

Nährhese als Eiweißnahrung.

Eine bedeutende Rolle in der Ernährung des Menschen spielt das Eiweiß. Auf seinem großen Gehalt an Eiweiß beruht in erster Linie der Nährwert des Fleisches. Als Eiweißnahrung, die geeignet ist, im Falle, wo das Fleisch naturgemäß teuer und knapp ist, einen Teil des Fleischteiles zu ersetzen, wird die in dem Institut für Gärungsgewerbe, Berlin, Seestraße, hergestellte Nährhese empfohlen. Ihr Eiweißgehalt ist außerordentlich hoch, der von einem Kilogramm gleich dem von 2,5 Kilogramm Rindfleisch, ihr Preis im Verhältnis dazu niedrig, 6 Mark das Kilogramm.

Daß die Nährhese vielfach eine abfällige Beurteilung erfahren hat, liegt anscheinend daran, daß man, nicht zufrieden damit, in ihr ein hochwertiges Nährmittel zu haben, sie in jeder Beziehung als Fleischersatz ansprach, sie in jedes Gemüse, sie in jede Suppe, ja sogar in den Brotteig hineintrührte und dann enttäuscht war, als sie den Gerichten nicht den gewünschten Fleischgeschmack verlieh, sondern sie bitter machte, zuweilen recht bitter. Wer würde darauf verfallen, Leberthran an Stelle von Butter zu verwenden, ihn den Speisen zuzusetzen, Fleisch und Fische damit zu braten? Sicherlich niemand; man ist zufrieden damit, ein gutes Nähr- und Heilmittel in ihm zu besitzen und verlangt nicht mehr von ihm. Auch von der Nährhese sollte man fürs erste nicht mehr verlangen und sie im allgemeinen nicht als Zusatz zu Speisen verwenden, sondern vor oder nach dem Genuß eines eiweißarmen Mittag- oder Abendbrotes einen oder zwei Teelöffel davon in einem halben Weinglase kalten Wassers oder schwachen Malzsaftes (ohne Milch und Zucker) verrührt nehmen. So schmeckt sie gar nicht übel; zu gleichen Teilen mit Butter verrührt als Brotaufstrich wird sie sich auch Freunde erwerben.

Im Essen gelocht, verleiht Nährhese, die nicht vollkommen entbittert wurde — und das scheint vorläufig selten zu gelingen — den Speisen einen bitteren Geschmack, wenn man soviel davon nimmt, daß sie ihren Zweck, einen erheblichen Teil des Eiweißbedarfs des Körpers zu decken, auch wirklich erfüllt.

Suppen, die einen säuerlichen Geschmack vertragen, wie Hafermehl-, Graupen-, Tomatensuppe und andere mehr, gelingt es ohne oder

doch nahezu ohne bitteren Beigeschmack herzustellen, indem man die Hese mit kaltem Wasser und etwas Zitronensaft, aufgelöster Zitronensäure oder Essig verrührt und dieses Gemisch der fertigen, nicht mehr kochenden Suppe zusetzt.