

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

**Die Führung eines Haushaltes in bescheidenen
Verhältnissen**

Mang, Adolf

Heidelberg, 1890

VI. Wintervorräte.

urn:nbn:de:bsz:31-56775

stärkereichen, 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 Stüchlein 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.