

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Die Führung eines Haushaltes in bescheidenen Verhältnissen**

**Mang, Adolf**

**Heidelberg, 1890**

Fünfter Teil. Wie nährt man sich gut und billig?

**urn:nbn:de:bsz:31-56775**

## Fünfter Teil.

### Wie nährt man sich gut und billig?

Ein erfreuliches Bild bietet sich uns dar, wenn es eine Hausfrau versteht, mit Hilfe einer kräftigen Kost und einer einfachen, geregelten Lebensweise auch bei beschränkten Mitteln eine Familie richtig zu ernähren und die Kinder in blühender Gesundheit groß zu ziehen. Wenn sie aber diese wichtige Kunst erlernen will, muß sie sich zuerst darüber klar werden, welche Nährstoffe denn eigentlich in den Lebensmitteln, die sie täglich auf den Tisch bringt, enthalten sind, welches die billigsten Nahrungsmittel sind und wie sie am besten ausgenützt werden.

#### I. Von den Nährstoffen.

Die wichtigsten Nährstoffe, welche unser Körper nötig hat, um gesund und arbeitstüchtig zu bleiben, sind außer Luft, Wasser und Salzen: Eiweiß, Fett und Stärke (Stärkmehl, Zucker).

1. Zu den Eiweißstoffen gehört das Eiweiß im Ei, der Faserstoff des Fleisches und der Käsestoff der Milch. Für die Ernährung des Menschen ist es sehr wichtig, daß er die nötige Menge von Eiweißstoffen erhält. Denn bei reichlichem Genuß von Eiweißstoffen wird der Körper zu ganz außerordentlichen Leistungen befähigt. Bei Eiweißmangel aber wird er kraftlos und geht dem raschen Verfall entgegen.

2. Zu den Fetten rechnen wir Rahm, Butter, Speck, Schweineschmalz, Nierfett, Oliven-, Mohn- und Rübböl. Die Fette sind vielfach als schwerverdaulich verschrien. Sie sind aber leichtverdauliche, edle Nährstoffe.

Ein reichlicher Fettgenuß leistet bei großen Anstrengungen (Holzfällen, Bergsteigen) vorzügliche Dienste. Wird aber dem Körper zu wenig Fett geboten, so magert er ab und verzehrt auf Kosten der Gesundheit sein eigenes Fett wie eine brennende Kerze. Im allgemeinen erhält der Arbeiterstand in seiner Kost viel zu wenig Fett.

3. Zu den stärkeartigen Nährstoffen rechnen wir die Stärke in der Kartoffel, im Reis, im Getreide, in den Hülsenfrüchten, sowie den Zucker im Obst und der Zuckerrübe. Die Stärkestoffe liefern dem Körper wie die Fette Kraft und Wärme, aber nur etwa halb soviel wie das gleiche Gewicht Fett.

## II. Nähr- und Geldwert der Lebensmittel.

Folgende Übersicht nach den Berechnungen von Dr. Meinert<sup>1)</sup> zeigt jedermann auf den ersten Blick, wieviel Eiweiß, Fett und stärkeartigen Nährstoffe man im Kleinverkauf für 1 Mark erhält.

Nr. 1. Die wichtigsten Nahrungsmittel aus dem Tierreich.	Preis pro Kilo od. Liter in	Hierin sind enthalten:		
		Eiweiß	Fett	Stärke oder Zucker
	Pfennig	g	g	g
Abgerahmte od. Mager- milch . . . . . 1 Liter	8	450	62	600
Vollmilch . . . . .	16	250	225	288
Magerer deutscher Käse 1 Stück	8	645	105	—
Fett- oder Rahmkäse „	9	427	325	—

<sup>1)</sup> Verfasser der vortrefflichen Volkschrift: „Wie lebt man gut und billig?“ welche von der Concordia zu Mainz, Verein zur Förderung des Wohls der Arbeiter, preisgekrönt wurde.

Nr. 1. Die wichtigsten Nahrungsmittel aus dem Tierreich.	Preis pro Kilo od. Liter in	Hierin sind enthalten:		
		Eiweiß	Fett	Stärke oder Zucker
		Pfennig	g	g
Schweizerkäse . . . 1 Kilo	220	111	144	20
Stöckfisch (getrocknet) "	140	500	4	—
Hering, gesalzen . . . 1 Stück	6	280	180	35
Hering, geräuchert . . . "	10	105	43	—
Eier . . . . . "	6	122	101	—
Sahne (Mahn) . . . 1 Liter	60	89	500	42
Rindstalg . . . . . 1 Kilo	150	—	735	—
Schweineeschmalz . . . "	180	—	545	—
Geräucherter Speck . . . "	180	—	517	—
Kuhbutter . . . . . "	260	2	376	—
Schweinefleisch, sehr fett . . . . . "	138	93	300	—
— mager . . . . . "	138	139	47	—
Hammelfleisch, mittel= fett . . . . . "	144	96	60	—
Kalbfleisch . . . . . "	150	113	47	—
Dahsenfleisch, mager — mittelfett . . . . . "	175 163	114 101	5 58	— —
Sülzwurst . . . . . "	120	192	189	—
Leberwurst . . . . . "	160	99	164	—
Blutwurst . . . . . "	160	74	71	—

Diese Tabelle ist äußerst lehrreich. Aber Vergleiche muß man daran anstellen! So erhält man z. B. für 1 Mk. in:

	Eiweiß	Fett	Milchzucker
Magermilch . . . . .	450 g	62 g	600 g
Vollmilch . . . . .	250 "	225 "	288 "

d. h. man erhält in Magermilch um das ganz gleiche Geld etwa zweimal so viel Eiweiß und Milchzucker als in der Vollmilch!

Der Fettgehalt der Magermilch ist allerdings geringer, aber man kann sich das Fett leicht sonst viel

billiger beschaffen. Man kann also sagen, daß die Magermilch im allgemeinen doppelt so billig ist als die Vollmilch!

Eine Vergleichung von Magermilch mit Ochsenfleisch zeigt, daß man für 1 Mk., also wieder das ganz gleiche Geld, erhält in:

	Eiweiß	Fett	Milchzucker
Magermilch . . . . .	450 g	62 g	600 g
magerm Ochsenfleisch	114 "	5 "	— "

Hiernach ist die Magermilch mindestens dreimal so billig als Ochsenfleisch! Eine sparsame Arbeiterfrau wird sich diesen großen Vorteil nicht entgehen lassen. Sie wird die Magermilch zum Frühstück beim Kaffee, beim Mittagessen zu Speisen aller Art, beim Abendessen zu Suppen oder auch vielfach als Sauermilch mit gerösteten Kartoffeln benützen.

Nach Prof. Stohmanns Berechnung enthält 1 Liter Magermilch so viel Nährstoffe als 160 Gramm knochenfreies Fleisch. Verbraucht die Arbeiterfrau täglich 3 Liter Magermilch, für die wir sogar den höchsten Preis von 10 Pfg. pro Liter (statt 8 Pfg.) annehmen wollen, so hat sie für 30 Pfg. den Nährwert von  $3 \times 160 = 480$  Gramm knochenfreiem Fleisch.

Stellen wir zur Prüfung der Fleischsorten nun einmal Stockfisch und Ochsenfleisch einander gegenüber! Man erhält für 1 Mk. in:

	Eiweiß	Fett
getrocknetem Stockfisch . . . . .	500 g	4 g
magerm Ochsenfleisch . . . . .	114 "	5 "

Hiernach ist Stockfisch etwa viermal billiger als Ochsenfleisch, obwohl der Preis des Stockfisches sehr hoch, nämlich zu 1,40 Mk. angenommen ist.

Gewöhnlich kostet der Stockfisch nur 1 Mk., (ja der Verfasser hat schon in einer größern Stadt Süddeutschlands das Kilo zu 80 Pfg. gekauft). Wässert man den Stockfisch selber, wie bei Kochrezept Nr. 9 angegeben, so

kann man an jedem Kilo trockenen Stockfisches noch etwa 20 Pfg. sparen. Im ganzen stellt sich so der Stockfisch 6—7 mal billiger als Ochsenfleisch. Man kann daraus bei mannigfaltiger Zubereitung sehr wohlschmeckende Speisen herstellen. (Siehe Kochrezepte No. 9, 10 und 11.)

Eine Prüfung der Tabelle lehrt uns weiterhin, daß der Hering mehr als doppelt so billig ist als mageres Ochsenfleisch.

Gewöhnlich erhält man das Duzend schöner, großer Primaheringe um 60 Pfg., während das Stück 6 Pfg. kostet. Vier Stück wiegen etwa 1 Pfd. Hiernach sind die Heringe in größern Partien eingekauft sogar etwa dreimal billiger als Ochsenfleisch. Der Hering ist als Fettsfisch äußerst nahrhaft. Leider kann man nur wenig davon essen, weil er so stark gesalzen ist. Diejem Übelstand hilft man leicht folgendermaßen ab: Man nimmt die Salzheringe aus, entfernt Haut und Kopf und zerlegt sie durch geschicktes Reiben vom Schwanz aus in zwei gleiche Teile. Diese Stücke legt man etwa 24 Stunden in reines Wasser und erneuert dasselbe öfters. Sie schmecken dann zu Kartoffeln in der Schale oder zu Brot so fein wie gesalzenes Schweinefleisch.

Ebenso verfährt man beim Marinieren. Nur werden dann die Heringe nicht enthäutet und nicht zerteilt, bloß ausgenommen und der Kopf entfernt. So wässert man sie mehrere Tage bis der Salz- und Thrangechmack ganz fort ist. Dann legt man sie in einen Topf aus Steingut, gießt halbverdünnnten Essig darüber und fügt Zwiebelscheiben, Lorbeerblätter, ganzen Pfeffer bei. (Wenn man will, kann man noch Citronscheiben und die mit Öl gerührte „Milch“ der Milchner zugeben). Nach 12 Stunden sind die Heringe schon brauchbar. Die Marinade kann man zweimal benutzen. Solche marinierte Heringe werden im Laden zu 20 und 30 Pfg. verkauft. Nach vorstehendem Rezept kann aber auch der ärmste Arbeiter schon zu etwa 5 Pfg. einen nahrhaften, delikaten Fisch zu seinem Vesperbrot essen, so delikats, daß auch ein Feinschmecker eine solche Zugabe nicht zurückweisen würde!

Aus vorstehendem wird die Hausfrau die gute Lehre ziehen, daß wir im Hering und Stockfisch einen äußerst billigen Fleischersatz haben. Sie wird also wöchentlich

mindestens 1—2 mal ein Gericht aus diesem so billigen Fischfleisch auf den Tisch bringen.

Weiterhin sagt uns die Tabelle, daß unter den Würstwaren die Sülzwurst (Pfehsack, weißer Schwartemagen) am billigsten ist, sogar billiger als Fleisch. Leber- und Blutwurst sind schon teurer, feinere Würstwaren wären eine offenbare Verschwendung bei geringem Einkommen! Im allgemeinen enthalten die Würstwaren viel Wasser und man kommt besser dazu, wenn man mehr Fleisch kauft. Man hat dann auch eine gute Suppe! Schweinefleisch ist das billigste Fleisch. „Kalbfleisch ist Hahlfleisch,“ weil seine zähweichen Fasern beim Kauen fortwährend ausweichen. Fleisch von Masttieren hat am wenigsten Wasser, man nehme also womöglich nur solches und zwar vom Schulter-, Vorder- und Hinterstück. Brust und Dünung haben z. B. beim Mastochsen zweimal mehr Wasser als das Schulterstück!

Nr. 2. Die wichtigsten Nahrungsmittel aus dem Pflanzenreich.	Preis pro Kilo od. Liter in	Hierin sind enthalten:		
		Eiweiß	Fett	Stärke oder Zucker
	Pfennig	g	g	g
Bohnen, weiße . . . 1 Kilo	40	605	45	1395
Erbsen . . . . . "	40	562	57	1452
Linzen, große . . . . . "	50	498	40	1084
Roggenmehl . . . . . "	30	360	53	2372
Roggenbrot . . . . . "	24	250	21	2000
Weizenmehl, gröber . . . . . "	32	372	24	2241
— fein . . . . . "	50	178	22	1482
Weizengebäd (14 Sem- meln à 3 Pfg.) . . . . . "	42	162	12	1318
Hirse . . . . . "	52	245	6	1225
Gerst . . . . . "	50	226	22	1400
Reis . . . . . "	40	172	12	1865
Kartoffeln . . . . . "	9	220	22	2380

Nr. 2. Die wichtigsten Nahrungsmittel aus dem Pflanzenreich:	Preis pro Kilo od. Liter in	Hierin sind enthalten:		
		Eiweiß	Fett	Stärke oder Zucker
		Pfennig	g	g
Gerste (Graupen) . . 1 Kilo	45	158	24	1672
Mudeln . . . . . "	85	108	4	921
Rüben, gelbe (Möhren) "	5	202	—	760
Wirsing (Savoyen) . "	10	130	20	550
Sauerkraut (Sauer- kohl) . . . . . "	15	70	14	322
Pflaumen (Zwetschgen) getrocknet . . . . . "	55	59	16	810
Äpfel getrocknet . . . "	80	16	—	836
Zucker . . . . . "	90	—	—	1050

Auch aus dieser Tabelle läßt sich sehr viel für das Sparen lernen.

Fangen wir gleich oben mit den Hülsenfrüchten an, so sind unter ihnen am billigsten die weißen Bohnen, am teuersten die Linsen. Die praktische Hausfrau wird sich daher mehr an Bohnen und Erbsen halten.

Vergleicht man Roggenmehl und Roggenbrot miteinander, so zeigt es sich, daß man für 1 Mark im Mehl 360 Gramm Eiweiß erhält, im Brot aber nur 250 Gramm. Das Brot ist also bedeutend teurer als das Mehl. Es ist das ganz leicht begreiflich. Die Verwandlung des Mehles in Brot erfordert Kosten und Mühe. Man kann also durch Mehlspeisen Brot und dadurch Geld sparen. Ferner sagt uns die Tabelle, daß wir um 1 Mk. im größern Weizenmehl, besonders aber im größern Roggenmehl mehr als doppelt so viel Eiweißstoffe erhalten als im feinem.

Dies drückt sich auch im Preise aus. So kosten hier beim Müller 10 Pfd. Mehl No. 0 (Blumenmehl) 1,90 Mk., 10 Pfd. No. 5



(Brotmehl) aber bloß 1,10 Mk. No. 5 wird daher von spar-  
samen ärmeren Leuten mit Vorliebe zum Einbrennen von Ge-  
müsen und zu Mehlsuppen verwendet und ist in dieser feiner-  
getheilten Form fast ebenso verdaulich und nahrhaft wie das Blumen-  
mehl. (Es giebt aber auch dürftige Leute, die absolut nicht  
sparen können. Selbst der Mehlhändler erstaunt, wenn solche  
Leute oft gerade die allerfeinsten Mehlsorten  $\frac{1}{2}$ —1 pfundweise  
holen. Namentlich zur Herbstzeit werden daraus Obsttuchen ge-  
backen und Kaffee dazu gereicht. Das ist kein Mittagessen für  
einen schwerarbeitenden Mann und die Leute bringen nur viel  
Geld damit fort!)

Die Kartoffeln gehören ebenfalls zu den billigsten  
Nahrungsmitteln, denn man erhält nach der Tabelle für  
1 Mk. viele Nährstoffe. Nur werden sie schlecht aus-  
genüht. Sie dürfen daher nie als Hauptkost, sondern nur  
als Zuzust beunüht werden, sonst stiften sie bei all ihrer  
Billigkeit mehr Unheil als Segen.

Die grünen Gemüse (gelbe Rüben, Wirsing, Sauer-  
kraut) liefern um 1 Mark eine große Masse, aber es  
steckt sehr wenig darin, denn sie enthalten etwa  $\frac{9}{10}$  Wasser.

Zudem werden sie meist sehr schlecht verdaut; die gelben  
Rüben z. B. so schlecht, daß sie mehr eine Nahrung für Tiere  
als für Menschen bilden sollten, geschweige denn für Kinder und  
Kranke! Aber die Gemüse enthalten doch auch wieder manche  
für unsern Körper unentbehrliche Stoffe, welche sie dem Boden  
entnehmen. Zudem bilden sie eine appetitreizende Zuzust zu  
den übrigen Speisen. So passiert z. B. Gurten- und Kopf-  
salat bloß den Körper, ohne nennenswert verdaut zu werden.  
Und doch ist das Geld für den Salat nicht gerade weggeworfen,  
weil er unsern Appetit reizt. So ist auch rohes Obst ziemlich  
schwer verdaulich. Gleichwohl ist es nützlich, den Kindern öfters  
einen Apfel zu ihrem Stück Brot zu geben. Sie essen dann  
das Brot lieber und verdauen es darum besser. —

Nun wollen wir Tabelle No. 1 noch mit Tabelle  
No. 2 vergleichen, um zu sehen, ob wir im Tier- oder  
Pflanzenreich für das gleiche Geld mehr Nährstoffe er-  
halten. Für 1 Mk. erhält man z. B. in:

	Eiweiß	Fett	Stärke
magerem Ochsenfleisch	114 g	5 g	— g
weißen Bohnen . . .	605 "	45 "	1395 "

Kauft man also für 1 Mark Hülsenfrüchte statt Ochsenfleisch, so erhält man über fünfmal so viel Nährstoffe. Die Hülsenfrüchte sind also fünfmal billiger als Fleisch. Richtig zubereitet sind sie auch leicht verdaulich.

Ihr Eiweiß wird dann fast so vollständig im Körper aufgenommen wie beim Fleisch, wenn auch langsamer. Mit Fett gekocht und gehörig gewürzt, sättigen die Hülsenfrüchte ebenso gut als eine Portion Braten mit Gemüse. Eine verständige Hausfrau, welche die Ihrigen gut und doch billig ernähren will, wird daher wöchentlich mindestens zweimal Hülsenfrüchte auf den Tisch bringen!

