daß sie in ihr das eigentlich Göttliche des Menschen vermutheten. Die „Flamme“ des Lebens stammt von dieser Vorstellung, welche in der umgestülzten Fackel des Todesengels ihre bildliche Verkörperung gefunden hat, — einer Vorstellung, welche, auf die gesammte Natur angewendet, folgerichtig zur göttlichen Verehrung der Sonne oder des Feuers führte.

Ist denn nun das Fleisch ein reiner Ersatzstoff und kein Heiße Stoff? Selbst unter den Aerzten hat der Satz viele Vertreter gefunden: das Blut sei flüssiges Fleisch, und umgekehrt, das Fleisch festgewordenes Blut. Dieß ist, selbst mild geurtheilt, eine Uebertreibung, und genau gesagt, eine Unwahrheit. Denn das Blut enthält auch nach dem Zugeständnisse der Chemiker alle möglichen Heiße Stoffe und aus ihm ersetzt und verjüngt sich jeder Theil des Körpers, nicht bloß das Fleisch, sondern auch das Fett, die Knochen, die Haare. Höchstens könnte man also sagen, in dem Blute sei auch das Fleisch enthalten, neben vielen anderen Stoffen. Aber auch das wäre nur bildlich gesprochen. Denn ebenso gut könnte

man behaupten, in einem frisch gelegten Hühnerei sei Fleisch enthalten, denn wenn das Ei bebrütet, also gewissermaßen geheizt wird, so entsteht darin ein Hühnchen, welches, wenn es die Eischale endlich durchbricht, schon Fleisch besitzt. Aber es besitzt zu derselben Zeit auch Fett, Knochen und Haare, und da man doch schwerlich behaupten kann, alle diese Theile seien als solche schon in dem frischen Ei enthalten, so beschränkt sich die ganze Sache darauf, daß in dem Ei, wie in dem Blute Stoffe enthalten sind, aus denen Fleisch, Fett, Knochen und Haare und noch mancherlei andere Dinge entstehen können.

Ich will jedoch zur Steuer der Wahrheit bekennen, daß man noch einen besonderen Grund gehabt hat, zu glauben, das Fleisch sei im Blute ganz ausgebildet vorhanden. Wenn Blut aus der Ader tritt, so gerinnt es. Der Stoff, durch welchen es gerinnt, welcher es fest macht, wird Faserstoff genannt, weil er bei seinem Festwerden zahllose kleine Fäserchen bildet. Nun besteht auch der feste Muskel aus zahllosen kleinen Fäserchen, und da beide Arten von Fäserchen in manchen Stücken übereinstimmen, so hat man sich vorgestellt, der Faserstoff des Blutes sei es, der, indem er in die Muskeln anstreute oder ergossen werde, dort erstere und die Fasern des Fleisches bilde. Eine genauere chemische Vergleichung hat jedoch ergeben, daß viele Arten von Fasern ganz verschieden sind und daß nirgends durch eine bloße Gerinnung des Blutfaserstoffes Fleischfasern erzeugt werden.

So lange diese Vergleichung nicht gemacht war, mochte man sich den Vorgang des Ersatzgeschäftes als sehr einfach vorstellen. Man mochte annehmen, daß das Fleisch, welches man ißt, im Magen aufgelöst würde, daß diese Lösung als Faserstoff in das Blut überginge und von da in die Glieder ergossen würde, um wieder neue Fleischfasern zu bilden. Leider ist aber bei einem solchen Schlusse auch der Vorderatz nicht ganz richtig. Denn wenn auch das Fleisch nach dem Essen im Magen aufgelöst werden kann, so entsteht daraus doch kein Faserstoff, sondern eine ganz andere Lösung, und wenn diese in das Blut übergeht, so wird ein großer, häufig der allergrößte Theil von den aufgelösten Stoffen verbrennt und dient zur Heizung des Körpers. Alle neueren Erfahrungen sprechen nämlich dafür, daß auch das Fleisch ein Heizstoff ist oder doch sein kann, und daß der Unterschied zwischen Ersatz- und Heizstoffen überhaupt nur ein bedingter ist, indem dieselben Stoffe bald zum Ersatz, bald zum Heizen benutzt werden, je nach Bedürfnis. Fett, das man als eigentlichen Heizstoff betrachtete, dient unter Umständen eben sowohl als Ersatzstoff, indem viele Theile des Körpers aus Fett bestehen oder doch überwiegend Fett enthalten.

