

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 24 (1914)

**Heft:** 1

**Rubrik:** Reifen des Fleisches und seine Zubereitung

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 21.12.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

und zum Bestand eines normalen Gleichgewichts in derselben.

Wir können den Satz aufstellen, daß die Notwendigkeit einer Funktion durch den Grad der Frequenz derselben festgestellt wird; der Mensch atmet viel öfter als daß er ißt und er kann viel länger dem Hunger widerstehen als dem Luftmangel, der in kurzer Zeit seinen Erstickungstod herbeiführt. Deshalb verfügt der Mensch zur Sicherstellung der Entwicklung seiner Energie über eine wirkliche Bank; diese Bank ist das Blut, welches es möglich macht, die Bilanz der Ernährung fortwährend zu regulieren, indem es die Gewebe mit den kostbarsten aller Münzen versieht, nämlich mit seinen roten Blutkörperchen. Indem man nun die Schnelligkeit und die Intensität der Blutbildung und dessen Veriselerung der Organe (die Hämatoxis) begünstigt, bereichert man die Oekonomie des Organismus durch Vermehrung seiner Lebenskräfte.

Hieraus erfolgt, daß ohne einen gewissen Luxus von oxydierenden Kräften, wir die Auslagen nicht bestreiten könnten, welche der Kampf um die Anpassung an unsere Umgebung erfordert. Wir wären nicht imstande den durch die Ueberarbeitung erlittenen Verlust zu decken, zu welchem wir durch die Forderungen der modernen Zivilisation gezwungen werden, namentlich in den überbevölkerten Städten, wo der Kampf ums Dasein ein immer intensiverer wird und alle unsere Spannkkräfte in Anspruch nimmt.

Um dem schlimmsten Bankerott zu entgehen, nämlich demjenigen unserer Gesundheit, um uns vor der Neurasthenie und vor der Tuberkulose zu bewahren, kommt es vor allem darauf an, in uns die Blutarmut nicht möglich werden zu lassen, denn sie ist die Urquelle aller Krankheiten.

(Fortsetzung folgt.)

## Reifen des Fleisches und seine Zubereitung.

Einem uns aus dem Leserkreis als Zeitungs-ausschnitt zugesandten Artikel des Geh. Regierungsrats Prof. Dr. Ostertag über das vorstehende Thema entnehmen wir die folgenden, insbesondere für die Hausfrau lesenswerten Ausführungen:

Die landläufige Anschauung, daß das Fleisch geschlachteter Tiere eine tote Masse vorstelle, die sich bis zum Eintritt der Fäulnis nicht verändere, ist irrig. Im Fleisch treten vielmehr vom Augenblick der Schlachtung an Umsetzungen ein, die für seine Verwendbarkeit als menschliches Nahrungsmittel von der größten Bedeutung sind.

Unmittelbar nach der Schlachtung ist das Fleisch trocken und zähe. Obwohl es zu 75 Prozent aus Wasser besteht, läßt sich aus frisch geschlachtetem, fein zerschnittenem Fleisch durch eine hydraulische Presse, selbst bei Anwendung eines Druckes von 1000 kg pro qcm, kein Fleischsaft abpressen. So fest haftet der Saft an dem Fleischeiweiß. Frisch geschlachtetes Fleisch ist daher zähe und geschmacklos. Es ist nur für eine Verwendungsart gut geeignet, nämlich zur Herstellung der sog. Brühwürstchen. Diese werden aus Fleischbrei angefertigt, dem Wasser in nicht unbedeutlicher Menge zugesetzt wird, damit sich der Brei leicht in die dünnwandigen Schafdärme einspritzen läßt, die bei der Herstellung der Brühwürstchen Verwendung finden.

Für die üblichen Zubereitungsarten des Kochens und Bratens ist frisch geschlachtetes Fleisch ungeeignet. Diese Tatsache ist erfahrenen Hausfrauen wohlbekannt, denn sie verlangen „altgeschlachtetes“ oder „abgehangenes“ Fleisch, wenn sie auch darüber nicht unterrichtet sind, welche Vorgänge bei der Aufbewahrung das

Fleisch zum Kochen und Braten brauchbar machen.