Für 1 Mark erhält man ferner in:

	Eiweiß	Fett	Stärke
magerem Ochsenfleisch	114 g	5 g	— g
größerem Weizenmehl	372 "	24 "	2241 "

Man erhält also im Weizenmehl über dreimal so viel Eiweiß und eine große Menge von Fett und Stärkemehl dazu. Eiweiß ist 5<sup>z</sup>, Fett 3 mal so wertvoll als Stärke!

Im allgemeinen sind die Nahrungsmittel aus dem Pflanzenreiche drei- bis fünfmal billiger als jene aus dem Tierreiche. Der Abwechslung und leichtern Verdaulichkeit halber soll aber die Arbeiterfrau die billigsten tierischen Nahrungsmittel (Magermilch, Magerkäse, Stockfisch, Hering, Preßsack, Lunge, Leber) ebenfalls häufig benötigen. —

Zum Schlusse stellen wir nochmals die Hauptlebensmittel übersichtlich in der Ordnung ihrer Wohlfeilheit zusammen:

No. 3. Es stehen etwa an	a. aus dem Tierreich.	b. aus dem Pflanzenreich.
1. Stelle	Magermilch, dann weicher frischer Käse, dann magerer Käse, dann Fettkäse, dann Bollmilch.	Hülsenfrüchte.
2. Stelle	Stodfisch, Hering, Preßsack, (weißer Schwartenmagen).	Roggenmehl, gröberes Weizenmehl, Roggen- brot.
3. Stelle	Schweizerkäse, Eier.	Kartoffeln.
4. Stelle	Schweine-, Dachsen- und Hammelfleisch, Leberwurst.	Reis, Gries, Gerste, Hirse, Nudeln.
5. Stelle	Blutwurst, geräucherter Speck, Cervelatwurst.	Gemüse, Obst.

### III. Allgemeine Grundsätze, welche man bei der Zusammenstellung einer guten, billigen Kost zu befolgen hat.

1. Die Hausfrau füge zu einem schwachen Nahrungsmittel stets ein kräftiges hinzu, z. B. zu Sauerkraut Hülsenfrüchte, zu grünem Salat oder Obst Mehlspeisen.

2. Die Hausfrau mische die eiweißreichen Nahrungsmittel richtig mit den fett- und stärke-reichen.

Eine solche Zusammenstellung haben die Völker nach ihrem bloßen Gefühl schon von altersher geübt. So ist der Italiener zu seiner stärkereichen Polenta (Maisbrot) den eiweißreichen Käse,

der Indier zum stärkereichen Reis die eiweißreichen Hülsenfrüchte und Fische. Auch wir setzen den stärkereichen Kartoffeln ebenfalls eiweißreiche Nahrungsmittel wie Milch, Käse, Hülsenfrüchte, Stodfisch, Hering, Fleisch und Wurst zu.

Dadurch wird die Kost nicht nur mannigfaltiger und leichtverdaulicher, sondern auch um sehr viel billiger, wie folgendes Beispiel zeigt: Um von Fleisch allein leben zu können, müßte man täglich etwa 5 Pfd. knochenfreies Fleisch à 5 Mk. verzehren. Besser könnte man den gleichen Erfolg erzielen mit  $\frac{1}{2}$  Pfd. Fleisch à 50 Pfg. und 2 Pfd. Brot à 24 Pfg., zusammen 74 Pfg.

Dabei würde man nicht bloß siebenmal billiger leben, sondern auch gesunder, denn lauter Fleisch würde uns bald zuwider werden und große Störungen in der Verdauung hervorrufen.

3. Der Speisezettel Sorge für die richtige Menge an Nahrung. Ein Arbeiter mit mittelschwerer Beschäftigung (Schreiber, Briefträger, Maurer, Schuhmacher, Hausmann) braucht nach den Berechnungen Prof. von Voit's, sowie nach vielfachen Erfahrungen und Beobachtungen in seiner täglichen Kost in runden Zahlen mindestens: 100 Gramm verdauliches Eiweiß, 50 Gramm Fett und 500 Gramm Stärkemehl.

Arbeiter mit schwerer Verrichtung (Schmiede, Holzhacker, Steinbrecher, Lastträger) brauchen etwa  $\frac{1}{4}$  mehr, Frauen etwa  $\frac{1}{5}$  weniger. Zwei Kinder im Alter von 10–12 Jahren brauchen mindestens so viel Nahrung als ein Arbeiter, da sie nicht bloß arbeiten und lernen, sondern auch noch wachsen, d. h. Stoffe im Körper ansetzen müssen.

Besonders in den ersten Lebensjahren muß die Nahrung eine reichliche und vorzügliche sein, weil hier Formen und Körper-einrichtungen geschaffen werden, mit denen der Mensch sein Leben lang arbeiten und haushalten muß. Wie wehe der Hunger in

der frühen Kindheit dem Menschen auf viele Jahre hinaus thut, zeigt folgendes Beispiel: Die Rekruten, deren erstes Lebensjahr in das Hungerjahr 1846 fiel, lieferten für den Militärdienst ein größtenteils unbrauchbares Material!

Auch für den Erwachsenen hat eine ungenügende oder falsche Ernährung die schwersten Folgen. Während bei reichlicher Kost ein Arbeiter bequem und ohne Schaden das Doppelte, ja Dreifache leisten kann wie bei einer armseligen Kost, kommt er bei letzterer bald so weit herunter, daß er einem langsamen Siechtum und frühem Tod entgegen geht. Die bessere Ernährung ist die wesentliche Ursache der großen Leistungsfähigkeit des englischen Arbeiters, welchem die englische Industrie nicht am wenigsten ihre hohe Stellung verdankt. Die Ernährung wirkt auch ganz wesentlich auf die geistige Kraft, den Charakter und die Tüchtigkeit der Völker ein. Der riesige Unterschied der Bevölkerung Irlands, welche schlecht genährt ist und darum wenig leistet und Englands hat hierin seinen Hauptgrund. Darum lautet eine sehr wichtige Lebensregel: „Lebe besser, aber leiste mehr!“ Die Arbeitskraft, dieses einzige Kapital von unschätzbarem Wert, welches der Arbeiter besitzt, zu erhalten und zu erhöhen, ist Pflicht jedes Arbeiters! Sonst unterliegt er vor der Zeit im harten, erbarmungslosen Kampf ums Dasein und mit ihm geht schließlich auch seine ganze Familie zu Grunde!

Die Haupt Sorge einer Frau muß es daher sein, daß der Ernährer der Familie nicht Not leidet, sondern jederzeit genug und kräftig ist. Wie kann aber eine einfache Frau wissen, ob in der Kost des Mannes auch wirklich die notwendigen 100 Gramm Eiweiß, 50 Gramm Fett und 500 Gramm Stärkemehl enthalten sind? Zu derartigen Berechnungen hat die Frau weder Zeit noch Geschick, sie würden auch, wie Dr. Kamp mit Recht meint, „mehr Verwirrung im Kopf, als Segen im Topf“ stiften.

Eine verständige Frau hat glücklicherweise einen einschafhern Maßstab, um jederzeit zu wissen, ob ihre Familie

richtig und ausreichend genährt ist. Das blühende Aussehen von Mann und Kindern, die feste Gesundheit, welche oft jahrelang ärztlicher Hilfe gar nicht bedarf, das Wohlbehagen, die Kraft, Ausdauer und Lebensfreudigkeit der Ihrigen ist für ihr scharf- und treubeobachtendes Auge der beste Gradmesser hierfür!

Sie nimmt zu den Mahlzeiten die nahrhaftesten und doch billigsten Lebensmittel und bereitet sie abwechslungsreich und so wohlschmeckend zu, daß selten etwas im Teller bleibt. Die Kinder müssen bei Tisch gehörig essen. Schleckereien, Essen aus der Tasche oder außer der Zeit duldet die besorgte Mutter absolut nicht, dagegen stellt sie so viel auf den Tisch, daß sich alle vollkommen satt essen können.

4. Die Hausfrau wähle die Nahrungsmittel nicht allein aus dem Pflanzen- sondern auch aus dem Tierreich. Wenn alle Nahrungsmittel gleich verdaulich und wohlschmeckend wären, dann würde eine unbemittelte Familie am vorteilhaftesten zu der billigeren Pflanzenkost greifen. Im allgemeinen sind aber die Nahrungsmittel aus dem Pflanzenreich schwerer zu verdauen als jene aus dem Tierreich. Denn letztere stehen unserm Körper so nahe. Das Fleisch z. B. steht unserm Körper so nahe, wie den Pflanzen die Pflanzenerde. Es wird darum nicht bloß leichter und vollkommener verdaut, sondern es giebt seine Nährstoffe auch am schnellsten her. Bei Fleisch, Fischen, Milch, Käse und Eiern bleibt im allgemeinen nur der 22. Teil unverdaut, bei Schwarzbrot, Kartoffeln, Kohl aber der 7. Teil, also 3 mal mehr!

Die Pflanzenkost ist also nicht so gar billig, als sie auf den ersten Blick erscheinen möchte.

So hat man z. B. berechnet, daß, wenn ein Arbeiter nur von Kartoffeln leben wollte, er täglich etwa 10 Pfd. davon

verzehren müßte. Er würde demnach scheinbar sehr billig leben, denn die 10 Pfd. würden nur 30 Pfg. kosten. Aber der Mann hätte gerade Arbeit genug, um seine 10 Pfd. Kartoffeln zu verdauen! Sein Magen würde durch die vielen Kartoffeln zu sehr überladen, er käme bald so weit herunter, daß er nicht einmal seine Kartoffeln verdienen könnte. Von Rüben gar müßte er täglich 21 Pfd. verzehren! Leider greift der Arbeiter bei seiner Kost noch viel zu viel zur Kartoffel, weil er für wenig Geld große Massen bekommt. Er glaubt, wenn nur der Magen gefüllt sei, so sei er am besten genährt. Das ist aber ein großer Irrtum. Wollte die Hausfrau, in demselben Irrtum befangen, recht sparsam sein und öfter nur Rüben, Kartoffeln, grünen Salat ohne kräftige Beigaben kochen, so müßte sie ungeheuerere Massen auftragen. Diese würden aber zum Verdauen so viel innere Kraft wegnehmen, daß zu wenig äußere Kraft übrig bliebe. Denn das Verdauen ist auch eine Arbeit und zwar eine recht große! Es müssen daher zur Kartoffel- und Gemüsekost noch regelmäßig Hülsenfrüchte, Mehl, Milchprodukte und, wenn es die Mittel erlauben, Fleischwaren, jedenfalls aber häufig Stodfish und Hering genossen werden. Auch muß noch ganz gehörig Fett zugesetzt werden, weil die Kartoffeln und Gemüse sehr arm daran sind. Besonders die Hülsenfrüchte sollten an Stelle der Kartoffel häufiger genossen werden. Werden sie an einem warmen Orte eingeweicht, bis sie Keime von etwa 1 cm Länge getrieben haben, enthüllt oder nach dem Kochen durchgetrieben und zu einem mit Salz, Pfeffer, Zwiebeln oder Knoblauch wohl-gewürzten, dünnen Brei zubereitet, so dünn, daß derselbe noch über einen schräg gehaltenen Löffel herabläuft: so werden die Hülsenfrüchte nach Dr. Reklam auch vom schwächsten Magen vertragen. War doch die „Ervalenta“, welche vor einigen Jahren um teures Geld verkauft und mit bestem Erfolge bei vielen Kranken angewendet wurde, nichts anderes als hauptsächlich Linsenmehl.<sup>1)</sup> Die Hülsenfrüchte können bei solcher Zubereitung das Fleisch öfters ersetzen und man kann dadurch viel sparen. Freilich, wenn sie nicht recht weich gekocht sind und mit den Hülsen verpeißt werden, sind sie allerdings bläsend und schwer verdaulich. Das ist aber nicht die Schuld der Hülsenfrüchte,

<sup>1)</sup> Von der kleinen sog. Algierlinse! (Dieselbe hat ein sehr wohl-schmeckendes röthliches Mehl und ist dabei namhaft billiger als unsere einheimische Linse!)

sondern der Hausfrau. Weicht sie dieselben ein, so verwandelt sich die Stärke in Zucker, die Erbsen schmecken jetzt fast so süß wie grüne und sind viel leichter zu verdauen. Selbst alte Hülsenfrüchte kochen sich dann weich. Ist das Wasser hart, so daß die Hülsenfrüchte auch bei stundenlangem Kochen nicht weich werden wollen, so hilft ein Zusatz von einer Messerspitze voll Soda oder einem Stückchen Zucker zum Kochwasser vollkommen ab. Werden noch die Hülsen entfernt, welche ja doch unverdaulich sind und sogar die Verdauung der übrigen Speisen nur stören, so gehen die so reichen Nährstoffe der Hülsenfrüchte fast so vollständig ins Blut über wie diejenigen des Fleisches. Man hat die Hülsenfrüchte deswegen mit Recht auch das „Fleisch des armen Mannes“ genannt. Die Hülsenfrüchte sollten darum — wir wiederholen es — vom Arbeiter mindestens zweimal wöchentlich gegessen werden, statt daß er Tag für Tag nur Kartoffeln genießt.

Die Vorzüge der Kartoffel sollen ja keineswegs bestritten werden. Sie ist billig, wohlschmeckend und dabei so bequem und vielseitig zuzubereiten, daß man darüber schon ein ganzes Buch „Die Kartoffellücke“ geschrieben hat. Die Kartoffel, dieses „Brot des armen Mannes“, wird also stets ein wichtiges Nahrungsmittel für das Volk sein und bleiben; nur vor ihrem zu ausschließlichen Verbrauch kann nicht dringend genug gewarnt werden, sonst wird sie, statt das Brot des armen Mannes „des böse Freund“ und der Fluch des armen Mannes. Dies beweist uns auch die Geschichte. Während die arbeitende Klasse vor der Einführung der Kartoffel hauptsächlich vom Getreide und den Hülsenfrüchten lebte, war sie gesund, kräftig und glücklich. Jetzt giebt es in vielen Arbeiterfamilien morgens läpperige Eickorienbrühe, mittags Kartoffeln mit viel zu wenig Fett und abends wieder Kartoffeln mit Kaffee! Ein großer Teil des Arbeiterstandes wird wegen zu vorherrschender Kartoffelkost elend, krank und unzufrieden. In manchen armen Gegenden Irlands und Schlesiens, wo die Kartoffel fast die alleinige Herrschaft führt, sucht der Mensch in Branntwein Erjaß für diese eintönige, erbärmliche Kartoffelkost. Der Schnapsteufel zerstört dort die Gesundheit und das Glück so vieler Arbeiterfamilien! Es hilft kein Predigen gegen diese unglückselige Branntweinpest, sondern nur die Umkehr zu einer guten, billigen Kost mit vorwiegenden Hülsenfrüchten, welcher schon die alten Deutschen ihre Riesenkraft verdankten. Bei richtiger Kost wäre in vielen Familien des unnützen Kummers weit weniger!



Um der Kartoffel die verderbliche Oberherrschaft streitig zu machen, müssen außer den Mehlspeisen und Hülsenfrüchten aber auch noch die billigsten Nahrungsmittel aus dem Tierreich hinzutreten. Zwar kann der Mensch von Pflanzenkost allein leben. Dies beweisen die Vegetarianer. Die tierischen Lebensmittel befähigen uns aber zu viel größern Leistungen.

Der irische Arbeiter mit seiner fast ausschließlichen Kartoffelkost ist schwach, aufgedunsen, stumpfsinnig, unfähig zu schweren, anhaltenden Arbeiten. Er ist eine leichte Beute jeder ansteckenden Krankheit und ein willenloses Werkzeug jedes Volksaufwieglers.

Der englische Arbeiter mit seiner kräftigen Kost, meist aus dem Tierreich, dagegen ist stark, ausdauernd bei der schwersten Arbeit, erfinderisch, gesund und lebensfroh. Obwohl seine Kost allerdings bedeutend teurer ist, als jene des Irländers, so stellt er sich doch viel besser dabei. Denn infolge besserer Nahrung kann er besser arbeiten, so daß er mit seinem größern Verdienst nicht nur die bessere Kost bezahlen kann, sondern sogar noch etwas übrig hat. Hieraus sieht man, daß die scheinbar billige Kartoffelkost des Irländers gerade die allerteuerste ist! Das bestätigt auch folgendes Beispiel:

„Ein Hüttenarbeiter verdiente am Buddelosen im Tag 3 Mark, lebte aber mit wenig Ausnahmen von nichts als Kartoffeln, Brot und Kaffee. Diese Nahrung kostete ihn pro Woche 2,40 Mk., folglich hatte er von seinem Lohne 15,60 Mk. übrig. Von Monat zu Monat nahmen seine Kräfte in auffälligster Weise ab, so daß er die Arbeit ausgeben mußte und bald verriethete er in derselben Hütte nur noch Tagelöhnerdienste pro Tag zu 1 Mk. Er verdiente somit

pro Woche . . . . .	Mk. 6.—
davon ab die Kost mit . . . . .	„ 2.40
verblieben ihm	<hr/> Mk. 3.60

Hätte er sich richtig ernährt, selbst mit 1 Mk. pro Tag, so

wären von seinem Lohne allerdings 7 Mk. abgegangen, aber er würde heute noch 11 Mk. pro Woche Überschuß haben.“ (Dr. Meinert.)

Diejenige Arbeiterfrau, welche durch fleißige Benutzung von Magermilch, Käse, Stockfisch, Hering, Presssack, Lunge, das Fleisch billig zu ersetzen und die Nahrungsmittel aus dem Tier- und Pflanzenreich richtig zu mischen versteht, schafft der Familie eine leichtverdauliche Kost. Sie erhöht dadurch in wohlthätiger, segensreicher Weise die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Familie und braucht hierzu, was die Hauptsache dabei ist, auch nicht mehr Geld. Denn die Magermilch ist z. B. nicht teurer als das so billige Roggenbrot, wird aber viel besser verdaut.