Der Werth des Fleisches wird dadurch gewiß nicht herabgesetzt, daß wir von ihm wissen, es sei zu mehr als Einem Zwecke im menschlichen Körper ver-

wendbar. Ist ja doch die Erwärmung des Körpers von der allergrößten Bedeutung für die Unterhaltung seiner Thätigkeiten und zwar seiner edelsten Thätigkeiten, und wenn neben der Heizung auch noch der Ertrag, die Ernährung durch denselben Stoff erreicht werden kann, wie es sicherlich bei dem Fleische der Fall ist, so scheint es mir, daß ein solcher Stoff eher eine höhere Bedeutung beansprucht. Möge man also immerhin sich dem Fleischgenusse zuwenden und in ihm die Quelle der Belebung, der Kräftigung, der Stärkung suchen.

Nun ist es denn auch zu wünschen, daß man das Fleisch auf die zweckmäßigste Weise benutze, es in der am meisten geeigneten Form genieße, und daß man nicht unnöthiger Weise Thiere tödte, um hinterher ihr Fleisch in einer für den Körper unzuträglichen und zugleich geradezu unnützen Weise zu vergeuden. Ich spreche nicht von jenen Schlemmern, welche sich Mengen von Fleisch in den Magen stopfen, welche der Magen nicht verdauen, d. h. nicht zur Lösung und zur Ueberführung in das Blut bringen kann; ich rede auch nicht von jenen Prassern, deren Magen noch genügt, um die Lösung des Fleisches und seine Ueberführung in das Blut möglich zu machen, deren Blut aber dermaassen mit diesen gelösten Stoffen überladen wird, daß dieselben weder verbrannt, noch durch Abgabe an die einzelnen Theile des Körpers erschöpft werden können. Bei ihnen rächt sich das Uebermaass unmittelbar, denn es entstehen bei ihnen unreine Stoffe, welche sich hie- und dahin ablagern, und Gicht, Podagra, Stein und allerlei andere krankhafte Zustände erzeugen. Vielmehr meine ich den alltäglichen Gebrauch jeder mäßig ausgestatteten Küche, die gewöhnliche Zubereitung der Speisen für einen bürgerlichen Tisch. Ich habe es also hier mit Hausfrauen und Köchinnen, und mit ihrem gewichtigen Gesetze, dem Kochbuche, zu thun, dessen Reform mit allen Kräften anzustreben ist.

An der Spitze eines jeden Mittagessens steht nach dem Kochbuche die Kraftbrühe, die Bouillonsuppe. Wer nicht Mittel genug hat, sie täglich zu genießen, der bereitet sie mindestens an Sonn- oder Feiertagen. Und wem es auch dazu noch fehlt, dem wird die Kraftbrühe wenigstens im Fall einer Krankheit im Krankenhause oder daheim, vielleicht von mildthätigen Frauen, dargeboten. Und um ja jedem die Möglichkeit zu sichern, dieses wichtigste aller Nahrungsmittel immer haben zu können, dampft man Bouillon ein, und macht aus dem Rückstande Tafeln, auf daß auch Reisende zu Wasser und zu Lande, da wo sie kein frisches Fleisch erlangen können, noch den Genuß und die Stärkung einer Brühsuppe haben sollen. Denn es genügt ja, heißes Wasser über die „Tafel-Bouillon“ zu schütten, um die Brühsuppe fertig vor sich zu haben.

