

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Wirtschaftliche Ernährung

Köln, [1927?]

Über Krankenernährung

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

ltreut (gleichviel ob trockenem Schweizer-, Kräuter- oder Nieheimer-), etwas in Würfel geschnittenem Schinken, dann ein Ei ohne Schale vorsichtig hineingelassen, darauf wieder einige feine Schinkenwürfel und hierauf wieder Reibekäse. Die Tassen stellt man 10 Minuten in kochendes Wasser, jedoch darf das Wasser nicht so hoch stehen, daß es hineinkocht. Gestürzt auf eine Schüssel, mit dicker Tomatensoße übergossen, die mit 1 Teelöffel Liebig Fleisch-Extrakt gekräftigt ist, bildet dieses Gericht eine feine Eingangschüssel. Besonders ist es eine wohlgeschmeckende Beilage zu Spinat.

REIS-OMELETTE MIT TOMATEN

Bereitungszeit: 1 Stunde. — 4 Personen. — Zutaten: 200 Gramm Reis, 4 Eier, 4 Tomaten, eine halbe Zwiebel, 70 Gramm Butter, 8 Gramm Liebig Fleisch-Extrakt, Salz und Pfeffer.

Der Reis wird in der Butter mit der feingewiegten Zwiebel leicht angebraten und in Bouillon aus 8 Gramm Liebig Fleisch-Extrakt und $\frac{3}{4}$ Liter Wasser eben weich und körnig gekocht. Dann vermischt man ihn mit den durchgetriebenen Tomaten, Salz und etwas Pfeffer, sowie den Eiern, von denen das Weiße zu Schnee geschlagen wurde, und bäckt die Kuchen auf beiden Seiten schön gelb.

Beilage: Endivienalat, Gurkenalat oder Preiselbeeren.

* *

Über Krankenernährung.

Kranke und Genesende bedürfen zur Wiedererlangung ihrer Kräfte einer besonders reichlichen und guten Ernährung. Leider liegen aber gerade bei ihnen Appetit und Verdauung vielfach stark darnieder, sie können nicht genügend Nahrung zu sich nehmen, und selbst die genossenen Speisen werden vom Körper nicht richtig ausgenutzt. Schon seit

Jahrzehnten erfreut sich in solchen Fällen Liebig Fleisch-Extrakt großer Beliebtheit. In zahlreichen Versuchen hat die Wissenschaft erwiesen, daß die Extraktivstoffe des Fleisches, aus denen Liebig Fleisch-Extrakt besteht, ungemein günstig auf den Appetit und die Arbeit der Verdauungsorgane einwirken.

Unzählige praktische Erfolge, welche in der Krankenernährung durch Darreichung von Kraftbrühe aus Liebig Fleisch-Extrakt oder durch



Verbesserung des Geschmacks und der Verdaulichkeit der Speisen mittels des Extraktes erzielt wurden, bestätigen dies. Besonders zu Milch-, Hafer-, Reis- und Schleimsuppen sowie zu künstlichen Nährmitteln, gegen welche die Kranken oft schon nach wenigen Tagen einen starken Widerwillen empfinden, empfiehlt sich ein Zusatz von Fleisch-Extrakt. Die Nahrung wird dann gern genommen und außerdem besser verdaut. Liebig Fleisch-Extrakt und Liebig flüssig sind sorgfältig entfettet und belasten deshalb den Magen nicht.

Schließlich möge noch der erfrischenden und erwärmenden Wirkung der Fleischbrühe bei Erkältungen, Grippe usw. gedacht sein. Eine gute Fleischbrühe, welche den Widerstand des Körpers gegen diese Krankheiten kräftig unterstützt, kann im Augenblick aus Liebig flüssig oder einem Liebig Fleischbrüh-Würfel bereitet werden.