5. Die Speisen müssen leicht verdaulich und schmackhaft zubereitet sein und die nötige Abwechslung bieten. Hierin liegt ja Zweck und Bedeutung der edlen Kochkunst! Denn warum kocht man eigentlich?

Durch das Kochen und Braten werden die Speisen weich gemacht und aufgeschlossen. So wird durch das Kochen das Stärkemehl der Kartoffeln verdaulich, während es in der rohen Kartoffel auch dem stärksten menschlichen Magen unzugänglich bleiben würde. Je lockerer, weicher, mehligter also die Hausfrau die Speisen zu kochen versteht, desto verdaulicher sind sie, desto mehr Kraft geben sie! So ist weiches Fleisch leichter verdaulich, zu stark ausgekochtes aber absolut wertlos. Denn nicht einmal ein Hühnermagen kann mehr solche zähe, völlig zusammengeschrumpfte Fasern auflösen!! Beim Kochen werden die Speisen auch meist schon von Hand aus zerhackt, zerrieben, zerührt, also in möglichst kleine Teilchen zerlegt, welche dann der Magenjaft um so leichter auflösen kann. So sind in Zuderwasser oder Fleischbrühe gequirlte Eier selbst für Kranke leicht verdaulich, hart gefotiene aber auch für Gesunde schwer verdaulich!! Durch geschickte Zubereitung können alle Speisen leichter verdaulich gemacht, durch Ungeschicklichkeit aber selbst die edelsten Stoffe verdorben werden, wie viele Bauerntüchen beweisen.

Durch das Kochen werden auch ansteckende Krankheitsstoffe zerstört z. B. in der Milch perküchtiger Kühe oder Schmaroger wie die Trichinen und Finnen im Fleische.

Durch das Kochen werden endlich die Speisen auch schmackhafter, indem sich beim Sieden, Braten und Backen köstliche Nächstoffe entwickeln. So entsteht beim Kochen des Fleisches, beim Backen des Brotes ein köstlicher Duft, welcher den Appetit so reizt, daß z. B. dem Hungernden schon das Wasser im Munde zusammenläuft, wenn er einen ledernen Braten nur riecht.

Da in der Kost der Unbemittelten die wohlgeschmecktesten Speisen wie Fleisch und feinere Gemüse selten sind, so müssen alle Wohlgerüche der Speisen um so sorgfältiger von der Hausfrau durch Zudecken, Begießen mit Fett, langsames Kochen zurückgehalten werden, damit die Speisen recht schmackhaft auf den Tisch kommen. Durch Verkochen dagegen werden sie fade, denn die Geruchsstoffe werden ausgetrieben und erfüllen in belästigender Weise nur das Haus.

Zum Wohlgeschmack muß aber noch die richtige Abwechslung hinzutreten. Wenn man schon zum voraus weiß, was an jedem Tage unabänderlich gekocht wird, so tritt zuletzt Gleichgiltigkeit, ja Überdruß ein. Die Hausfrau soll also für Abwechslung und manche Überraschung sorgen, deswegen kann sie ja doch die Speisen häufiger bringen, die alle gerne essen und die gleichwohl billig und nahrhaft sind.

#### IV. Aufstellung eines Speisezettels für eine Familie von 4 Personen.

Die Familie bestehe aus Vater, Mutter und zwei Kindern im Alter von 10 und 12 Jahren. (Die Frau und Kinder verzehren annähernd so viel wie zwei Arbeiter. Man hat also die Kost für 3 Arbeiter bei mittlerer Arbeit zu beschaffen.<sup>1)</sup>)

<sup>1)</sup> So hat die vom Verfasser vollständig durchgeführte Rechnung (unter teilweiser Benützung von Dr. Meinerts segensreicher

Die Jahreseinnahme beträgt 800 Mark. Davon wird für die Kost über die Hälfte, nämlich 450 Mark verbraucht. Es entfallen also auf einen Tag 123 Pfg. Diese hat die Hausfrau möglichst zweckmäßig zu verwenden. Der folgende Speisezettel, für je eine Woche in den 4 Jahreszeiten aufgestellt, kann hierin einen ungefähren Anhalt geben. Die 123 Pfennig könnten nun etwa folgendermaßen am vorteilhaftesten verwendet werden:

**Für Frühstück, 10 Uhr-, 4 Uhrbrot und teilweise Abendessen:**

1800	Gramm Roggenbrot . . . . .	43	Pfg.	} 63 Pfg.
15	" Kaffee (gebrannt) <sup>1)</sup> . . . . .	4,5	"	
30	" Naturgerste (gebrannt) . . . . .	0,5	"	
1500	" (1½ Liter) Magermilch . . . . .	15	"	

Es verbleiben somit noch  $123 - 63 = 60$  Pfg. pro Tag für die Beschaffung des Mittag- und Abendessens. (Pro Woche macht dies also  $7 \times 60 = 4,20$  Mark.)

Wie diese 4,20 Mk. praktisch verwendet werden können, zeigt der nachstehende Speisezettel. Derselbe soll aber nicht bloß abgelesen, sondern auch abgeessen werden, d. h. es empfiehlt sich für jede Arbeitsfrau, einige Zeit darnach zu kochen. Sie lernt dabei sparen, einteilen und abwechseln, überhaupt mit einer ganz bestimmten täglichen Summe für den Tisch auskommen. Sie lernt dabei auch die nahrhaftesten Lebensmittel häufiger auf den Tisch bringen! Die Anfängerin gewöhnt sich zugleich an das rechte Maß! Statt für 4 Personen hat sie nur für 2 Personen zu kochen. Es genügt dann etwa stark die Hälfte der angegebenen Speisemengen.

Schrift: „Wie lebt man gut und billig?“ pro Tag und Kopf z. B. für den Frühlingsspeisezettel ergeben: 112 g Eiweiß, 51 g Fett und 515 g Stärkartige, während für einen mittleren Arbeiter bloß verlangt sind: 100 g Eiweiß, 50 g Fett und 500 g Stärkartige. Zudem sind die Preise meist recht hoch angelegt.

<sup>1)</sup> Hierfür wie für alles macht sich die Hausfrau ein Maß. Dann erhält die Familie jedesmal die gleiche, richtige Menge und der Vorrat reicht für eine ganz bestimmte Zeit, so daß man sich danach richten kann.

Mittag- und Abendessen für 4 Personen.

No. 1. Für Frühjahr.

Sonntag.		
Reisuppe (nach Kochrezept No. 18)	250 Gramm Rindfleisch	30 Pfg.
Rindfleisch (No. 1)	100 " Reis	4 "
Petersilienkartoffeln (No. 33)	2000 " Kartoffeln	12 "
Abends:	90 " Fett	9 "
Käse mit Brot.	Salz u. Petersilie	4 "
Kaffee <sup>1)</sup>	200 " Magerkäse	10 "
} 69 Pfg.		
Montag.		
Sauermilch mit gerösteten Kartoffeln (No. 39)	2000 Gramm Sauermilch (Magermilch)	20 Pfg.
Abends:	2500 " Kartoffeln	15 "
Hering mit Brot.	80 " Fett	8 "
Kaffee	50 " Zwiebeln, Salz	2 "
	2 Heringe (mariniert)	12 "
} 57 Pfg.		
Dienstag.		
Sauerkraut (No. 31) mit Erbsen (No. 36)	1000 Gramm Sauerkraut	12 Pfg.
Abends:	500 " Erbsen	18 "
Milchsuppe (No. 21)	125 " Fett	12 "
	Salz und Pfeffer	1 "
	1500 " Magermilch	15 "
} 58 Pfg.		
1,84 M.		

<sup>1)</sup> Die 1½ Liter Milch des Frühstückes geben 6 Tassen, ebenso giebt der Kaffee 6 Tassen, zusammen 12 Tassen. Davon treffen auf Vater und Mutter für den Morgen und Abend je 2 Tassen, auf jedes Kind je 1 Tasse für Frühstück und Abendessen. Giebt es am Abend Suppe, so wird der Kaffee zum 4 Uhrbrot genossen. Zu jedem Mittagessen wird noch reichlich Brot gegessen, was zugleich für die Verdauung sehr gesund ist!

<b>Mittwoch.</b>		Übertrag	1,84 M.	
Bohnensuppe (No. 14)	250 Gramm weiße Bohnen	9 Pfg.	} 56 Pfg.	
Kartoffelschnitz (No. 38) mit grünem Salat (No. 49)	2000 " Kartoffeln	12 "		
	100 " Fett	10 "		
	Salat (Lattich)	10 "		
Abends: Zwiebelsuppe (No. 19)	Zwiebeln, Salz, Pfeffer	2 "		
	15 Gramm Salatöl (Wohnöl)	2 "		
	50 " Zwiebeln	1 "		
	50 " Fett	5 "		
	150 " Mehl	5 "		
<b>Donnerstag.</b>		1000 Gramm Sauerkraut		12 Pfg.
Brotsuppe (No. 20)	500 " Mehl	18 "	} 56 Pfg.	
Sauerkraut (No. 31) mit Spätzle (No. 47)	50 " Fett	5 "		
	50 " Fett zur Suppe	5 "		
Abends: Kartoffeln (No. 32) mit weichem Käse	1000 " Kartoffeln	6 "		
	300 " weicher, frischer Käse	9 "		
<b>Freitag.</b>		250 Gramm Stodfisch		20 Pfg.
Stodfisch (No. 9) mit Kartoffelschnitz (No. 38)	2000 " Kartoffeln	12 "		} 60 Pfg.
	100 " Fett	10 "		
Abends: Milchsuppe (No. 21)	100 " Zwiebeln, Salz	3 "		
	1500 " Magermilch	15 "		
<b>Samstag.</b>		375 Gramm weiße Bohnen	13 Pfg.	
Bohnen (No. 42) mit Spätzle (No. 47)	500 " Mehl	18 "	} 64 Pfg.	
	50 " Fett	5 "		
Abends: Geröstete Kartoffeln (No. 39) mit Milch,	50 " Zwiebeln, Salz	2 "		
	1000 " Kartoffeln	6 "		
	50 " Fett	5 "		
	1500 " Magermilch	15 "		
		Also pro Woche	4,20 M.	
			10*	

**Mittag- und Abendessen für 4 Personen.**

No. 2. Für Sommer.

<b>Sonntag.</b>		
Reisjuppe (No. 18)	250 Gramm	Rindfleisch 30 Pfg.
Rindfleisch (No. 1)	100 "	Reis. . . 4 "
mit Spinat (No. 27)	1000 "	Spinat . . 15 "
und Kartoffelschnitz	1500 "	Kartoffeln . 9 "
(No. 38)	80 "	Fett . . . 8 "
Abends:		Salz . . . 1 "
Hafersuppe mit But-	100 "	Hafersuppe 8 "
termilch (No. 15)	1000 "	Buttermilch 9 "
		} 84 Pfg.
<b>Montag.</b>		
Sauermilch mit Kar-	1500 Gramm	Sauer-
toffeln (No. 32)	2500 "	milch . . . 15 Pfg.
Abends:	50 "	Kartoffeln . 15 "
Zwiebelsuppe (No. 19)	100 "	Zwiebeln, Salz 2 "
	150 "	Fett . . . 10 "
		Mehl . . . 5 "
		} 47 Pfg.
<b>Dienstag.</b>		
Kartoffelsuppe (No. 17)	1000 Gramm	Kartoffeln 6 Pfg.
Bohngengemüse (No. 42)	375 "	Bohnen . 13 "
Abends:	100 "	Fett . . . 10 "
Käse mit Brot.		Salz und
Kaffee.	300 "	Pfeffer . 1 "
		Weichkäse 9 "
		} 39 Pfg.
<b>Mittwoch.</b>		
Linzensuppe (No. 14)	500 Gramm	Linzen 20 Pfg.
Gurkensalat (No. 50)	1500 "	Kartoffeln 9 "
mit	100 "	Fett . . . 10 "
Kartoffelschnitz (No. 38)	15 "	Del. . . . 2 "
Abends:		Gurken . . . . 10 "
Linzensuppe (gewärmt		Zwiebeln, Salz, Pfeffer,
und dann angeäuert).		Essig . . . . . 4 "
		} 55 Pfg.
		} 2,25 W.

<b>Donnerstag.</b>	Übertrag		2,25 W.
Grüne Bohnen (No. 28) mit gerösteten Kartoffeln (No. 39)	1500	Gramm grüne Bohnen . 21 Pfg.	} 58 Pfg.
Abends:	1500	" Kartoffeln . 9 "	
Kartoffeln in der Schale (No. 32) mit weichem Käse.	100	" Fett . . . 10 "	
	100	" Zwiebeln, Salz 3 "	
	1000	" Kartoffeln 6 "	
	300	" weicher Käse 9 "	
<b>Freitag.</b>	500	Gramm Gries . 24 Pfg.	} 61 Pfg.
Griesuppe (No. 13) mit Heringstaretsen (No. 12)	50	" Fett . . . 5 "	
Abends:	2	Stück Heringe . 12 "	
Griesuppe (vom Mittag)	500	Gramm Magermilch 5 "	
	2000	" Kartoffeln . 12 "	
	30	" Mehl . . . 1 "	
	50	" Zwiebeln, Salz Gewürz . . 2 "	
<b>Samstag.</b>	1500	Gramm grüne Bohnen . 21 Pfg.	} 76 Pfg.
Bohnenalat (No. 51) mit Kartoffelklein (No. 37)	15	" Öl . . . 2 "	
Abends:	3	Zwiebeln, Essig, Gewürz 3 "	
Gebratene Leberwurst mit Salat (vom Mittag)	2000	Gramm Kartoffeln 6 "	
	100	" Fett . . . 10 "	
	200	" Mehl . . . 7 "	
	30	" Fett . . . 3 "	
	150	" geräucherte Leberwurst 24 "	
	Also pro Woche:		4,20 W.

**Mittag- und Abendessen für 4 Personen.**

No. 3. Für den Herbst.

<b>Sonntag.</b>	500	Gramm Bohnenkerne . 18 Pfg.	} 73 Pfg.
Bohnenuppe (No. 14)		Endiviensalat . . . 12 "	
Endiviensalat (No. 52)	15	Gramm Öl . . . 2 "	
mit Pfannuchen (No. 48) (Eiertuchen)		Zwiebeln und Gewürz 2 "	
Abends:	500	Gramm Mehl . 18 "	
Saure Bohnensuppe	500	" Magermilch 5 "	
	50	" Fett . . . 5 "	
	2	Eier . . . . . 11 "	



<b>Montag.</b>		Übertrag	73 Pfg.
Gebraunte Mehlsuppe (No. 16)	250 Gramm Mehl	9 Pfg.	} 56 Pfg.
Weißkraut (No. 26) mit gerösteten Kartoffeln (No. 39)	1800 " Weißkraut (1 Kopf)	15 "	
Abends:	1500 " Kartoffeln	9 "	
Weicher Käse mit Brot	100 " Fett	10 "	
Kaffee	50 " Zwiebeln, Salz und Kümmel	4 "	
	300 " weicher Käse	9 "	
<b>Dienstag.</b>			
Erbisen mit Speck	500 Gramm Erbsen	18 Pfg.	} 55 Pfg.
Abends:	80 " Speck	16 "	
Kartoffeln in der Schale (No. 32)		Salz und Pfeffer . 2 "	
Milchsuppe (No. 22)	1500 " Kartoffeln	9 "	
	1000 " Magermilch	10 "	
<b>Mittwoch.</b>			
Hirsebrei (No. 41)	400 Gramm Hirse	20 Pfg.	} 47 Pfg.
Abends:	1500 " Magermilch	15 "	
Zwiebelsuppe (No. 19)		Salz . . 1 "	
	150 " Mehl	5 "	
	50 " Fett	5 "	
	50 " Zwiebeln	1 "	
<b>Donnerstag.</b>			
Bohnen- (No. 14) und Wirsing (No. 25) und Kartoffeln (No. 32)	250 Gramm weiße Bohnen	9 Pfg.	} 59 Pfg.
Abends:	1500 " Wirsing (Welschkohl)	15 "	
Weicher Käse mit Brot.	1500 " Kartoffeln	9 "	
Kaffee.	150 " Fett	15 "	
	50 " Zwiebeln u. Salz	2 "	
	300 " weicher Käse	9 "	
<b>Freitag.</b>			
Stodfisch (No 9) mit Kartoffelschnittz (No. 38)	250 Gramm Stodfisch	20 Pfg.	} 49 Pfg.
Abends:	2000 " Kartoffeln	12 "	
Käse u. Brot. Kaffee.	50 " Fett	5 "	
	Zwiebeln, Salz . . . 2 "		
	200 Gramm Käse	10 "	3,40 M.

Samstag.		Übertrag	3,40 W.
Brotsuppe (No. 20)	500	Gramm Lunge u.	} 80 Pfg.
Leberknödel in der		Leber . . . 40 Pfg.	
Brühe (No. 5) mit Kar-	50	" Fett . . . 5 "	
toffeln (No. 32)	250	" Brot (zur	
Abends:		Suppe u. d.	
Kartoffeln mit ge-		Knödeln) . 6 "	
bratenen Leber-	50	" Mehl . . . 2 "	
knödeln.	50	" Zwiebeln, Grü-	
		nes, Gewürz 3 "	
	250	" Kartoffeln . 15 "	
		Abends Leberknödel vom	} 4,20 W.
		Mittag	
	50	Gramm Fett zum	
		Braten . . . 5 "	
	15	" Öl zum Salat 2 "	
		Zwiebeln, Salz, Pfeffer,	
		Essig . . . . . 2 "	
		pro Woche:	

**Mittag- und Abendessen für 4 Personen.**  
No. 4. Für den Winter.

Sonntag.			
Sauerkraut (No. 31)	1000	250 Gramm Schweine-	} 78 Pfg.
gefalzenes Schweine-	1500	fleisch . . . 35 Pfg.	
fleisch.	50	" Sauerkraut 12 "	
Kartoffelbrei (No. 35)		" Kartoffeln 9 "	
Abends:		" Fett . . . 5 "	
Hafergriße (No. 15)	100	" Salz . . . 1 "	
	1000	" Hafergriße 8 "	
		" Milch . . . 8 "	} 43 Pfg.
		500 Gramm Linsen	
		(billigste	
		Sorte) . 18 Pfg.	
	1500	" Kartoffeln 9 "	
	100	" Fett . . . 10 "	
	50	" Mehl . . . 2 "	
	50	" Zwiebeln . 1 "	
		Lorbeer, Essig, Pfeffer,	
		Salz . . . . . 3 "	
		1,21 W.	