So ändern sich die Zeiten. Als ich vor ein paar Jahren zu einer längeren Fahrt in das Innere Norwegens von Christiania aufbrach, da hatten gute

Freunde auch Tafelbouillon in hinreichendem Vorrathe in den Reisefoffer gesteckt. Kaum waren wir in das Thal von Beldres eingetreten, wohin die Civilisation noch nicht ihre alles umfassende Hand gestreckt hat, da langte unser Wirth, um uns nach der anstrengenden Tagereise zu stärken, einen gedörrten Ziegenfleischlegel hervor und schnitt mit seinem großen Messer, dem altberühmten Tollekniv, uns einige Stück davon herunter. Freilich war es ein harter Bissen, aber er schmeckte gar nicht übel, mindestens eben so gut in seiner Art, wie unsere Tafelbrühen in der übrigen. Und dabei hatte man doch das erhebende Gefühl, eine Nahrung zu sich zu nehmen, wie sie einst die streitbaren Normannen auf ihren langen Seefahrten bei sich geführt hatten, eine Nahrung, welche vielleicht nicht wenig dazu beigetragen hat, dem jetzigen Geschlechte der Nordländer seine Kraft zu bewahren.

Hier stand die historische Fleischnahrung gegenüber dem modernen Handelsartikel, gleichsam das Naturerzeugniß gegenüber der bequemeren Taschenausgabe der Civilisation. Wenigstens behauptet man, daß die Tafelbouillon in dem kleinsten Raume alle wirksamen Stoffe des Fleisches enthalte, die Kraft- und Ersatzstoffe in der allgeräugtesten Form einschliesse. Welchem von beiden Erzeugnissen, dem des Hauses, oder dem der Fabrikation, soll man den Vorzug geben? Wer hatte mehr Recht, die Alten oder die Neuen?

Ich denke, die Antwort ist nicht schwer. Um das Fleisch zu dörrn nimmt der Normann einen beliebig großen Theil des getödteten, enthäuteten und ausgeweideten Thieres und trocknet ihn einfach an der Luft. In unserem milderem Klima geht das nicht so leicht, indeß kennen doch auch wir etwas von diesen gedörrten Producten. Ich meine nicht den Stockfisch, den wir aus Norwegen beziehen und der auf dieselbe einfache Weise bereitet wird, sondern ich meine Schinken und Würste. Wir nehmen noch den Rauch zu Hülfe, um die Verderbnis des Fleisches zu vermeiden, und haben dabei zugleich den Vortheil, daß das Fleisch nicht so hart wird, wie bei dem Dörrn. Freilich wird es dabei auch etwas verändert und zwar nicht immer zu seinem Vortheil, und daher ist man ja in der letzten Zeit wieder mehr und mehr darauf zurückgekommen, Leuten mit schwachem Magen, besonders Kindern, frisches Fleisch zu geben.

Nun, bleiben wir einmal bei der alten Sitte stehen. Soviel ist sicher, daß man in dem gedörrten Fleisch alle wesentlichen Bestandtheile des Fleisches überhaupt hat. Denn durch das Dörrn geht hauptsächlich das Wasser fort; die festen Theile, auf welche doch Alles ankommt, bleiben zurück, ohne erhebliche Veränderungen erfahren zu haben, wenn anders die richtige Behandlung stattgefunden hat. Das zusammengetrocknete Fleisch quillt durch Wasser leicht wieder auf, und wenn man auch nur einige dünne Scheibchen davon genießt, so hat

man schon eine nicht zu verachtende Menge von Ersatzstoffen in den Körper gebracht. Daß diese Stoffe dem Munde nicht in der möglich schmackhaftesten Form geboten werden, hat auch seinen Vortheil, denn es hindert die unnütze Prasserei und Schlemmerei und begünstigt in sehr bemerkbarer Weise die Mäßigkeit.

Das gilt nun freilich mehr im Gegensatze zu frischem, gekochtem oder gebratenem, mit allerlei würzenden Stoffen zubereitetem Fleische, als im Gegensatze zu der Tafelbouillon, worin sich so leicht niemand überheben wird und welche in dieser Beziehung gleichfalls rühmenswerth ist. Aber was gewinnt der Körper durch eine solche „Kraftbrühe“? In der Regel noch viel weniger, als durch frisch zubereitete Fleischbrühe, die recht schön schmecken mag, aber die von Ersatzstoffen leider wenig genug bietet.