Die hier in Frage kommenden Vorgänge, die das Reifen des Fleisches bedingen, sind von zweierlei Art. Einmal handelt es sich um eine natürliche Säuerung des Fleisches und dann um eine Erweichung des Muskeleiweißes durch Fermente.

Sofort nach der Schlachtung beginnt sich in den Muskeln oder Fleischfasern eine Säure, die Fleischmilchsäure, zu bilden. Unter dem Einfluß dieser Säurebildung wird das Muskelfleisch zunächst fest und starr. Sobald sich aber eine bestimmte Säuremenge, 0,5 Prozent und darüber, gebildet hat, löst sich die Muskelstarre, und die Muskulatur wird wieder weich. Das Auftreten der Fleischmilchsäure ist für die Verwendung des Fleisches im gekochten oder gebratenen Zustande sehr wichtig; denn das Fleisch wird durch das Kochen und Braten weich, leichter kaubar und leichter verdaulich, weil das Bindegewebe, das die Muskelfasern zu kleinen und größeren Bündeln vereinigt, bei der Erhitzung des sauren Fleisches leicht in Leim übergeführt wird, was zur Folge hat, daß sich die Muskelfasern sowohl beim Kauen als auch im Magen leicht voneinander lösen.

Je länger die Fleischmilchsäure auf das Fleisch einwirkt, desto mehr äußert sich die lockernde Wirkung auf die Verbindung der Muskelfasern bei der Zubereitung durch Kochen und Braten. Gewöhnlich verbietet sich aber ein längeres als 4—6 Tage währendes Hängenlassen des Fleisches, weil sich nach dieser Zeit die Gefahr der Fäulnis geltend macht. Nur in guten Kühlanlagen (mit einer Temperatur von + 2 bis + 4 Grad Celsius und einem relativen Feuchtigkeitsgehalt von 70 Prozent) läßt sich das Fleisch dem Einfluß der Säuerung länger aussetzen.

Gleichzeitig mit der Säuerung tritt die

Wirkung der Muskel- oder Fleischfermente hervor, die von den lebenden Muskelzellen gebildet werden, aber nach der Schlachtung weiter wirken und eine Erweichung, schließlich fast eine Verflüssigung des Muskeleiweißes bedingen.

Die vollständige Reifung des Fleisches durch Säuerung und Eiweiß-Lösung tritt während einer 2—3 wöchigen Aufbewahrung im Kühlhause ein. Nach dieser Zeit wird das Fleisch beim Kochen und Braten schnell gar, ist so zart, daß es nach mäßigem Kauen auf der Zunge fast zergeht, und besitzt einen so großen Saftgehalt, daß sich beim Essen des Fleisches sein voller Wohlgeschmack offenbart.

(Schluß folgt.)

(Prof. Dr. G. Jägers Monatsblatt für Lebenskunde und Gesundheitspflege.)

## Korrespondenzen und Heilungen

### Chronische Gebärmutterentzündung.

Frau W., 36 Jahre alt, hatte schon seit ihrem 28. Jahre angefangen an Schmerzen im Unterleib zu leiden; aber schon lange vorher war sie durch sehr starken Weißfluß belästigt. Die Perioden kamen allerdings regelmäßig, aber sie waren meistens ungenügend, von blasser Farbe und sehr schmerzhaft. Während vielen Monaten hatte Frau W. sich selbst behandelt, mit Mitteln, die ihr von einem Apotheker angeraten worden waren; als aber der Fluß immer mehr zunahm und eine gelbgrünliche Farbe annahm, dann ging sie doch zu einem Arzt, der ihr Vaginalkugeln mit Jochtol verordnete und Einspritzungen mit hypermangan-saurem Kali. Zwei Monate später fing der Arzt an Nekyungen vorzunehmen mit Zinkchlorür, Höllenstein, Jodtinktur u. u. Diese Behandlung