<b>Dienstag.</b>		Übertrag	1,21 M.
Brotsuppe (No. 20)	1000 Gramm Sauer-		} 56 Pfg.
Spägle (No. 47) mit	kraut . . . 12 Pfg.		
Sauerkraut (No. 31)	500 „ Mehl . . . 18 „		
Abends:	100 „ Fett . . . 10 „		
Weicher Käse, Kaffee.	1 Ei . . . 6 „		
	300 „ weicher Käse 9 „		
<b>Mittwoch.</b>			
Kartoffelsuppe (No. 17)	1000 Gramm Kartoffeln	6 Pfg.	} 47 Pfg.
Bohnergemüse (No. 42)	500 „ weiße Bohnen	18 „	
Abends:	100 „ Fett . . . 10 „		
Hering mit Brot.	Salz . . . . . 1 „		
Kaffee.	2 Heringe . . . . . 12 „		
<b>Donnerstag.</b>			
Stodfisch in saurer	250 Gramm Stodfisch	20 Pfg.	} 65 Pfg.
Tunke (No. 10) mit	100 „ Fett . . . 10 „		
Kartoffeln	50 „ Mehl . . . 2 „		
(Kuschlemusch)	100 „ Zwiebeln . . . 2 „		
Abends:	2000 „ Kartoffeln . 12 „		
Milchsuppe (No. 21)	Lorbeer, Essig, Salz, Pfeffer . . . . . 4 „		
	1500 Gramm Mager-		
	milch . . . 15 „		
<b>Freitag.</b>			
Reisbrei (No. 40) mit	500 Gramm Reis . . . 20 Pfg.		} 58 Pfg.
Dürrobst.	1000 „ Magermilch	10 „	
Abends:	50 „ Kochzucker . . . 3 „		
Weicher Käse mit	500 „ gedörrte		
Brot. Kaffee.	Zwetschgen 16 „		
	300 „ weicher Käse 9 „		
			3,47 M.

Samstag.		Übertrag	3,47 M.
Saure Lunge (No. 6)	500 Gramm Lunge . 40 Pfg.	}	73 Pfg.
mit Kartoffeln in	3000 " Kartoffeln. 18 "		
der Schale (No. 32)	50 " Mehl . . 2 "		
Abends:	100 " Fett . . 10 "		
Fleischsuppe, gerö-	100 " Zwiebeln . 2 "		
stete Kartoffeln	Salz . . 1 "		
(No. 39) mit saurer		pro Woche:	4,20 M.
Lunge.			

Überblicken wir die 4 Speisezetteln, so bemerken wir, daß der Sonntag, als Tag des Herrn, jeweils durch bessere Mahlzeiten ausgezeichnet ist. Der Arbeiter freut sich dann schon die ganze Woche auf das bessere Essen am Sonntag und arbeitet lieber. Denn für die Stimmung des Menschen ist es wichtig, daß er immer an etwas Angenehmes in der Zukunft denken darf und wenn das selbe noch so gering ist. Der Genügsame ist auch mit kleinen Freuden glücklich. Auch der Samstag Abend ist — als vorherrschender Zahltagabend — mit möglichst guter Kost bedacht. Dies bezweckt, daß der Mann lieber nach Haus zur guten Mahlzeit geht, wo er seine volle Bequemlichkeit hat, wo liebe Kinder um ihn spielen, wo seine wackere Frau alles nett, blank und behaglich hergerichtet hat. Auch auf ein möglichst häufiges Erscheinen des Fleisches ist, soweit die geringen Mittel es erlauben, ebenfalls gebührende Rücksicht genommen. Für das teure Ochsenfleisch muß freilich öfter billiges Fischfleisch eintreten.

Wer aber sehr schwere Berrichtungen hat oder wer über Feierabend arbeitet, dem ersetzt ein Stückchen Fleisch am schnellsten wieder die verlorene Kraft; jedem Arbeiter ist daher, wo die Mittel reichen, ein gutes Stückchen Fleisch von Herzen zu gönnen. Wo das Fleisch im Speisezettel fehlt, da treten dafür die ihm fast eben-

bürtigen Hülsenfrüchte ein. Insbesondere werden Mittagessen, die an sich wenig Kraft geben, wie Kartoffelschnitz mit Salat, saure Kartoffeln, grüne Gemüse dadurch sehr kräftig gemacht, daß sie mit einer tüchtigen Suppe aus Hülsenfrüchten eingeleitet werden. Diesen so wichtigen Kunstgriff sollte sich jede Arbeiterfrau merken und besonders im Sommer häufig anwenden, wo eine gehaltlose Suppe, der kraftlose grüne Salat und eine armselige Kartoffelkost fast alltätlich dem Manne vorgefetzt werden! Bei dieser ganz unzureichenden Nahrung kommt er, da im Sommer bei der großen Hitze ohnehin kein rechter Appetit besteht, in seinen Kräften rasch herunter.

Als Ersatz greift er dann instinktiv zum Bier. Das Bier enthält aber nur äußerst wenig Nährstoffe. Und doch giebt mancher Arbeiter für sein Biberbrot nebst Bier soviel aus, daß man damit für eine ganze Familie ein gutes Mittagessen herstellen könnte. Eine kluge Hausfrau kocht daher so gut und kräftig, daß der Mann nicht gleich wieder Hunger fühlt und die 3 teuern Kumpane: Wein, Bier und Brantwein als falschen Beistand nicht nötig hat. Vom Essen muß die Kraft herkommen, nicht vom Trinken! Das Trinken bringt keine nennenswerte neue Kraft in unsern Körper hinein, es weckt nur die schon darin vorhandenen Kräfte. Aber nachher ist man nur um so müder. Ja, bei Mißbrauch der geistigen Getränke ist der Körper am nächsten Tage sogar totmüde, furchtbar heruntergestimmt und krank. Wer schwer ums tägliche Brot zu kämpfen hat, der lasse alle geistigen Getränke ganz beiseite. Er trinke statt dessen billigen Kaffee und Thee und kaufe für das Bier und Weingeld lieber Brot und Milch für seine Kinder. — Besonders der Brantwein sollte nur als Medizin genossen werden.<sup>1)</sup> Er ist der größte Feind der Gesundheit. Er ruiniert den Magen. Weil der Körper dann nicht mehr richtig ernährt werden kann, werden auch die Nerven zerrüttet, (daher das Zittern an Händen und

<sup>1)</sup> Eines der häufigsten Vorurteile des Volkes ist das, der Schnaps sei für stararbeitende Menschen notwendig, er nähere und stärke, während er doch in Wirklichkeit bei häufigerem Gebrauch das reinste Gift ist!

Füssen). Er führt oft zu Säufertwahnfinn, Schlaganfall und frühem Tod. Die große Sterblichkeit in Folge des Branntweingenußes beweist der Stamm der Sack- oder Fuchsbindianer, welcher in 10 Jahren von 80 000 auf 2000 Köpfe zusammenschmolz! Die Trunksucht hat auch viel Streit, blutige Händel, Unglücksfälle, viele Sünden, ja Verbrechen, Selbstmord, Mord und Todschlag im Gefolge! Sie zerstört das häusliche Glück auf das grausamste!! Jeder Arbeiter hüte sich daher ängstlich vor dem ersten täglichen Gläschen. Er greift sonst auch zum zweiten und dritten Gläschen und nur zu bald hat er dem Schnapsteufel Leib und Seele verschrieben.

Wo der Mann zu trinken anfängt, da suche man sorgfältig nach den Gründen. Liegen sie im Charakter des Mannes, so müssen Verwandte, Seelsorger, Armenpfleger, Arzt und Arbeitgeber auf ihn einwirken, doch muß man mit größter Vorsicht hierbei verfahren, damit er nicht halsstarrig wird. Die Gründe können aber auch in Nahrungsorgen, Unglücksfällen, schlechter Beschaffenheit der Wohnung oder in der Persönlichkeit der Frau liegen — sei es, daß ihr die nötigen Kenntnisse zur Haushaltung fehlen, daß sie über ihre Mittel verbraucht, schlecht kocht, das Haus nicht reinlich und ordentlich hält, sich selbst und die Kinder vernachlässigt. Die Armenpflege muß dann die geeigneten Schritte thun und zwar durch Armenpflegerinnen, weil diese der Frau der trunfbetroffenen Familie am nächsten steht. Ist der Mann bereits dem Trunk ganz verfallen, so muß Entmündigung und Unterbringung in eine Heilanstalt eintreten (z. B. nach Sophiendorf bei Dess. Mecklenburg. Christl. Männerasyl), jährliche Pflege nur 150 M.). Denn die Trunksucht ist nicht unheilbar, wie bisher angenommen wurde. Unterdessen sucht die Armenpflege der Familie eine treue Hilfe und Stütze zu sein, sucht ihr Arbeit zu verschaffen, die augenblickliche Not zu lindern, die Familie sittlich zu heben und für ihr Fortkommen zu sorgen.

Rehrt der Trinker geheilt aus der Anstalt zurück, dann sucht die Armenpflege ihm Arbeit zu verschaffen und zu sorgen, daß er nicht rückfällig wird und nicht mit seinen früheren Trinkgenossen zusammen kommt. Wo Vereine vom blauen Kreuz, Guttemplerlogen oder andere Enthaltensamkeitsgesellschaften bestehen, benütze man diese heilsamen Vereine, welche die Arbeiter aus sich selber zur Bekämpfung der Trunksucht gestiftet. Auskunft hierüber erteilen: Pfarrer Dövet in Bern, Ober-

pfarrer Martinus in Dommisch a. E. und Oberkliente-  
nant v. Nobelzdorf in Berlin, Schönhauser Allee 141).

## V. Weitere Winke für Beschaffung billiger Nahrung in sehr dürftigen Verhältnissen.

Wie manche brave, strebsame Familie kommt unverschuldet in Krankheit und Not. Sie hat dann schwer zu ringen, um sich aus dem Elend wieder empor zu arbeiten. Wie manche Familie hat eine wahre „Hungerlöhnung“, besonders in den Gegenden mit billiger Hausindustrie. Da gilt es dann, in solchen Notständen die allerbilligsten Lebensmittel auf das äußerste auszunützen. Wie dies etwa geschehen kann, mögen einige unmaßgebliche Winke andeuten.

1. Führt man morgens — vielleicht mit Ausnahme des Sonntags — statt Kaffee Suppe ein, so gewinnt man täglich 5 Pfennig. Denn der Kaffee ist wie Wein, Bier und Branntwein kein Nahrungsmittel sondern nur ein Reizmittel für die Nerven. Diese 5 Pfennig scheinen nur ein kleiner Betrag zu sein. Aber nichts summiert sich so sehr, als die täglichen Ausgaben! In einem Jahr betragen diese täglichen 5 Pfennig doch schon 18,25 Mk. und das ist für eine arme Familie eine große Summe. Dafür kann man schon etwa  $1\frac{1}{2}$  Ztr. Erbsen erhalten, welche zu etwa 150 Mittagessen reichen!

2. Die Mehlsuppen aus Roggenmehl sind zwar sehr billig und werden auch im armen Haushalt vielfach genossen. Noch billiger aber als Roggenmehl ist meist der Maizgries, welcher sowohl mit Milch als mit Fett einen sehr nahrhaften Morgentimbis giebt. Die Polenta, eine in Italien allgemein gebräuchliche Volkspeise, besteht in einem Brei von Maizgrüße, wozu gesottene Milch gegossen wird. Nach dem Erkalten kann der steifgewordene Brei in Stücke geschnitten und zum Mittag in Fett gebacken werden, wozu nahrhafte Suppen von Hülsenfrüchten oder Dürrobst passen.

3. Der Gebrauch des Stodfisches ist in Deutschland noch so gering, daß er noch lange kein Volksnahrungsmittel ist, sondern fast nur in katholischen Gegenden als Fastenspeise dient. Und doch könnten bei allgemeinerem Gebrauch für Deutschland jährlich Millionen gespart werden! Dabei könnte sich namentlich der Arbeiterstand viel besser nähren!! Mehr Verwendung

zu Mahlzeiten findet schon der Hering, aber oft in zu geringen Mengen. So muß z. B. nicht selten bei den sächsischen Handwebern 1 Hering als Beigabe zu Kartoffelgerichten für eine ganze kinderreiche Familie dienen!!

4. Unter solchen Umständen muß auf ein noch billigeres Ersatzmittel für Fleisch aufmerksam gemacht werden, nämlich auf das Blut. Aus Blut bildet sich das Fleisch. Blut ist also nichts anderes als flüssiges Fleisch. Gewürztes Blut bildet ja auch die Blutwurst, eine allgemein beliebte Volksspeise. Das Blut ist sehr billig. Ein Liter kostet nur 5—7 Pfg.; in manchen Städten kostet 1 Liter Rindsblut gar nur 2—3 Pfg. Nach den Untersuchungen von Prof. König enthält 1 Liter ungequirltes Blut 180 Gramm Eiweiß und etwa 2 Gramm Fett. Für 1 Mt. erhält man im magern Ochsenfleisch aber nur 114 Gramm Eiweiß und 5 Gramm Fett, also noch bedeutend weniger als für einige Pfennig in Blut, welches hier nach über 20 mal billiger ist als Fleisch. Diesen großen Vorteil sollte der nicht unbenützt lassen, der auf seine Pfennige sehen muß. So kann man sich für wenig Geld das Blut eines ganzen Tieres billig kaufen und daraus in der üblichen Weise selbst Rotwurst (Blutwurst) herstellen. Ein Pfund Därme kostet 40 Pfg.; damit kann man eine Masse Würste anfertigen. In das gequirlte Blut schneidet man noch Speckwürfel, wer ganz arm ist, Würfel von halbgaren Kartoffeln. So erhält man nach der Angabe von Wurstlern ganz vorzügliche Blutwürste. Sie halten sich im Winter wochenlang, geräuchert über ein Vierteljahr! So kann auch der Armste zu seinem Sauerkraut oder Erbsenbrei eine wohlschmeckende, äußerst nahrhafte und billige Wurst genießen. Ferner kann man aus Blut, in welches man nur ganz wenig fettes Schweinefleisch zu schneiden braucht, einen sehr nahrhaften „Schwarzjauer“ machen. Nach Dr. Reklam bildet ferner Blut mit Grüze und Speckwürfeln unter fleißigem Umrühren u. Zusatz von Salz, Kümmel oder Pfeffer gekocht einen feinen Würsteig, der wie Sülze in Schüsseln gegossen, nach dem Erstarren eine vortreffliche Speise bildet, welche als Zutrost zu Kartoffelspeisen das Fleisch ersetzen kann! Ebenso kann man aus Blut, Gemüse, Kartoffeln, Graupen, Fett und Würze eine dicke Suppe kochen, die an Nahrhaftigkeit, Schmachhaftigkeit und Billigkeit als vollständiges Mittagessen nichts zu wünschen übrig läßt!



5. Die Wurstbrühe kann dazu dienen, die Speisen etwas zu fetten und zu würzen.

6. Wo die Wohnungsverhältnisse es gestatten, ist auch die Kaninchenzucht für eine Arbeiterfamilie sehr ratsam, falls man keine Ziegen halten kann. (Andernfalls würden sie Ziegen und Kühen zu viel Futter verderben.) Die Gemüseabfälle gehen dann nicht verloren. Auch die Abfälle in wohlhabenden Familien werden gern abgegeben. Die Gemüseabfälle des Wochenmarktes, welche jetzt noch meist auf den Kehrriechthausen wandern, liefern ebenfalls reichliches Futter, besonders das Kraut im Herbst. Letztere Abfälle kann man auf Papier auf dem Herde trocknen. Die Kaninchen vermehren sich schnell. Das Fleisch ist so wohlschmeckend, daß schon manches Kaninchen im Gasthaus als Feldhase verspeist wurde. Die sparsame Hausfrau weiß aus einem Kaninchen (wie auch aus jungen Ziegen) mehrere Gerichte herzustellen z. B. die Eingeweide sauer zu machen, andere Teile zu füllen oder in Teig zu baden und so das Fleisch mit Beigabe von Gemüse zu strecken.

7. Auch das Pferdefleisch ist meist sehr billig. Die Scheu davor ist ganz unbegründet, denn das Pferd ist das reinlichste Schlachtier, viel reinlicher als das Schwein. Nur sollten die Tierschutzvereine dafür sorgen, daß die Pferde geschlachtet werden, ehe sie am Karren umfallen.

8. In jeder Stadt ist auch eine Freibank. Diese steht unter tierärztlicher Aufsicht. Es darf also kein gesundheitswidriges Fleisch verkauft werden. Hier kann sich der arme Mann oft um die Hälfte billigeres Fleisch verschaffen.