Brühe wird bekanntlich durch Aufkochen des Fleisches mit Wasser gewonnen, Ist das Kochen geschehen, so gießt man die Brühe ab und das ausgekochte Fleisch wird in irgend einer andern Weise zum Essen gebraucht. Soll die Brühe recht gut werden, so gehört dazu, wie jede Köchin weiß, viel Fleisch und kurzes Kochen. Da aber die meisten Menschen nicht die Mittel haben oder aufwenden wollen, um viel Fleisch für wenig Brühe aufzuwenden, so ziehen sie vor, aus wenig Fleisch viel Brühe zu erzeugen, indem sie viel Wasser zusetzen und recht lange kochen. Auf diese Art entsteht auch die Tafelbouillon, zu deren Zubereitung wohl nicht selten auch andere Substanzen, als eigentliches Fleisch, z. B. Schwen, mit verwendet werden.

Man gewinnt also aus der einen Substanz, dem Fleische, zwei Speisen: die Brühe und das gekochte Fleisch. Das gibt für ein Mittagessen zwei Gänge und für die Essenden die Vorstellung, als hätten sie weit mehr genossen, als wenn sie blos einige dünne Schnittchen Dörrfleisch verzehren. In gewisser Weise ist das ein Vortheil, und ich muß meiner Frau Recht geben, als sie mir eines Tages am Schlusse einer lebhaften Verhandlung über die Vorzüge der Brühe sagte, man werde leichter satt, wenn man erst Brühe und dann Fleisch nehme, als wenn man Fleisch sofort zum Braten verwende. Gewiß, aber das kommt nur daher, daß wir uns gewohnheitsgemäß dahin gebracht haben, eine viel größere Menge von Stoffen in unsern Magen zu füllen, als wir für unsern Körper brauchen. Das Gefühl der Sättigung entsteht bei uns erst, wenn der Magen durch die Speise ausgedehnt ist, und da wir von Jugend auf eine Menge von Dingen genießen, welche wenig verdaulich sind, da wir also, um die für den Bedarf des Körpers nöthigen Stoffe zu erlangen, viel mehr zu essen uns gewöhnen, als bei leicht verdaulichen und nahrhaften Stoffen nöthig wäre, so kommen wir sehr leicht dahin, unsern Magen über Gebühr auszu dehnen. Denn freilich muß die Masse das ersetzen, was an der Güte der Spei-

sen abgeht. Von grobem Brod, welches noch alle die unverdaulichen Bestandtheile des Kornes, insbesondere die Hülsen enthält, müssen wir größere Mengen genießen, um dem Bedürfnisse des Körpers nach Ersatz und Heizung zu genügen, als von feinem, aus gereinigtem Mehl zubereitetem. Schon deshalb schmeckt vielen Leuten das grobe Brod, von dem sie weit größere Quantitäten einfüllen, weit besser.

Welche Massen von Stoff nehmen unsere Arbeiter zu sich! Man sehe sich die kleine Menge von trockenem Hafer- oder Gerstenbrod und von trockenem Käse an, mit denen ein Dienstmann in Norwegen die schwerste Tagesarbeit im Gebirge ausführt, oder die Handvoll Reis, mit welcher der Araber der Wüste sein Nahrungsbedürfnis stillt. Die Gewohnheit ist stärker als das Bedürfnis; der Hunger richtet sich mehr nach der Gefährlichkeit, als nach dem natürlichen Triebe. Das ist an der Tafel des Reichen ebenso, wie an dem bescheidenen Tische des Armen, und die sogenannte Bildung schützt nicht vor solcher Entartung, wenn sie nicht wirklich durch geordnete Gewöhnung und bewusste Erkenntnis geleitet wird.

