

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Wirtschaftliche Ernährung

Köln, [1927?]

Über den Wert der Fleischbrühe

[urn:nbn:de:bsz:31-352211](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-352211)

Über den Wert der Fleischbrühe.

Der Anteil des Fleisches an der Nahrung der verschiedenen Völker schwankt ganz gewaltig, aber vollständig entbehrt kann das Fleisch nicht werden, denn der menschliche Verdauungs-Apparat kann die Ernährung des Körpers mit bloßer Pflanzenkost auf die Dauer nicht sichern, weil er diese viel schwerer und nur zum Teil ausnutzen kann.



Im Fleisch sind zwar nicht mehr Nährstoffe enthalten als in pflanzlichen Nahrungsmitteln; es enthält jedoch gewisse Stoffe, welche in Pflanzen nicht vorhanden sind, die aber der menschliche Organismus nicht entbehren kann: die sogenannten Extraktivstoffe des Fleisches, welche gleichzeitig Träger seines beliebten Geschmacks sind. Beim Kochen gehen die Stoffe in die Fleisch-

brühe über; deshalb schmeckt ausgekochtes Fleisch fade, denn gerade das, was ihm seinen großen Vorzug gegenüber andern Nahrungsmitteln verschafft, hat es durch das Auskochen verloren. Wie dagegen Fleischbrühe belebt und erquickt, ist uns allen bekannt.

Zahlreiche wissenschaftliche Versuche namhafter Forscher haben erwiesen, daß die Extraktivstoffe des Fleisches außerordentlich günstig auf Appetit und Verdauung einwirken. Selbst schwer verdauliche Nahrungsmittel, wie Hülsenfrüchte, werden vom Magen bedeutend

besser ausgenutzt, wenn sie mit Fleischbrühe zubereitet sind. Es genügt also dann eine geringere Menge zur Ernährung, denn

*nicht von dem, was wir essen, leben wir,
sondern von dem, was wir verdauen!*

* *

Justus von Liebig.

Unser großer Landsmann Justus von Liebig, der unsterbliche Forscher und Begründer der Ernährungswissenschaft, hat auf den Wert der Fleischbrühe für unsere Ernährung nachdrücklich hingewiesen und angeregt, in viehreichen überleeseischen Ländern, wo das Fleisch billig ist, diesem seine wichtigsten Teile, eben die Extraktivstoffe zu entziehen und damit unsere Ernährungsweise zu verbessern und gleichzeitig zu verbilligen. Im Jahre 1865 entstand in Südamerika der erste Betrieb, in dem nach Liebig's Vorschriften und unter seiner Kontrolle Fleischextrakt im Großen gewonnen wurde. Durch keine seiner vielen 'eigenen' Schöpfungen ist Justus von Liebig so volkstümlich geworden, wie durch seinen Fleischextrakt. Einzig und allein die Liebig Gesellschaft ist von ihm ermächtigt worden,