9. Die Eingeweide sind meist sehr billig, wenn man ein ganzes „Geschlinge“ (Herz, Leber, Lunge und Milz), oder ein „Gelünge“ (Lunge, Herz und Milz) nimmt. Auch der Magen der Wiederkäuer, das Netz und die fetten Teile des Darmes werden als „Flecke, Kutteln, Kalbaunen (beim Kalb „Getröße“ genannt), verwendet. Wohlgereinigt und gut zubereitet kann man daraus sehr nahr- und schmackhafte Speisen herstellen und so mit einfachen Mitteln mehr Abwechslung in die häufig einförmige Kost des Arbeiters bringen. Mark- und andere Knochen werden jetzt zur Verbesserung der Braten auch vielfach von Wohlhabenden gekauft. Gerade deshalb stehen sie aber viel zu hoch im Preise. Folglich thut die Arbeiterfrau geschickter, auf ihre 10 Pf. für Suppenknochen noch 6 Pf. zu einem Viertelpfund Fleisch zu legen. Dann hat sie, besonders wenn

sie noch etwas billiges Wurstfett zusetzt, eine gute Suppe und auch noch ein Stückchen nahrhaftes Fleisch zum Gemüse.

10. Einen reichen Eiweißersatz bieten auch die Pilze. Denn sie enthalten fast halb soviel Eiweiß als selbst das Fleisch! Das Einsammeln derselben ist für Kinder eine nützliche Beschäftigung, gewährt aber auch Erwachsenen viel Vergnügen und eine gesunde Bewegung. Nichtig zubereitet werden die Pilze von den Feinschmeckern dem Fleische noch vorgezogen. Wie schützt man sich aber vor dem Genuße giftiger Pilze? Das Anlaufen eines silbernen Löffels in gekochten Pilzen ist kein zuverlässiges Kennzeichen. Es giebt nur ein Mittel, die giftigen Pilze von den nicht giftigen zu unterscheiden und das ist — sichere Kenntniss derselben. Pilze, die man nicht genau kennt, soll man nicht genießen. Die häufigsten und massenhaftesten Pilze sind: a. der Pfifferling oder Eierschwamm. Er gehört zu den besten Pilzen und wird so häufig feilgehalten, daß ihn fast jedermann kennt; b. der gelbe Hirschschwamm (auch Ziegenbart oder Fingerling) ist an seinen hirschgeweihartigen vielverzweigten Ästen leicht kenntlich, ebenso der rote Hirschschwamm; c. der Stachelchwamm (Stoppelschwamm) hat unter dem Hute einzelnstehende, dornartige, leicht abbrechende Stacheln von einigen Millimetern Länge, ebenso der Semmelpilz<sup>1)</sup>. Im Spätjahr sammelt man sich seinen Vorrat und macht ihn am einfachsten ein wie Sauerkraut. In Rußland und Thüringen sind die Pilze eine beliebte Volksspeise, in Deutschland gehen jährlich noch für Millionen Mark dieser edlen Speise verloren, die Gott für den Armen so sichtbarlich aus dem Boden hervorwachsen läßt! Hier können die Lehrer sich ein großes Verdienst um's Volk erwerben, wenn sie die Schüler im Walde bei Spaziergängen eßbare Pilze sammeln lassen.

11. Ein billiges Fett ist außer Nierfett<sup>2)</sup> noch gut ausgekühltes Rüböl,<sup>3)</sup> besonders billig ist aber Wurstfett. Dasselbe ist durchaus appetitlich, sonst dürfte man ja auch die Schweins-

<sup>1)</sup> Zur schnellen und sichern Kenntniss der Pilze dient das Meisterwerk von Dr. Röll: die 24 häufigsten eßbaren Pilze. 2 Mk. Mit herrlichen Abbildungen!

<sup>2)</sup> und <sup>3)</sup> Es wird bekanntlich recht langsam geläutert, wobei man einige Zwiebel- oder Kartoffelscheiben oder eine Brotrinde in das heiße Fett bringt, welche den üblen Geruch an sich ziehen.

rippchen und Würste, die im gleichen Kessel gekocht wurden, nicht genießen. Dieses Abschöpfen, sowie das Suppenfett der Gasthölse ist frisch sehr wohlschmeckend und kann sofort verwendet werden. Es kostet gewöhnlich nur 40 Pfg. per Pfund, während das Schweinefett 90 Pfg. kostet! Man kann es auch noch läutern.

Sehr wichtig ist es, daß der Arbeiter auch Fett zu seinem Brot erhält. Denn meist enthält die tägliche Kost eines Arbeiters nur 15—20 Gramm Fett, während man nach Prof. v. Voit nicht unter 50 Gramm heruntergehen soll, weil sonst bedenkliche Gesundheitsstörungen erfolgen. Als Fett zum Brote dient, da Butter zu teuer ist, Schweinefett, bei welchem man die Speckwürfel so stark ausbrät, daß es einen angenehmen Bratengeschmack erhält. Noch vorteilhafter ist Margarinbutter, welche aus sorgfältig gereinigtem Nierfett hergestellt wird, dem der Rahm vom gleichen Gewicht bester Kuhmilch beigemischt wird. Dadurch entsteht der feine Buttergeschmack. Während 1 Pfd. Kuhbutter 1,30 Mk. kostet, steht ein Pfund dieser Butter nur auf 65 Pfg, also nur auf die Hälfte. Dieselbe ist als rein, billig und wohlschmeckend dem Arbeiterstand zum Gebrauch aufs Brot dringend zu empfehlen! Das amerikanische Schweineschmalz dagegen ist durchaus nicht zu empfehlen. Es enthält etwa  $\frac{1}{3}$  Wasser, ist stark mit Salz beschwert, sein Fett ist oft sehr zweifelhafter Herkunft und trotzdem kostet es 50—70 Pfg. per Pfund.

Der arbeitenden Klasse kann darum zum Schmelzen das so billige Wurfisfett à 40 Pfg. per Pfund, das kein Wasser und Salz enthält nicht dringend genug empfohlen werden!

12. Ein kostenloser Gemüseertrag wird geboten durch Löwenzahn, wilde Melde, junge Brennnessel, Gänsefuß, Hopfen sprossen, welche an allen Rainen und Wegen wild wachsen und ein ganz vorzügliches Spinatgemüse geben. (Diese Kräuter werden in Berlin auf dem Wochenmarke als „Grün- oder Sammelkohl“ schon seit Jahren verkauft). Man kann sie auch für den Winter trocknen. Löwenzahnwurzeln schmecken wie Schwarzwurzeln.

13. Bruchreis in größeren Partien kostet oft nur ein Drittel vom besseren Reis.

14. Weißer Käse liefert mit zerstampften Kartoffeln die so nahr- und schmackhaften Kartoffelhandkäse für das Vesperbrot des Arbeiters!

15. Die Kartoffeln sind vom November bis Februar am

stärkereichsten, sollten also in dieser Zeit am häufigsten ge-  
gessen werden.

16. Abendmilch enthält nach vielen Versuchen etwa zwei-  
mal mehr Käse- und Fettstoff als Morgenmilch. Man verschaffe  
sich also womöglich frische Abendmilch.

17. Kornkaffee, d. h. gebrannte Naturgerste, auch geröstete  
Eicheln liefern in Verbindung mit Kaffeebohnen einen sehr  
billigen Kaffeeatz. Tichorie oder Surrogat sollte man nie ver-  
wenden, da dieselben Gesundheitsstörungen veranlassen können  
und nur ein ganz gemeines Spülwasser für den Gaumen liefern.

14. Ein billiger Theeratz besteht in Schlehenblättern,  
welche man im jungen Zustande sammelt und im Schatten  
trocknet. Dieser Thee schmeckt vielen Personen noch besser als  
der chinesische. (Der Verfasser benützt diesen ebenso gefunden als  
wohlschmeckenden Thee seit Jahren.) Er ist jedenfalls appetit-  
licher als der gekaufte, der oft genug bereits in chinesischen und  
holländischen Kochtöpfen war. Er ist auch sehr nahrhaft, inso-  
fern er einen reichen Milchzusatz verlangt. Nachdem er gezogen  
hat, muß man ihn alsbald trinken. Eine Mischung mit Erd-  
oder Brombeerblättern schmeckt auch nicht übel, doch nicht so fein  
als reiner Schlehenthee. So kann sich selbst der Armste umsonst  
einen ganz köstlichen Thee verschaffen!

## VI. Wintervorräte.

Im Laden kostet 1 Pfund Sauerkraut 10 Pfg.; selbstein-  
gemachtes steht bloß auf etwa 5 Pfg. So ist es mit fast allen  
Wintervorräten. Der Familienvater sorge also für ausreichende  
Wintervorräte, sonst steht ihn die Haushaltung im Winter fast  
noch einmal so hoch! Für Feuerung und Wintervorräte  
sind im Voranschlag 132 Ml. angeätzt, damit nicht bloß Kar-  
toffeln, sondern auch andere Vorräte wie Hülsenfrüchte, Reis,  
Dürrobst gekauft werden. Denn wenn man nur Kartoffeln hat,  
so giebt es in der Regel den ganzen Winter nichts als Kar-  
toffeln! Die 132 Ml. können für 4 Personen etwa folgender-  
maßen verwendet werden:

16 Ztr. Kartoffeln . . . . .	M 48
100 Köpfe Weißkraut zum Einmachen und Frischessen . . . . .	10
1/2 Ztr. Erbsen . . . . .	7
	<hr/>
	Übertrag M 65

Wang, Haushalt.

11

	Übertrag <i>M</i> 65
$\frac{1}{2}$ Ztr. weiße Bohnen . . . . .	7
$\frac{1}{4}$ " Linsen . . . . .	5
$\frac{1}{2}$ " Reis (Bruchreis) . . . . .	7
$\frac{1}{3}$ " Dürrobst . . . . .	6
35 " Kohlen . . . . .	35
Hierzu noch 1 Ster Tannenholz . . . . .	7
	<i>M</i> 132

## VII. Gesundheitsregeln beim Essen.

1. Die Speisen und der Tisch müssen einladend sein. Die Hausfrau muß also die Speisen so appetitlich zubereiten und den Tisch so einladend decken, daß alle ihre Gaben mit Lust entgegen nehmen. Auch im ärmsten Haushalt muß der Tisch gedeckt werden, entweder mit einem Wachst- oder einem Tischtuch. Giebt man auf letzteres acht, legt Messer und Gabeln auf ein Stückchen Brot, alle Abfälle aber in den Teller, so braucht man nur alle 14 Tage ein frisches Tuch.

2. Die Speisen dürfen nur so heiß oder kalt genossen werden, daß sie den Lippen nicht unangenehm werden. Heiße Suppe ist Gift, sie ruiniert Zähne und Magen und kann Magenkrebs erzeugen.

3. Die Speisen müssen so fein zerkaut werden, daß sie schon im Munde einen milchigen Brei bilden. Sie geben dann die doppelte Kraft!!! Kirsch- und Zwetschgensteine, ferner Hülsen, Kerne und Schalen nähren nicht, sie stören sogar die übrige Verdauung; die Knochenplitter können sogar lebensgefährlich werden! Man esse nur völlig durchgebratenes oder gut gefochtes Fleisch, sonst kann man die lebensgefährlichen Trichinen oder den Bandwurm bekommen. Schmierige, stechend sauer schmeckende Würst- und Käsewaren mit grünen Schimmelflecken genieße man nicht, sie enthalten das gefährliche Würst- und Käsegift!

4. Mäßiges Trinken zum Essen ist gesund; sehr gesund ist auch morgens, mittags und abends nach der Mahlzeit ein Glas stubenwarmes Wasser. Nach dem Mittagessen ist eine größere Ruhepause für die Verdauung unerlässlich. Darum sollen auch die Mäherinnen sich nicht gleich wieder an die Nähmaschine setzen. Nach dem Essen sollst Du ruhn, eine Stunde gar nichts thun. Leute mit sitzender Lebensweise sollen sich an eine leichtverdaulichere Kost und die hellern Brotsorten halten.

5. Das Essen soll ein sorgenloser, schöner Vereinigungspunkt der Familie sein. Thränen aber vergiften die Speisen! Das Essen soll würdig mit einem Gebete eingeleitet und geschlossen werden, was viel zu einer gehobenen Stimmung beiträgt. Jedes Stückchen Brot mit Dank gegen Gott genossen schmeckt gut.

## VIII. Das Kochen.

### A. Vorbedingungen.

1. Reinlichkeit. Die erste Anforderung bei Zubereitung der Speisen ist größte Reinlichkeit. Die Küche sollte darum hell und geräumig sein. Es ist dann ein Stolz der Hausfrau, stets die Küche aufgeräumt und die Geschirre blank zu halten. Nach dem Gebrauch stellt sie die Geschirre nicht ungerenigt beiseite, sondern spült sie sofort gründlich, reinigt auch die Hände nach schmutziger Arbeit sofort am Küchenhandtuch.

2. Vorbereitung und Überlegung. Durch große Hast beim Kochen werden die Speisen gewöhnlich verdorben. Die Hausfrau muß daher schon am Vorabende ihre Vorbereitungen für den folgenden Tag treffen. Dürrengemüse müssen belesen, für trockene Späne zum Anfeuern muß gesorgt werden. Besonders eine Arbeiterfrau muß sehr frühe ihr Tagewerk beginnen, damit das Frühstück rechtzeitig fertig wird und der Mann nicht nüchtern zur Arbeit gehen muß. Sonst würde er den ganzen Tag verstimmt sein oder gar zu dem verhängnisvollen Frühstüchlein greifen. Das Essen soll pünktlich fertig sein. Die Frau muß daher die nötige Zeit zum Kochen haben, sonst hilft ihr alle Kochkunst nichts.

Wenn die Frau aber ebenfalls zur Fabrik gehen muß, so fehlt ihr die nötige Zeit. Denn daß von 12—1 Uhr ein richtiges Mittagessen zubereitet und auch noch eingenommen werden kann, ist rein unmöglich. Die Frau hängt dann eben den Kaffeehafen ein, oder sie holt eine Flasche Bier nebst Käse und Brot.

Diese „kalte Küche“ kommt meist teurer zu stehen als ein gutes Mittagessen. Mann und Frau kommen dann nur halbgesättigt und kraftlos zur Fabrik. Den größten Schaden hat dann der Fabrikant; denn die Leute können mit dem besten Willen nicht dasselbe leisten, wie Wohlgesättigte und sind häufig krank. Hier kann nur Abhilfe eintreten: 1. indem die Frau schon am Vorabend oder bei Bereitung des Frühstückes das Mittagessen vorbereitet und manches schon halb gar kocht, 2. indem dieselbe mindestens  $\frac{1}{2}$  Stunde früher entlassen wird. Verschiedene hochherzige Fabrikanten entlassen auch die Mütter unter ihren Arbeiterinnen früher. Jeder Arbeitgeber, der nicht durch eine ungünstige Geschäftslage gezwungen ist, auf den äußersten Nutzen sehen zu müssen, sollte dieses schöne Beispiel nachahmen. Wenn der Arbeiter ordentlich wie jeder andere Mensch auch gegessen hat, dann kann er etwas ganz anderes leisten als bei einem Mittagessen, das diesen Namen nicht verdient. In Privathäusern ist die Wasch- oder Putzfrau ja auch um 11 oder  $\frac{1}{2}$  12 Uhr verschwunden, um kochen zu gehen. Wenn der Arbeiter sieht, wie der Arbeitgeber für ihn bis ins kleinste, ja selbst für ein gutes Mittagessen sorgt, dann wird auch jener ganz unnütze, blinde Haß verschwinden, wie er bisweilen noch getroffen wird.

Vielorts bringen auch Weiber oder Kinder, die oft stundenweit (!) laufen, dem Arbeiter das karge, selbstzubereitete Mahl, weil ihm sonst die nötige Mittagspause fehlen würde. Das Essen ist dann meist kalt und schlecht, das Fett geronnen. Es mundet nicht und schlägt nicht an, weshalb laut ärztlichen Beobachtungen solche Arbeiter meist an Verdauungsstörungen leiden! Dabei geht viel Zeit verloren, die doch auch Geld ist, die Kinder zerreißen viel Schuhe und Kleider, sie erkälten sich bei Schnee und Regen, treiben sich auch oft auf dem Heimwege stundenlang herum, Mädchen wie Knaben — sie lernen nichts Gutes dabei. Auch hier könnten sich die Arbeitgeber ein großes Verdienst erwerben, wenn sie den Arbeiter veranlassen würden, ein kräftiges Mittagessen (z. B. Gemüse und Fleisch beisammen) in einem kleinen emaillierten Kesselchen mit Handgriff mitzubringen und an ihrer Feuerstelle zu wärmen. Der Arbeitgeber sollte ja ohnehin für ein Mittagobdach sorgen. Oder man errichte billige Volkstüchen, wo noch keine solche bestehen. Dann kann der Arbeiter, der zu weit hat oder ledig ist, für 30 Pfg. warme Suppe, Gemüse und ein Stück Fleisch nebst seinem Brot zu Mittag essen, während das ihm überbrachte Essen meist nicht so viel

wert ist, als seine Angehörigen Kleider und Schuhe zerreißen! Und die Herstellung desselben kostet doch auch Geld!

3. Sparsamkeit beim Kochen. Nicht bloß mit dem Brennmaterial, sondern auch mit den Lebensmitteln muß man hauswälderisch umgehen. Eine Verschwenderin schält z. B. die Kartoffeln fingerdick, die sparsame Frau schabt sie, so lange es geht und schält sie dann, so dünn sie kann. Ebenso vermeidet sie beim Obst und Gemüse jeden unnützen Abfall. Alle Speisereste weiß sie noch passend zu verwerten. Da gehen nach den Ermahnungen des Heilandes nicht einmal die Brotsamen verloren. Durch größte Achtsamkeit vermeidet sie auch das Verderben der Speisen beim Kochen, z. B. das Überlaufen der Milch, das Anbrennen und Versalzen der Speisen, wodurch viel Geld verschwendet würde. Ist eine Speise aber doch einmal angebrannt, so rettet sie dieselbe noch, indem sie dieselbe, ohne umzurühren, in einen andern Topf schüttet und darin in neuer Brühe weiter kocht.