Der Vortheil, welchen die zwei Gänge (Brühe und Fleisch) gewähren, ist also nur ein scheinbarer. An brauchbaren Stoffen gewinnt man mindestens durch sie nicht mehr, als wäre das Fleisch auf einen Gang gekommen, bei welchem wir die Brühe durch ein Glas frisches Wasser hätten ersetzen können. Die Frage ist gar nicht die, ob die zwei Gänge mehr gewähren; sie kann nur die sein, ob sie ebenso viel gewähren, als ein Gang hätte gewähren können. Und darauf sage ich: die zwei gewähren in der That weniger, wir verschwenden durch sie, wir verwandeln brauchbare Theile in unbrauchbare. Denn das Fleisch wird durch das Kochen um so weniger verdaulich, je länger das Kochen anhält; mehr und mehr nimmt es dabei eine dichtere, wie gerommene Beschaffenheit an.

In der Regel verwechselt man hierbei zweierlei oder auch wohl dreierlei. Zuerst denkt man nicht daran oder weiß man nicht, daß auch in dem reinsten, wie man in Norddeutschland sagt, „schieren“ Fleisch unter den eigentlichen Fleischtheilen, den Muskelfasern, noch eine Art von Bindesubstanz sich findet. Diese Substanz, welche sich über das Fleisch hinaus in die Sehnen fortsetzt, löst sich durch das Kochen in Leim auf. Kochen wir recht lange, so löst sich diese Bindesubstanz so vollständig auf, daß die gleichzeitig verhärteten Fleischfasern beim Schneiden der Länge nach auseinanderweichen, so daß leicht das ganze Stück in feine Bündel und Fasern auseinanderfällt. Diese harten Fasern sind fast ganz unverdaulich, und das einzige Mittel, sie wieder etwas brauchbarer zu machen, ist die Zufügung von Säuren, welche eine gute Hausfrau im Norden in der Form einer sauren Sauge oder in Weinmostich (Senf), im Süden in der Form eines

sauren Salates oder sauren Eingemachten beibringt. Aber das ist doch nur eine müßige Hülfe.

Kocht man weniger lange, so wird das Fleisch allerdings mürbe, indem die Fleischfasern brüchig, die Bindesubstanz gallertig gemacht wird. Das Fleisch kaut sich dann besser, kommt in mehr zerkleinerten Stücken in den Magen und kann hier mit den Verdauungssäften vollständiger gemischt und in Berührung gebracht werden. Jedoch auch in diesem Fall ist es weniger verdaulich, als frisches oder rohes oder gut gebratenes Fleisch.

Wie man also auch die Sache ansehen möge, so wird der eine Gang, das Fleisch, immer verschlechtert, und da es in Wahrheit auf die bloße Vermehrung der Masse durch Wasser nicht ankommen kann, so muß zuletzt für die Auffassung von der Nützlichkeit dieser Zubereitung der andere Gang, die Brühe, entscheiden. Wir müssen also fragen, gehen in die Brühe die wichtigsten Bestandtheile des Fleisches mit hinein?

Schon vorher habe ich erwähnt, daß die Brühe um so mehr Leim enthält, je länger gekocht wird. Dieser Leim ist von dem gewöhnlichen Tischlerleim nur durch größere Reinheit unterschieden. Leim aber gehört überhaupt zu den schlechteren Nahrungsmitteln, und es ist fraglich, ob er jemals als Ersatzstoff dient. — Sodann zieht das Wasser im Anfange aus dem Fleische eiweißartige Bestandtheile aus, welche im weiteren Verlaufe des Kochens gerinnen, und, da sich an sie gefärbte, aus dem Blute stammende Theile ansetzen, gewöhnlich von der Köchin abgeschöpft werden. Von ihnen bleibt also nicht viel übrig. — Weiterhin löst das Wasser eine gewisse Menge von Salzen, insbesondere phosphorsaure, sowie allerlei theils flüchtige, theils beständige sogenannte Extractivstoffe auf, der Menge nach sehr geringe Theile, von denen ein Werth für die Ernährung des Körpers nicht abzusehen ist. — Endlich schmilzt noch etwas Fett aus dem Fleische und bildet die Augen auf der Suppe.