4. Die Kochgeschirre müssen gesund und dauerhaft sein. Irdenes Geschirr muß gut glasiert und gebrannt sein, beim Anklopfen einen hellen Ton geben und die Glasur darf bei starkem Andrücken des Fingernagels nicht abspringen. Umspinnene Geschirre mit Blechboden halten wohl zwölfmal länger, kosten aber nur das Doppelte! Auch bricht kein Boden durch, es geht kein Essen verloren und es entstehen keine Verbrennungen! Irdenes Geschirr muß vor dem Gebrauch stundenlang mit Wasser, Essig und Salz ausgekocht werden, um die noch nicht völlig eingebrannte Bleiglasur wegzuzähen. Denn diese würde leicht eine Quelle schleichender Vergiftung für die Familie werden. Ebenso müssen auch Kupfergeschirre jedesmal vor dem Gebrauche blank geschneuert werden, weil sich sonst im Ruchendunst giftige Kupfersalze darauf



bilden. Sauere Speisen dürfen in kupfernen oder Thongeschirren weder gekocht werden, noch stehen bleiben, sonst kann leicht eine Vergiftung entstehen.

Alle Geschirre für die Küche und den täglichen, gewöhnlichen Gebrauch schaffe man, wo es nur geht, in emailliertem Eisen an, so Kochgeschirre, Teller, Tassen, Waschbecken, Schöpflöffel, Becher zc. Sie sind sehr gesund und haltbar. Ein Teller hält bereits einen Menschen aus! Auch rein eiserne Bratpfannen und Kochgeräte sind gesund und sehr haltbar, nur müssen sie im Anfang mit Salz, Asche und Essig ausgekocht werden. Zum Kochen von Milch und Obst empfehlen sich Töpfe aus Bunzlauer Geschirr. Die Geräte müssen in jeder Weise geschont z. B. nie ohne Wasser oder Fett ans Feuer gestellt werden, ferner nach dem Gebrauche sorgfältig gereinigt und immer trocken gehalten werden, sonst gehen sie durch Rost vor der Zeit zu Grunde. Ist nur eine ganz kleine Stelle durchgerostet, so kann man diese noch durch Einnieten von einem Schuhnagel mit breitem Kopf eine Zeit lang erhalten. Glas und Porzellan kittet man mit Krystallfitt, Thongeschirre mit gleichen Teilen von gebranntem Kalk und weißem Käse, die man mit Wasser anmacht.

## B. Kochrezepte.

### a. Zubereitung des Fleisches.

#### 1. Kochen des Fleisches.

Im Haushalte der weniger bemittelten Klassen wird das Fleisch am besten folgendermaßen gekocht: Ein Hauptvorteil ist es, daß das Fleisch einige Tage abgehängt und mit einem Holzhammer geklopft wird. Es wird dadurch viel mürber und zarter. Etwaige Knochenplitter werden sodann mit einem Messer abgekrazt und das Fleisch sehr schnell abgewaschen, damit keine Nährstoffe ins Wasser übergehen. Die zerspaltenen Knochen und geringere Stücke des Fleisches werden einige Stunden im Kochtopfe

in kaltem, gesalzenem Wasser stehen gelassen oder doch wenigstens mit kaltem, gesalzenem Wasser ans Feuer gesetzt und langsam bis zum Sieden erhitzt. (Die Fleischbrühe darf nicht abgeschöpft werden, denn die grauen Flocken sind edles Eiweiß.) Dann wirft man das bessere Stück in das strudelnde Wasser und läßt es einige Minuten kochen. (Dünne Stücke rollt man zusammen und umschlingt sie mit einem Bindfaden.) Dann läßt man das Fleisch nur ganz langsam weiter kochen. Man erreicht dies dadurch, daß man den Topf an eine vom Feuer entfernte Stelle bringt. Später fügt man Grünes und Wurzelwert zu. Die Zuthaten dürfen nicht zu frühe hinzukommen, sonst verflüchtigt sich ihr Aroma. Auf diese Weise erhält man eine gute Fleischbrühe und ein Fleisch, das nach dem Urtheil Sachverständiger einem Braten nicht nachsteht.

(Buch der richtigen Ernährung nebst Kochbuch v. Maria Ernst.)

### 2. Sauerfleisch.

Zwei Löffel Mehl werden mit 1—2 Zwiebeln in Fett gelb geröstet und mit kochendem Wasser oder Fleischbrühe aufgefüllt. Man giebt 2 Lorbeerblätter, einige Pfefferkörner und einige geschnittene Essiggurken nebst etwas Essig dazu. Das gekochte Fleisch wird in Stücke geschnitten und 10 Minuten mit der Sauce kochen lassen. (Kochbüchlein f. d. einf. Haushalt.)<sup>1)</sup>

### 3. Sauerbraten.

Ein Kilo Rindfleisch legt man im Sommer 2—3 Tage, im Winter 4—5 Tage in Essig mit 3 Zwiebeln, 4 Lorbeerblättern, Nelken und Pfefferkörnern und dreht das Fleisch täglich um. Beim Zubereiten läßt man in einem Topf reichlich Fett heiß werden, legt das Fleisch hinein, schüttet den Essig mit daran und läßt ihn eindampfen. Man röstet einen Löffel voll Mehl gelb, der mit kochendem Wasser und Salz aufgefüllt wird und läßt das Fleisch damit aufkochen. Die Sauce wird durchgeschlagen. (Kochbüchlein f. d. einf. Haushalt.)

<sup>1)</sup> Mainz. Verlag von J. Diemer. 2. Auflage. 25 Pfg. Dieses äußerst praktische Büchlein sollte in keiner Arbeiterfamilie fehlen.

#### 4. Süßer Rindsbraten.

Ein Kilo Rindfleisch läßt man mit 70 Gramm Fett von allen Seiten anbraten, dann giebt man  $\frac{1}{2}$  Liter kochendes Wasser dazu, nebst Brot, Salz, Pfeffer, Muskat und läßt es bei gelindem Feuer reichlich dämpfen. Man rührt 1 Eßlöffel voll Mehl mit Wasser an und läßt dieses mit der Sauce aufkochen, die man durchschlägt. (Kochbüchlein f. d. einf. Haushalt.)

#### 5. Leberklöße

Auf  $\frac{1}{2}$  kg feingehackte Leber rechnet man etwa 2 eingeweichte, wieder gut ausgedrückte Semmel, 2 Eier, 3–4 Löffel voll feines Mehl, das nötige Salz, etwas Muskatnuß, feingewiegte und in Fett gedämpfte Zwiebeln und Petersilien. Man macht alles gut untereinander, legt mit einem Löffel längliche Klöße in kochendes Salzwasser und läßt sie etwa 10 Minuten aufkochen. Sollten die Klöße noch zerfahren, so muß noch mehr Mehl unter den Teig geschafft werden. Die Brühe, in der die Klöße abgekocht werden, kann man zur Suppe verwenden.

(Karlsruher Kochschule.)

#### 6. Lungenmus oder Gekröse.

Eine Lunge oder ein Herz wird gut gehäutet, gewaschen und in Würfel geschnitten. Man macht in einem Topfe 70 Gramm Fett heiß, nebst feingeschnittener Zwiebel und einem Löffel Mehl, läßt dieses gelb rösten. Dann füllt man mit 1 Liter kochendem Wasser auf, fügt einen Eßlöffel Essig, Salz, Pfeffer, Lorbeerblätter und die in Würfel geschnittene Lunge hinzu. Das Ganze muß gleichmäßig auf gelindem Feuer kochen.

(Kochbüchlein f. d. einf. Haushalt.)

#### b. Fischspeisen.

##### 7. Schellfische oder andere Fische zu kochen.<sup>1)</sup>

Der Fisch wird rasch gewaschen, geschuppt und je nach Größe in 3–4 Teile zerlegt. Nochmals abgepült, thut man denselben

<sup>1)</sup> No. 7–12 nach dem Fischkochbüchlein der Fischhandlung Karstens und Co. in Ottensen bei Hamburg.

in stark gesalzenes Wasser. Sowie das Wasser zu kochen beginnt, ist der Fisch gar, weiter kochen darf er nicht. Zum Aufnehmen des Salzes läßt man ihn noch eine Weile im Fischwasser und richtet ihn recht heiß an. Man giebt gekochte, heiße Kartoffeln dazu, geschmolzene Butter (Fett) und guten Senf.

8. Grüne (frische) Heringe oder andere Fische zu braten.

Nachdem die Heringe gewässert und ausgenommen sind, trocknet man sie mit einem reinen Tuche ab, bestäubt sie mit einem Gemisch von Mehl und geriebener Semmel und brät sie in sehr heißem Fett, so daß sie braun und troß werden.

#### 9. Getrockneter Stockfisch.

1½ Pfund Stockfisch genügt für 5 Personen. Derselbe wird tüchtig mit der Keule geklopft, jedoch nicht zerseht und 3 Tage in Wasser gelegt, welches alle 3—4 Stunden erneuert wird und welchem man stets einen Theelöffel voll Soda hinzufügt. Dann zieht man die Haut ab und schneidet den Fisch in passende Stücke, setzt Wasser mit ein paar geschnittenen Zwiebeln darin aufs Feuer und thut, sobald dasselbe kocht, den Fisch hinein.

So läßt man ihn nur aufkochen und dann 5—10 Minuten ziehen. Nach dem Ausheben des Fisches muß besonders das Wasser gut abtropfen; man salzt den Fisch und giebt ihn mit brauner Butter und Senf zu Tisch, doch sind auch billigere Saucen nicht zu verwerfen; (statt Butter dient stets billiges Fett!)

(NB. Wird mehr Stockfisch gekocht als gegessen wird, so kann das Übrige in zurückgehaltener Brühe erwärmt oder auch als Salat angemacht werden.)

#### 10. Kuschlemusch.

Kartoffeln werden in der Schale gekocht, wenn sie gar sind abgezogen, in Scheiben geschnitten und dann aus Fett, Zwiebeln, Mehl, Essig, Wasser, Salz und Pfeffer eine gebräunte Sauce gemacht; der vom vorigen Tage übrige Stockfisch wird von Gräten befreit, in Stücke geteilt und mit den Kartoffeln in der Sauce aufgekocht; als Zuluft dient Staudensalat. (Dies Gericht ist unter dem Namen „Kuschlemusch“ am Rhein in Bürgerfamilien sehr beliebt.)

(Dr. Reklam, Buch der vernünftigen Lebensweise.)

11. Pfannfisch.

(Sächs. Gericht vom übriggebliebenen Stockfisch.)

Der Fisch wird nach Angabe Nr. 9 zubereitet, von Haut und Gräten befreit und fein gehackt. Dann läßt man ein Stück Butter heiß werden, giebt ein gut Teil feingehackter Zwiebeln hinein und läßt sie zugedeckt weiß kochen, nicht braun braten, fügt den Stockfisch nebst Salz und gestoßenem Pfeffer hinzu und läßt ihn unter öfterem Durchrühren gut durchschmoren, wobei zuletzt Kartoffeln, welche in der Schale gekocht und kalt gerieben worden sind, hinzugefügt werden. (Schmeckt delikat! D. Vf.)

12. Heringskartoffeln.

Kartoffeln werden, nachdem sie recht rein gewaschen, in der Schale mit Wasser weich gekocht, die Schale abgezogen, in Scheiben geschnitten, jedoch so heiß als möglich gehalten. Unterdessen werden Zwiebeln in kleine Würfel geschnitten, mit Speck oder Fett gelb gebraten, Mehl dazu gerührt und Milch zugegossen, daß es eine sämige Sauce wird, die man mit Pfeffer und Salz abschmeckt, mit dem ausgegräteten, in feine Würfel geschnittenen Heringen und zuletzt mit den geschnittenen Kartoffeln vermischt. Das Gericht muß saftig, darf nicht steif gekocht werden.

(Dr. Meinert „Wie lebt man gut und billig?“)

c. Suppen.

13. Griessuppe.

Man bringt 3 Liter Wasser mit Salz tüchtig zum Kochen, läßt unter beständigem Rühren  $\frac{1}{4}$  oder  $\frac{1}{2}$  Pfd. feinen Griess einlaufen und giebt ein Stück Butter dazu. Vor dem Anrichten werden 2 Eier mit 1 Schoppen Milch verrührt und die Suppe dann hinzugeschüttet. (Kochbüchlein f. d. einf. Haushalt.)

14. Bohnen-, Linsen- und Erbsensuppe.

Man nimmt entweder 1 Pfd. oder, falls die Suppe noch für den Abend dienen soll,  $1\frac{1}{2}$  Pfd. Linsen, Erbsen oder Bohnen zu dieser Suppe, läßt diese mit 2 Liter Wasser weich kochen, giebt Salz, Lauch oder Zwiebel dazu. Man rührt 1 Löffel Mehl mit Wasser an und läßt dieses mit

der Suppe aufkochen. Vor dem Anrichten giebt man in Fett geröstetes Brot oder Zwiebeln dazu. (Zu Erbsen kann man auch  $\frac{1}{4}$  oder  $\frac{1}{2}$  Pfd. Reis mitkochen.)

(Kochbüchlein f. d. einf. Haushalt.)

#### 15. Hafergrützsuppe.

Die Hafergrütze wird in Butter gelb geröstet, mit dem nötigen Wasser oder besser mit Fleischbrühe abgelöscht, das nötige Salz dazugegeben, die Suppe  $\frac{3}{4}$  — 1 Stunde aufgekocht und über in Butter geröstete Brotwürfeln angerichtet, oder statt letzterem mit Rahm und Ei abgezogen.

(Karlsruher Kochschule.)

#### 16. Gebrannte Mehlsuppe.

Man röstet das Mehl nebst einem Stück Zucker in heißer Butter schön braun, löscht dies mit kaltem Wasser ab; wenn das Mehl schön glatt ist, gießt man das nötige warme Wasser dazu, giebt feingeschnittenes Schwarzbrot, das nötige Salz, nach Belieben etwas Kümmel hinein und läßt die Suppe  $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  Stunde aufkochen.

(Karlsruher Kochschule.)

#### 17. Kartoffelsuppe.

Rohe Kartoffeln werden geschält, in Schnitze zerschnitten, gewaschen, in Salzwasser wenig gekocht, durchgetrieben, in dieselbe Brühe gegeben, nebst einem Stück Butter und dem noch fehlenden Salz noch eine Weile aufgekocht und über Brotwürfel angerichtet.

(Karlsruher Kochschule.)

#### 18. Reissuppe.

Der Reis wird mit kochendem Wasser angebrüht, das Wasser abgegossen, dann in einem Topf mit Wasser auf das Feuer gesetzt; wenn das Wasser eingekocht ist, kommt ein Stückchen Butter dazu und wird so nach und nach mit Fleischbrühe aufgefüllt, bis er völlig weich ist. Vor dem Anrichten wird die Suppe mit Ei abgezogen. Auf die Person rechnet man einen starken Eßlöffel voll Reis. (Haushaltungsschule Neckarbischofsheim.)

#### 19. Zwiebelsuppe.

Die geschälten Zwiebeln werden in Scheiben geschnitten, im Kochgeschirr mit Fett  $\frac{1}{4}$  Stunde geschmort, Mehl darüber

gestreut und unter fortwährendem Umrühren das Mehl 5 Minuten geschwift. Alsdann gießt man reichlich Wasser dazu, quirlt das Mehl damit klar, läßt die Suppe noch  $\frac{1}{4}$  Stunde kochen und würzt sie mit Salz und gestoßenem Pfeffer.

(Dr. Meinert: „Wie lebt man gut und billig?“)

#### 20. Brotsuppe mit Kummel.

Überbleibsel und Abfälle von Schwarz- oder Weißbrot werden mit Wasser bedeckt mehrere Stunden hingestellt. Alsdann gießt man so viel Wasser hinzu, als man eben Suppe braucht, thut 2 Löffel verlesenen, gewaschenen Kummel dazu und läßt es kochen, treibt die Suppe durch ein grobes Sieb, giebt etwas Rinderfett oder Butter dazu, das nötige Salz, und wenn man sie recht gut zu haben wünscht, rührt man sie mit 3 Löffel Milch, worin man 1 Ei klar gequirlt hat, ab.

(„Das Hauswesen“, v. A. Kuz, Hannover.)

#### 21. Brotsuppe mit Milch.

Brotresten, mit Wasser weich gekocht und durchgeschlagen, setzt man eine entsprechende Quantität Milch zu, giebt ein wenig Zucker und das nötige Salz daran und läßt die Suppe aufziehen, aber nicht mehr kochen, weil die Milch bei längerem Kochen leicht gerinnen kann. Auch diese Suppe wird sehr verbessert, wenn man sie zuletzt mit einem zerquirlten Ei abrührt.

(Karlsruher Kochschule.)

#### 22. Rahmsuppe.

Feingehacktenes Brot wird in etwas Butter geröstet, mit Wasser abgelöscht, gesalzen, gut abgekocht und kurz vor dem Anrichten der vertlepperte Rahm dazugerührt und einige Minuten mitgekocht.

(Karlsruher Kochschule.)

### d. Gemüse.

#### 23. Sauerkraut.

Daselbe wird mit kaltem Wasser aufs Feuer gesetzt und weich gekocht; dann läßt man Fett heiß werden, etwas Mehl und Zwiebel leicht anziehen, löscht es ab, giebt das Kraut dazu, verbünnt es so viel wie nötig und läßt es noch eine Weile dämpfen; oder man kocht ein Stück Schweinefleisch darin und rührt dann ein Mehlteiglein ein.

(Karlsruher Kochschule.)

24. Bayerisch Kraut.

Das Kraut wird fein geschnitten, einige Stunden vor dem Gebrauch gesalzen und nach Belieben etwas Kümmel dazu gegeben; alsdann läßt man Fett heiß werden, Zwiebeln leicht anziehen, giebt das Kraut hinein, streut ein wenig Mehl darüber, gießt einige Löffel voll Wein oder Essig dazu, auch etwas Wasser oder Fleischbrühe und läßt es weich dünsten. (Karlsruher Kochschule.)

25. Wirsing.

Man kocht 2—3 Köpfe, die man gut gepulvt und gewaschen hat, in kochendem Salzwasser und schüttet sie auf ein Sieb zum Ablassen. In Fett läßt man einen Löffel Mehl und feingeschnittene Zwiebeln gelb werden, füllt es mit kochendem Wasser oder Fleischbrühe auf, fügt Salz, etwas Muskat nebst dem ausgebrückten Gemüse dazu, und läßt es tüchtig aufkochen. (Kochbüchlein für den einfachen Haushalt.)

26. Weißkraut zu kochen.

1 — 2 Köpfe Weißkraut werden auf dieselbe Art zubereitet. (Kochbüchlein für den einfachen Haushalt.)

27. Spinat.

Der Spinat wird verlesen, gewaschen und in Salzwasser weich gekocht; dann wird er in kaltes Wasser gelegt, fest ausgedrückt und mit einem Schöpflöffel Fleischbrühe oder Wasser fein gewiegt. Hierauf wird in einem Stück Butter eine feingeschnittene Zwiebel, ein Kochlöffel Mehl braun geröstet, der Spinat darin gedämpft und mit Fleischbrühe abgelöscht und eine halbe Stunde gekocht. Ebenso wird der Mangold gemacht, nur daß vor dem Anrichten Essig daran gegossen wird und dann noch ein wenig gekocht. Schweinebraten, Bratwurst und gebadene Eier werden dazu gegeben.

(Karlsruher Kochschule.)

28. Grüne Bohnen.

Es wird ein Kochlöffel Mehl mit einer feingeschnittenen Zwiebel braun geröstet, Muskat und ein Zweig Bohnenkraut dazu gethan. Wenn es kocht, kommen die rohen Bohnen hinein und man läßt sie weich kochen. Es werden Hammelbraten, Schweinebraten, Eierhaber oder gefüllte Pläddchen dazu gegeben. (Haushaltungsschule Nectarbischofsheim.)



29. Salzgurken.

Halbgroße Gurken werden in frisches Wasser gelegt (etwa 24 Stunden); man nimmt sie dann heraus und trocknet sie gut ab; der Boden eines steinernen Topfes wird mit Reblaub belegt, dann folgen eine Lage Gurken, etwas Esdragon, Fenchel und ganzer Pfeffer, dann wieder Gurken u. s. f. bis der Topf voll ist. Auf 1 Liter Wasser rechnet man  $1\frac{1}{2}$  Schoppen Weinessig und 4 — 5 Hand voll Salz. Dies wird so lange gepetscht, bis das Salz aufgelöst ist, dann über die Gurken gegossen, leicht beschwert, zugebunden und an einem kühlen Orte aufbewahrt.  
(Karlsruher Kochschule.)

30. Salzbohnen.

Die Bohnen werden gepuzt, der Bast abgezogen, geschnibelt; man giebt in einen Ständer Reblaub, etwas Bohnenkraut, dann eine Lage rohe Bohnen, streut Salz darüber, wieder Bohnen u. s. f. bis der Ständer voll ist (auf 10 Pfd. Bohnen etwa 1 Pfd. Salz). Oben darauf legt man wieder Reblaub, dann ein Tuch, nachher passende Brettchen und beschwert nun die Bohnen; sollten sie nicht genug Brühe ziehen, so gießt man noch Salzwasser dazu.  
(Karlsruher Kochschule.)

31. Sauerkraut.

Daselbe wird aus Weißkraut hergestellt; die äußeren grünen und sonst schlechten Blätter werden entfernt, die Dorsen ausge schnitten und die so hergerüsteten Köpfe mit einem Krauthobel fein geschnitten. Der gut gereinigte Ständer wird mit etwas Salz bestreut; man giebt nun eine Lage Kraut hinein, die recht fest eingedrückt oder eingestampft und mit dem nötigen Salz überstreut wird; in dieser Weise wird fortgefahen. Die letzte Lage des Krautes wird mit großen Blättern belegt, dann mit passend zugeschnittenen Brettern bedeckt und mit saubern Steinen beschwert. Wenn nach 2 Tagen das Wasser nicht über die Bretter geht, gießt man noch genügend Salzwasser hinzu.  
(Karlsruher Kochschule.)

32. Kartoffeln mit der Schale schmackhaft zu kochen.<sup>1)</sup>  
Mittelgroße Kartoffeln werden sorgfältig gewaschen, womög-

<sup>1)</sup> Nach dem Rezept von Frau Lina Morgenstern, der weit und breit bekannten und hochgeachteten Schöpferin der trefflichen Berliner Volksküchen.

lich in einem eisernen Topf mit Wasser bedeckt, halb gar gekocht, trocken abgegossen, mit etwas Salz bestreut, fest zugedeckt, an nicht starkem Feuer (am besten heißer Asche oder Kohlen) so lange gebraten, bis sie ganz weich geworden und Krüstchen erhalten haben.

### 33. Petersilienkartoffeln.

Rohe Kartoffeln werden geschält und gewaschen in Scheiben geschnitten; dann läßt man in einem Topfe Butter heiß werden, einige Kochlöffel voll Mehl nebst feiner Zwiebel und Petersilie leicht anziehen und lösch es mit Wasser oder Fleischbrühe ab. Dann giebt man die Kartoffelplättchen dazu, welche auch vorher in Salzwasser abgekocht werden können, verdünnt sie noch so viel wie nötig, giebt Salz hinein und dämpft sie weich. Vor dem Anrichten kann man noch einige Löffel Rahm hinzufügen.  
(Karlsruher Kochschule.)

### 34. Saure Kartoffeln.

Man röstet Mehl in heißer Butter braun, lösch es ab mit Wasser, rührt glatt, giebt das nötige Salz, eine mit Nellen besteckte Zwiebel, Lorbeerblatt und einige Pfefferkörner dazu. Nach und nach verdünnt man die Sauce mit Wasser oder Fleischbrühe, fügt einige Löffel Essig hinzu und läßt dieselbe einige Zeit kochen. Dann giebt man die gewaschenen, geschälten, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln hinein und läßt sie weich kochen oder man giebt, wenn die Sauce bereits genug gekocht hat, gesottene Kartoffelplättchen hinein.  
(Karlsruher Kochschule.)

### 35. Kartoffelbrei.

Rohe Kartoffelschnitz werden in Salzwasser weich gekocht und durchgetrieben. Dann giebt man ein Stück frische Butter oder Fett dazu, verdünnt den Brei so viel als nötig mit Milch, fügt das nötige Salz hinzu und rührt ihn recht schäumig.  
(Karlsruher Kochschule.)

### 36. Erbsenbrei.

Die Erbsen werden lange eingeweicht, mit kaltem Wasser aufs Feuer gesetzt, weich gekocht und durchgetrieben. Dann röstet man einige Kochlöffel Mehl in heißer Butter gelb, lösch es ab, giebt die durchgetriebenen Erbsen dazu, verdünnt den Brei mit

Wasser, fügt Salz hinzu, rührt ihn tüchtig und läßt ihn noch eine Weile kochen.  
(Karlsruher Hochschule.)

### 37. Kartoffelpfannkuchen (Kleine Puffer.)

Große mehreiche Kartoffeln werden geschält, gewaschen und fein gerieben. Mit einem Löffel schöpft man das reichlich austretende Wasser ab. Hat man noch gekochte Kartoffeln vom vorhergehenden Tage stehen, reibt man auch diese dazu, wodurch die Puffer sehr verbessert werden. Dann giebt man für 6 Personen das nötige Salz, 3 — 4 Eier, 4 Löffel voll dicke, saure Sahne dazu, mischt mit einem Holzlöffel alles recht gut und bäckt die Puffer sofort.

(„Das Hauswesen“ von A. Kuz.)

### 38. Kartoffelschnitz.

Man schäle rohe Kartoffeln und schneide sie in nicht zu kleine Stücke, setze sie mit kaltem Salzwasser, das darüber gehen muß, auf das Feuer, bedeck den Topf zu, und wenn sie zerfallen wollen, so stürze man sie auf die Schüssel und schmelze sie mit Schmalz zu gebräunten Zwiebeln oder geriebenem Brote. Selleriewurzeln damit gesotten, nachher in Scheiben geschnitten und um die Kartoffeln herumgelegt, passen auch dazu.

Statt sie zu schmelzen, kann man auch Brühe von gekochtem Schweine-, Hammel- oder Rindfleisch darüber gießen und etwas Kümmel oder feingewiegte Petersilie dazu thun. Man ist sie zu Schweine- oder Hammelfleisch.

(„Das Hauswesen“ von S. Kübler.)

### 39. Geröstete Kartoffeln.

Man schneide die gesottenen Kartoffeln in Scheibchen, lasse Butter, Gänsefett oder Schweinefett in einer Kachel zergehen, thue sie nebst etwas Salz und Pfeffer dazu und lasse sie hübsch gelb braten. Man kann auch etwas Schnittlauch und einen gereinigten und zerschnittenen Hering oder Petersilie und Schalotten dazu nehmen.

Kleine ganze Kartoffeln kann man auch bloß schälen und ganz braten wie oben; nur müssen sie oft gerüttelt werden. Streut man über diese Bratkartoffelchen während des Bratens einen Theelöffel voll Zucker, so erhalten sie dadurch einen schönen Glanz.  
(Das Hauswesen v. S. Kübler.)

40. Milchreis.

Der Reis wird mit siedendem Wasser angebrüht, im Wasser aufgekocht und mit Fett verrührt, nach und nach gekochte Milch daran gegossen und Zucker hinzugethan, bis er süß genug ist. Ist der Reis ganz weich gekocht, so wird er angerichtet und mit Zucker und Zimmt bestreut. (Karlsruher Kochschule.)

41. Milchhirse.

Wie Nr. 40.

42. Dürre Bohnen.

1½ Pfd. Bohnen werden in 2 Liter Salzwasser weich gekocht, gut verrührt oder durchgeschlagen. Beim Anrichten werden sie mit in Butter geröstetem Brot begossen. Auch kann man 1 Pfd. fettes Schweine- oder Hammelfleisch mit den Bohnen langsam kochen lassen.

(Kochbüchlein f. d. einf. Haushalt.)

43. Linsen oder Erbsen.

Werden ebenso gekocht wie Bohnen; man kann kleine Würstchen oder Schweinefleisch damit aufkochen lassen.

(Kochbüchlein f. d. einf. Haushalt.)

44. Zubereitung der Pilze.<sup>1)</sup>

Zum Schmoren der Pilze, bringt man die Pilzstücke, ohne Wasser zugegeben, in eine Pfanne über das Feuer, setzt Fett und Salz dazu und rührt öfters um. Während des Schmorens kann man auch nach Belieben zusetzen; Pfeffer, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Muskatnuß, Kümmel, Rahm, Eier, Wein und Essig.

(Dr. Köll, die 24 häufigsten Pilze.)

45. Nudeln.

Man macht von 1 Pfd. Mehl, 3 — 4 Eier, wenn nötig einigen Tropfen Wasser, einen festen Teig, schafft denselben so

<sup>1)</sup> Die Pilze kann man als Gemüse zubereiten, indem man die Pilzstücke mit Wasser, Salz und Pfeffer kocht, etwas geröstetes Mehl und Petersilie zusetzt und nochmals aufkocht. Ferner als Pilzpfanne. Diese wird aus gekochten Pilzen bereitet, die man fein wägt und mit Eiern und Butter, sowie mit in Milch geweichten Semmelstückchen zusammenrührt und in einer Pfanne bäckt. Die Pilze geben auch einen feinen Salat!

lange, bis er zart anzufühlen und beim Durchschneiden löcherig ist, walt hernach papierdünne Kuchen, läßt diese trocknen und schneidet sie alsdann in lange Riemen, legt sie in kochendes Salzwasser und läßt sie einige Walle aufkochen. Dann nimmt man sie heraus, läßt sie gut abtropfen, legt sie auf eine warmgestellte Platte und schmälzt sie mit Butter und gelben Nudeln.  
(Karlsruher Kochschule.)

#### 46. Griestlöße.

Gries und Mehl werden in kochende Milch, worin etwas Salz ist, gerührt; (zu 2 Liter Milch etwa  $1\frac{1}{4}$  Pfd. Gries und stark  $\frac{1}{3}$  Pfd. Mehl.) Man kocht dies zu einem steifen Brei, nimmt die Masse auf ein feuchtes Nudelbrett, wellt davon einen Kuchen, läßt ihn erkalten, schneidet vieredige Stücke und backt sie in heißem Fett schön gelb.  
(Karlsruher Kochschule.)

#### 47. Spähle.

Zu 1 Pfund Mehl 2 — 3 Eier, etwas Salz und das nötige lauwarme Wasser. Man macht einen ziemlich festen Teig, schafft ihn so lange mit dem Kochlöffel, bis er Blasen bekommt und sich von der Schüssel löst, nimmt nun einen Teil des Teiges auf ein Brett, schabt mit einem Messer lange dünne Spähle in kochendes Salzwasser; wenn sie aufschäumen, nimmt man sie heraus, legt sie in warmes Salzwasser und wenn sie wieder gut abgeschüttet sind, werden sie mit heißer Butter und darin gelb gemachtem Weckmehl geschmälzt. Oder die Spähle werden langsam auf schwachem Feuer gebraten. Die Brühe wird zu Suppen mit verwendet.  
(Karlsruher Kochschule.)

#### 48. Pfannkuchen.

Man rührt  $\frac{1}{2}$  Pfd. Mehl mit  $\frac{1}{2}$  Liter abgerahmter Milch, 2 Eiern und etwas Salz zu einem nicht zu steifen Teige an, läßt in einer Pfanne Fett recht heiß werden und schüttet einen Pfiffel voll Teig hinein. Man backt die Kuchen auf beiden Seiten auf einem recht raschen Feuer.  
(Kochbüchlein f. d. einf. Haushalt.)

#### e. Salate.

#### 49. Lattichsalat.

Man streut Salz und Pfeffer darüber, gießt je nach der Portion 2 — 3 Eßlöffel voll Öl daran, macht dies mit dem

Salat gut durcheinander, dann kommt ebensoviel Essig wie Öl dazu und wird noch einmal mit der Gabel und dem Löffel gut untereinandergemengt. Wer den Schnittlauch liebt, nimmt einige Messerspitzen voll, zartgeschnitten, unter den Salat. Auch sind die verschiedenen Salatkräuter, als Esdragon, Pimpernelle und Borage sehr beliebt.

50 — 52. Gurken- Bohnen- und Endivien Salat.

Wie der vorige.

53. Kartoffelsalat.

Die Kartoffeln werden gekocht, wenn sie kalt aber noch weich sind, in dünne Rädchen geschnitten und in der bezeichneten Weise mit Essig und Öl angemacht. Man kann auch Sering, gereinigt und in Stücke zerschnitten, darunter mischen.

(Karlsruher Kochschule.)

#### I. Backwerk.

54. Buttergebäckenes.

$\frac{1}{2}$  Pfd. Mehl,  $\frac{1}{4}$  Pfd. Butter,  $\frac{1}{4}$  Pfd. Zucker, der Saft und die feingewiegte Schale einer halben Zitrone und 3 Eigelb werden auf dem Nudelbrett mit einander gemengt, ausgewellt, mit Formen ausgestochen, hierauf mit Eigelb bestrichen, mit Zucker bestreut und bei guter Hitze gebacken.

(Karlsruher Kochschule.)

## Anhang.

### Krankenpflege.

#### Die Hausapotheke.

Folgende Hausmittel können, wenn man sie sofort zur Hand hat, einer Familie unschätzbare Dienste leisten:

1. Der Notverband von Prof. v. Nussbaum, in jeder Apotheke à 50 Pfg. erhältlich, andernfalls von Gebr. Stiefenhofer, München, Mittersendling. Bei Wunden jeder Art, sowie beim Biß toller Hunde oder giftiger Schlangen oder bei Insektenstich sofort angewendet, verhütet er jede Blutvergiftung

mit Sicherheit und die Wunde heilt schnell. Auch in jeder Verletzungsstätte sollte ein solcher Notverband (oder ein Verbandkasten z. B. von Fr. Meusel, Chemnitz) sein. Das Reichsversicherungsamt weist in seiner Statistik ausdrücklich darauf hin, daß gerade die Vernachlässigung kleiner, unscheinbarer Verletzungen die meisten schweren, ja vielfach tödlichen Ausgänge zur Folge gehabt hätten.

2. Ein zuverlässiges Thermometer, ganz aus Glas à 1 Mk., schon auch um gesund und billig zu heizen, ferner für Badezwecke und zum Messen der Fieberkranken. Es soll nach 10 Minuten in der bloßen Achselhöhle eines Gesunden 30° R. zeigen. Zeigt es 31°, so bedeutet das schon starkes Fieber, man muß schleunigst den Arzt rufen und unterdessen dem weitem Ansteigen des Fiebers durch kühle Luft (13°), kühle Bedeckung, kühle Getränke (Wasser mit Himbeer oder Essig) und kühle Überwaschungen vorbeugen.

3. Kölnisch Wasser bei Ohnmachten zum Nickenlassen und zum Waschen von Stirne, Schläfen, Mund und Nase. Im Notfalle thut auch starker Essig.

4. Senfpapier, um durch Auflegen z. B. auf die Waden nebst heißen Fußbädern einen gefährlichen Blutandrang zum Kopf oder Herzen mehr in die Haut oder in die Füße abzulenken.

5. Flieder- und Lindenthee als schweißtreibendes Mittel gegen Erkältungsgefahren, Valerianthee gegen Leibschmerzen, Kamillenthee bei Verdauungsbeschwerden, Eibisch-, Süßholz- und Lakritzee, um ein gutes, billiges Mittel gegen Husten daraus zu kochen.