Brühe ist also Wasser und noch wieder Wasser in ganz überwiegender Menge, versetzt mit etwas Leim, Fett, Salzen und sehr wenig Eiweiß und Extractivstoffen. Die Köchin weiß auch recht gut, daß damit nicht viel auszurichten ist, und sie setzt daher noch mancherlei hinzu, was mehr Stoff darbietet. Eier, Mehl, Wurzeln und Kräuter, Salz und Gewürz machen die Brühe vollständig, aber sie ersetzen den Verlust des durch das Kochen verlorenen Fleisches nicht.

Wie kommt denn nun diese Abkochung zu dem Namen der Kraftbrühe? woher gibt sie den Körper Kraft? wie stärkt sie den Schwachen oder Kranken? Nicht anders als ein Glas Wein: sie ist ein Reizmittel. Sie erregt die schlummernden Kräfte, sie ermuntert die „Lebensgeister“, sie wirkt auf die Nerven. Aber sie kann keine Kräfte erregen, wo keine schlummern, und wenn die Nerven

schwach sind, so entsteht durch die Brühre leicht eine ungesunde Aufregung, wie durch Kaffee oder Thee. Die Brühre gibt keine Kraft, sondern sie läßt nur Kraft aus; sie nährt nicht, sondern sie weckt höchstens den Nahrungstrieb, den Appetit. Für unsere Art zu leben, wo ein Reizmittel das andere abzulösen bestimmt ist, wo Wein und Bramtwein, Kaffee und Thee, Tabak und Gewürz mit einander abwechseln, ist es freilich ein Gewinn, noch eine Abwechslung mehr zu haben und den mittleren Reiz der Brühre zwischen die großen Reize jener Stoffe einschieben zu können. Aber ist überhaupt diese Art zu leben der Gesundheit zuträglich? Muß der Körper Reiz auf Reiz häufen, um seine Verrihtungen erfüllen zu können?

Sicherlich nicht. Ein nervöses Geschlecht sehnt sich nach solchen Reizen; ein gesundes vermeidet sie ohne Gefahr für seine Entwicklung. Das Fleisch ist kein so unentbehrliches Nahrungsmittel, wie man es jetzt so häufig ansieht. Wäre es nicht entbehrlich, wie könnte dann unser Geschlecht bei einer Kochkunst, welche den größten Theil des zu den Speisen verwendeten Fleisches für die Verdauung unbrauchbar macht, bestehen? Gewiß ist ein guter Braten, welcher den Fleischsaft noch in flüssiger Form und die Fasern nicht erhärtet enthält, ein sehr zweckmäßiges Nahrungsmittel, welches wirklich Ersatzstoffe für den Körper bietet und für die Heizung desselben nützliche Bestandtheile liefert. Gut gedörrtes oder geräuchertes Fleisch bietet ähnliche Vorzüge, und alle drei haben zugleich den Vortheil vor frischem oder nicht genügend geräuchertem Fleisch, daß sie nicht die Gefahr für den menschlichen Körper mit sich bringen, allerlei kleine Thiere, die im Fleische der Hausthiere wohnen können, lebend in den Magen des Menschen einzuführen.

Das ist alte Weisheit. Sie dem heutigen Geschlecht predigen zu wollen, kann nicht bedeuten sollen, daß damit etwas Neues gesagt werde. Unsere Aufgabe ist nur die: Erfahrungen, welche unverständlich oder nur halb verstanden von vielen Geschlechtern angewendet worden sind, im Lichte der Wissenschaft zu prüfen und sie auf diese Weise zum allgemeinen Nutzen zu sichern. Vorurtheile entwickeln sich im Laufe der Zeit und verblütern die Erfahrung, denn sie sind ja Vorurtheile nur im Sinne der später lebenden Menschen, Nachurtheile aber, wenn wir ihre Entstehung im Sinne der Geschichte betrachten. Erst die Kenntniß der Thatfachen lehrt uns, den Zwang der Vorurtheile wieder abzustreifen. Kraftbrühre aber ist ein arges Vorurtheil.