6. Sublimatseife von Kirchmann in Ottenfen bei Hamburg. Damit werden alle Ausschläge der Kinder gewaschen, mit Vaselin oder Schweinefett eingerieben und verbunden, so daß diese Ausschläge nicht durch die Fingernägel auf andere Körperteile verpflanzt werden, wodurch schon oft Blutvergiftung, ja der Verlust von Auge und Gehör entstanden ist. Eine böse Nase wird mit Ichthyolseife von Bergmann dick bestrichen. Auf den Gebrauch des Taschentuches ist von allen Eltern und Lehrern strenge zu halten. Vaselin oder Lanolin dienen auch gegen aufgesprungene Lippen und Hände.

7. Gebrannte Magnesia gegen Vergiftung mit Arsenik, Meesalz, Schwefel, Salz- und Salpetersäure, Essig gegen Laugen (Kalkwasser, Kali- und Natronlauge), Terpentin gegen Phosphorvergiftung. Die Gifte suche man zugleich durch Trinken von Seifenwasser mittelst Erbrechen aus dem Magen zu entfernen.

Einiges über die leibliche und geistige Erziehung  
der Kinder.

a. Körperliche Pflege. Wo bei den Säuglingen die künstliche Ernährung angewendet werden muß, ist das vornehmste Mittel die Kuhmilch. Die Milch der Trockenfütterung ist für den Arbeiter zu teuer, man koche daher die Milch sofort nach Empfang mehrmals auf, um etwaige Pilze der Perlsucht zu töten. Eingeteilte Saugflaschen mit gewöhnlichen Saugern sind am allerbesten; sie sind durch Einlegen in klares Wasser peinlich rein zu halten, weil saure Reste reines Gift für die Kinder sind. In den ersten 2—3 Tagen mische man 1 Teil Milch mit 3 Theilen Wasser, dann 1 Monat lang 1 Teil Milch mit 2 Theilen Wasser und verringere dieses Verhältnis langsam, bis das Kind mit 9 Monaten reine Milch erhält. Auf 150 cem setzt man 1 gestrichenen Theelöffel Zucker zu. Statt Wasser kann man auch Haferschleim zusetzen, bei Durchfall nimmt man mehr. Wird die Milch dennoch nicht vertragen, so nehme man kondensierte Milch oder falls man sehr dürftig ist, die billigeren Kindermehle, kehre aber sobald als möglich zur Milch zurück. Die Breinahrung ist ganz verwerflich. Es starben bei vorherrschender Breinahrung im 1. Lebensjahre von 100 Kindern in Oberbayern 39, bei Milchnahrung in der Pfalz aber bloß 18! Milch, nichts als Milch ist das Lösungswort für die Ernährung der Kinder! Im 11. Monat darf man schon halbflüssige Kost geben, nämlich Milchsuppe, Milch mit Zwieback oder Reis, Fleischbrühe mit Gries und Eigelb, im 13. Monat geht man zur breiigen und später zur festen Nahrung über; daneben giebt man fortlaufend noch gehörig Milch bis zum 6. Jahre. Schweres Schwarzbrot, zuviel Mehl- und Kartoffelkost vermeidet



man im Anfang, sonst bekommen die Kinder schlechte Zähne, Drüsenanschwellungen und die sog. englische Krankheit.

Ferner halte man die Kinder stets rein, warm und trocken und gebe ihnen täglich ein Bad. Bis man sie wäscht, badet man sie auch. Das neugeborene Kind erhält Bäder zu 28° R., das halbjährige zu 27°, das einjährige zu 26°, das zweijährige zu 25°, Erwachsene zu 24°. Die Kleider wärmt man jedesmal gut durch. Viermal im Tage reinigt man dem Kinde mit einem nassen Leinwandläppchen den Mund, sonst entsteht der Soor, ein weißer Pilz der Mundhöhle. Deshalb verbanne man auch strenge den Schloßer! Beim Zahnen halte man die Brust trocken, sonst können durch Erkältung unheilbare Lungenkrankheiten entstehen. Bei Entzündung der Augenlider in den ersten Lebenstagen rufe man sofort den Arzt, der Verlust weniger Stunden kann das Augensicht kosten. Kinder dürfen bis zum 5. Jahre nie ohne Aufsicht sein!! Von heißen Flüssigkeiten halte man sie ängstlich ferne, Öfen und Fenster verwahre man. „Besser bewahrt, als beklagt!“ Jedes Kind soll sein eigenes Bettchen haben. Die Mutter nehme es nachts absolut nicht heraus, sie würde es nur erkälten, hätte manche schlaflose Nacht und würde elend werden. Eine schlaflose Nacht schadet mehr als 24 stündiges Fasten.

Bei Diphtherie mache man den Prießnitz'schen Umschlag, d. h. man lege ein feuchtes Tuch nebst trockenem Übertuch um den Hals und stecke es mit einer Sicherheitsnadel fest. Das Zimmer halte man kühl und rufe sofort den Arzt.

Bei Krupp (Bräune) mache man ebenfalls obigen Umschlag und gebe dem Kinde ein Brechmittel, falls es zu ersticken droht, im Notfalle laues Wasser, schlimmstenfalls stecke man den Finger in den Schlund. Nach dem Erbrechen halte man ihm einen Schwamm mit heißem Wasser vor, um das Atmen zu erleichtern. Man rufe sofort den Arzt!

Bei Krämpfen (Wichtern) lege man das Kind recht sachte mit dem Kopfe etwas erhöht, löse die beengenden Kleider, mache kalte Umschläge auf Stirn und Schläfen — wenn Blutleere im Gehirn nach Durchfall oder erschöpfenden Krankheiten besteht, jedoch nicht. Nach dem Anfall sorge man für Ruhe und leichtverdauliche Nahrung. —

Bei fortwährend genauer Beobachtung und der rechten Sorgfalt werden es selbst arme Eltern fertig bringen, ihre Kinder in blühender Gesundheit groß zu ziehen.

b. Die geistige Erziehung. Unter den vielen Bedingungen zur Sicherung des häuslichen Glückes steht das sittlich-religiöse Leben der Familie obenan. Echte Frömmigkeit ist die kostbarste Perle einer Familie. Möge sie der Arbeiter in seiner bescheidenen Hütte sorgfältig hüten, dann tauscht er nicht mit jenen Palästen, die reich an Geld, aber arm an Tugend sind. Wahre Religion giebt dem ganzen Familienleben eine höhere Weihe, die nicht verfehlt, einen tiefen Eindruck auf die Kinderwelt zu machen und den Eltern ihre schwerverantwortliche Aufgabe, brave, tüchtige Menschen zu erziehen, ungemein erleichtert. Viele irdische Güter kann der Arbeiter seinen Kindern ja nicht mitgeben, umso besser muß er sie also erziehen, denn eine gute Erziehung ist das größte Glück für den Menschen und mehr wert als alles Geld der Welt. Gebt daher den Kindern inbezug auf Religion und gute Sitte kein böses Beispiel! Denn „Alles wanket, wo der Glaube fehlt!“ Habet vielmehr selbst ein festes Gottvertrauen, dann wird Euch auch Gott da nicht verlassen, wo Menschenkräfte und Menschenhilfe keinen Nutzen mehr gewähren! Alles im unermesslichen Weltraume bis zum kleinsten Stäubchen herab wird ja nach seinen ewigen, unabänderlichen Gesetzen geleitet und in diese große göttliche Weltordnung ist auch unser so unbedeutendes Schicksal eingeschlossen. Verlaßt Euch also auf Gott, aber auch

zugleich auf Euch selbst, denn er hat Euch nicht die Hände gegeben, um sie müßig in den Schoß zu legen! Verlaßt Euch aber nicht auf das Mitleid der Menschen, sonst seid Ihr gar bald verlassen! Dieses feste Gott- und Selbstvertrauen flößt auch Euern Kindern ein! Erzieht sie tiefinnerlich fromm! Denn die Religion giebt dem Menschen einen inneren Halt für das ganze Leben; sie verleiht ihm jene Seelengröße auch im geringsten Stande, welche uns mitten in Kummer und Not allein noch aufrecht erhält! Pfl eget also schon frühzeitig den frommen Sinn in den Kindern! Nehmt Euch das schöne Beispiel der Kaiserin Viktoria Augusta zum Vorbilde, welche jeden Morgen und Abend das Gebet ihrer Prinzen selber leitet. Welch edle Regungen werden bei einem solchen Zwiegespräche mit Gott schon in die zarten Kinderherzen gepflanzt! Lenkt die Thätigkeit Eurer Kinder nur in gute Bahnen und erhaltet sie darin, bis die edlen Eigenschaften zur zweiten Natur geworden sind! Denn die Gewohnheit ist mächtiger als die Vernunft! Haltet jeden schlechten Umgang von Euern Kindern zu Hause und auf der Gasse ferne! Duldet nicht, daß ein unwahres Wort über ihre Lippen geht, sondern lehrt sie, daß wenn man ja oder nein sagt, man es auch so meinen soll! Flößt Euern Kindern Achtung vor fremdem Eigentum ein! Duldet nicht, daß sie auch nur eine Kleinigkeit, einen Apfel, eine Blume, eine Stecknadel sich unrechtmäßig aneignen, damit ihr Gewissen nicht abgestumpft werde und Ihr so aus kleinen Dieben große zieht. Erzieht sie zur Dankbarkeit! Präget ihnen ein, daß Kinder den Eltern niemals etwas schenken, sondern höchstens einen Teil ihrer großen Schuld abtragen können, und daß derjenige Mensch glücklich zu preisen ist, der seinen Eltern dieselbe liebevolle Sorgfalt angedeihen läßt, auf die er einst selbst im eigenen

Alter rechnet. Haltet sie mit militärischer Festigkeit zum Gehorsam aufs Wort und zur strengsten Pfllichterfüllung an, sucht dies aber mehr mit Lob und Aufmunterung als mit Tadel und Strafen zu erzielen. Spart im übrigen die Rute nicht, gebt die Strafe aber so, daß sie das Herz des Kindes trifft, läutert sie also stets durch mitfühlende Liebe! Lehret Euern Kindern schon frühe Selbstvertrauen, Selbsthilfe und Arbeitsamkeit. Laßt sie Einkäufe machen und nachrechnen, ob die Rechnung auch stimmt. Lehret sie, daß hundert Pfennig auch eine Mark sind und daß nur derjenige spart, der weniger ausgiebt als er einnimmt, während derjenige verarmen muß, der mehr ausgiebt. Lehrt sie, daß ein Spaziergang besser ist als eine Spazierfahrt und daß die Feldblumen auch schön sind für denjenigen, der sie aufmerksam betrachtet. Treibet womöglich etwas Feldbau und lehret Eure Kinder Gartenarbeiten und die Freude an der Natur!

Sorget, Ihr Mütter, daß Eure Töchter ein nahrhaftes Essen kochen, daß sie waschen, bügeln, stopfen, flicken und womöglich ihre eigenen Kleider machen lernen und Euch bald eine rechte Stütze werden. Lehrt sie, daß eine gute Küche viel an der Apotheke spart und daß ein bezahltes Rattunkleid besser kleidet als ein seidenes, wenn man Schulden hat. Lehrt sie gute Schuhe und eine gesunde, einfache Kleidung tragen. Lehrt sie weibliche Bescheidenheit und Demut! Lehrt sie den Schein verachten und daß es, wenn sie später einmal eine Familie gründen wollen, nicht auf das Geld und den äußern Aufwand des Mannes ankommt, sondern auf seinen Charakter, daß also ein rechtschaffener Handwerker in Hemdärmeln und mit der Schürze selbst ohne einen Pfennig Vermögen mehr wert ist als ein Duzend reichgekleideter, vornehmer Tagdiebe! Und Ihr Väter sorget dafür, daß Eure Söhne schon frühe eine gehörige Handfertigkeit erlangen, bringt Ihnen so viel als möglich von Eurer eigenen Kunstfertigkeit bei! Befördert besonders auch ihre Ausbildung im Zeichnen, denn Ihr Männer vom Hobel, Ambos und Schraubstock wißt ja selbst am besten, daß wer eine Zeichnung versteht, sich viel leichter in die Arbeit hineindenken und sogar Ver-

besserungen daran anbringen kann. Sorgt, daß Eure Söhne ihr Handwerk recht lernen, damit Euer Stand sich immer achtungsgebietender hebe. Laßt die Lehrlinge nicht schon die Herren spielen, sondern haltet sie streng zur Anspruchslosigkeit und Botmäßigkeit an!

Betrachtet Eure Kinder noch nicht als fertig erzogen, selbst wenn sie bereits ihr Brot unter fremden Leuten verdienen, sondern bleibt in lebhafter Verbindung mit ihnen! Schon mancher Sohn und manche Tochter in der Fremde hatten es nur den eindringlichen Briefen treuer Mutterliebe zu verdanken, daß sie vom Unrecht abgehalten wurden und auf dem Pfade der Tugend blieben! —

#### Die geistige Fortbildung des Arbeiterstandes.

„Wissen ist Macht!“ „Bildung macht frei!“ Darum darf der Arbeiter im Zeitalter des Dampfes und der Elektrizität, wo alles um ihn her so erstaunlich schnell vorwärts eilt, auch in seiner Bildung nicht stehen bleiben, sonst geht er rückwärts. Freilich hat er den ganzen Tag schwer zu arbeiten am Schraubstock, am Webstuhl, an der Maschine und bedarf am Abend zunächst der Ruhe. Die übrige Zeit aber sei weise verteilt auf die pflichtmäßige Durchsicht der Schulaufgaben seiner Kinder, wodurch er bei unsern heutigen guten Schulen zugleich seine eigene Schulbildung auffrischt und ergänzt, sodann aber auch auf die Bücher der Unterhaltung und Belehrung. Denn das ist doch der Hauptsatz für die Mühen und Sorgen des Alltags, daß man am Abend oder Sonntag ein vernünftiges Buch oder eine gute Zeitschrift, womöglich gemeinschaftlich mit den Seinen liest, um sich über alles Kleinliche und Niedrige, was uns auf Schritt und Tritt umgiebt, zu erheben und am geistigen Leben der Menschheit Anteil zu nehmen.

Aber gesund muß die Lektüre sein; keine Räubergeschichten und Schauerromane darf der Familienvater dulden, welche auf dem Umwege des Geistes auch den Körper vergiften, sondern er muß für edle geistige Nahrung sorgen, wie sie z. B. die herrlichen Schriften von Christoph Schmid darbieten, der zeigt, wie man auch in überaus einfachen Verhältnissen vollkommen glücklich leben könne, oder wie sie der Verein für Massenverbreitung guter Volksschriften in Weimar äußerst billig herausgibt. Der Arbeiter benütze also nur das Beste und Gediegenste der Volksbibliotheken. Man wird ihm gerne die besten Bücher in die Hände geben, wenn er danach fragt. Wo keine Volksbibliotheken bestehen, da mögen für größere Arbeiterstände solche Büchereien gegründet werden, sei es durch hochherzige Arbeitgeber, sei es durch kleinere Beiträge der Arbeiter selbst.

Der strebsame Arbeiter und Geschäftsmann benütze auch die Bücher und Fachschriften der Arbeiterbildungsvereine. Dieselben stehen an Bedeutung und Trefflichkeit ihrer Ziele hinter keinem andern Vereine zurück. Der Arbeiter und kleine Geschäftsmann darf kein Freund vieler Vereine sein, denn das wäre für ihn zu kostspielig und würde auch das Familienleben zu sehr stören, aber einem Arbeiterbildungs- oder Gewerbeverein beizutreten, ist für ihn nicht nur nützlich, sondern sogar notwendig. Er wird durch Vorträge, Lektüre und Fachbesprechungen reichen Gewinn haben. Dadurch, daß der Arbeiter an seiner eigenen Bildung unbeirrt weiter arbeitet, wird er Geist und Herz veredeln, sein Blick wird erweitert und er wird zu steigender Tüchtigkeit in seinem Berufe befähigt. Nur durch bessere Bildung ist es dem Arbeiterstand überhaupt möglich, bessere Zustände für sich herbeizuführen!! Die große Mehrzahl der deutschen Arbeiter sind ja gut und rechtschaffen. Sie lieben Recht, Sitte und Ordnung, sie haben Liebe zu ihren Fürsten; sie sind, wie dies bei jedem braven, ehrlichen Deutschen nicht anders vorausgesetzt wird, mit Stolz und Bewunderung für ihr mächtiges Vaterland erfüllt, dem kein anderes Volk ein Muster-

bild besserer Zustände vorzuhalten vermag; sie haben ein hohes Ehr- und Pflichtgefühl: aber die Kluft, die den Arbeiterstand von den übrigen Ständen noch trennt, kann er nur durch bessere Bildung überbrücken. Es kann nur das einträchtige, friedliche Zusammenwirken von Arbeiter und Arbeitgeber erhöhen, wenn letzterer mit seinem reichern Wissen und seinen reichern Mitteln dem Arbeiter freundlich die Hand reicht und ihm die rechten Wege zur wahren Bildung zeigt, welche den Geist frei macht, den Charakter stärkt und das Volk in seiner großen Mehrheit beglückt!

Endlich muß der Arbeiter noch an dem Hauptgrundsatz festhalten, daß der allerwichtigste Schritt zur Verbesserung seiner Lage darin besteht, daß er ein schönes, friedliches Familienleben pflegt. Aus solch biedern Familien werden dann auch lebenswürdige Töchter hervorgehen, welche einst musterhafte Frauen werden. Und solche tüchtige, ganze Frauen brauchen wir, wenn auch die Männer der Arbeit ihre Aufgabe richtig erfüllen und im Leben ihr Bestes leisten sollen! Auf Grund eines so gesicherten häuslichen Glückes wird dann gewiß der ehrbare Arbeiter- und Handwerkerstand, den Gott segnen möge, fröhlich blühen und gedeihen! Gestützt auf einen an Leib und Seele gesunden Arbeiter- und Bürgerstand wird aber auch das Volk urkräftig stets den innern und äußern Gefahren zu trotzen wissen. So wird eine glückliche Zukunft unserm teuern, schönen Vaterlande und damit von selbst auch dem hochachtbaren Arbeiter- und Geschäftsstande beschieden sein.