

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Die Führung eines Haushaltes in bescheidenen Verhältnissen

Mang, Adolf

Heidelberg, 1890

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

urn:nbn:de:bsz:31-56775

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.¹⁾)

¹⁾ 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) ¹⁾	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 angesetzt.

¹⁾ 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 ¹⁾	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)	1000 Gramm Sauerkraut	12 Pfg.
mit	500 " Erbsen	18 "
Erbsen (No. 36)	125 " Fett	12 "
Abends:	Salz und Pfeffer	1 "
Milchsuppe (No. 21)	1500 " Magermilch	15 "
} 58 Pfg.		
1,84 M.		

¹⁾ 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!

Mittwoch.		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 "	
Donnerstag.		1000	
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		Salz . . . 1 "	
	1000	" Kartoffeln 6 "	
	300	" weicher, frischer Käse 9 "	
Freitag.		250	Gramm Stockfisch 20 Pfg.
Stockfisch (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 "	
Samstag.		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.

Sonntag.		
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.
Montag.		
Sauermilch mit Kar-	1500 Gramm Sauer-	
toffeln (No. 32)	milch . . .	15 Pfg.
Abends:	2500 " Kartoffeln . . .	15 "
Zwiebelsuppe (No. 19)	50 " Zwiebeln, Salz	2 "
	100 " Fett . . .	10 "
	150 " Mehl . . .	5 "
		} 47 Pfg.
Dienstag.		
Kartoffelsuppe (No.	1000 Gramm Kartoffeln	6 Pfg.
17)	375 " Bohnen . . .	13 "
Bohngemüse (No.	100 " Fett . . .	10 "
42)	" Salz und	
Abends:	Pfeffer . . .	1 "
Käse mit Brot.	300 " Weichkäse	9 "
Kaffee.		
		} 39 Pfg.
Mittwoch.		
Linensuppe (No. 14)	500 Gramm Linsen	20 Pfg.
Gurkensalat (No. 50)	1500 " Kartoffeln	9 "
mit	100 " Fett . . .	10 "
Kartoffelschnitz (No.	15 " Del. . . .	2 "
38)	Gurken	10 "
Abends:	Zwiebeln, Salz, Pfeffer,	
Linensuppe (gewärmt	Essig	4 "
und dann angeäuert).		
		} 55 Pfg.
		} 2,25 W.

Donnerstag.	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 "	
Freitag.	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 "	
Samstag.	1500 Gramm grüne Bohnen . 21 Pfg.	} 76 Pfg.
Bohnenalat (No. 51) mit Kartoffelklein (No. 37)	15 " Öl 2 "	
Abends:	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.

Sonntag.	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 "	

Montag.		Übertrag	73 Pfg.
Gebraunte Mehlsuppe (No. 16)	250 Gramm Mehl	9 Pfg.	} 56 Pfg.
Weißkraut (No. 26) mitgerösteten 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 "	
Dienstag.			
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 "	
Mittwoch.			
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 "	
Donnerstag.			
Bohnensuppe (No. 14)	250 Gramm weiße Bohnen	9 Pfg.	} 59 Pfg.
Wirsing (No. 25) und Kartoffeln (No. 32)	1500 " Wirsing (Welschkohl)	15 "	
Abends:	1500 " Kartoffeln	9 "	
Weicher Käse mit Brot.	150 " Fett	15 "	
Kaffee.	50 " Zwiebeln u. Salz	2 "	
	300 " weicher Käse	9 "	
Freitag.			
Stodfisch (No 9) mit Kartoffelschnittz (No. 38)	250 Gramm Stodfisch	20 Pfg.	} 49 Pfg.
Abends:	2000 " Kartoffeln	12 "	
	50 " Fett	5 "	
Käse u. Brot. Kaffee.	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.		250 Gramm Schweine-	
Sauerkraut (No. 31)	1000	fleisch . . . 35 Pfg.	} 78 Pfg.
gesalzenes Schweine-	1500	" Sauerkraut 12 "	
fleisch.	50	" Kartoffeln 9 "	
Kartoffelbrei (No. 35)		" Fett . . . 5 "	
Abends:	100	" Salz . . . 1 "	
Hafergriße (No. 15)	1000	" Hafergriße 8 "	
		" Milch . . . 8 "	} 43 Pfg.
		500 Gramm Linsen	
Montag.		(billigste	
Linsensuppe (No. 14)		Sorte) . 18 Pfg.	
Saure Kartoffeln	1500	" Kartoffeln 9 "	
(No. 34)	100	" Fett . . . 10 "	
Abends:	50	" Mehl . . . 2 "	
Linsensuppe (ange-	50	" Zwiebeln . 1 "	
fäuert)		Lorbeer, Essig, Pfeffer,	
		Salz 3 "	
		1,21 W.	

Dienstag.		Übertrag	1,21 M.
Brotsuppe (No. 20)	1000	Gramm Sauer-	} 56 Pfg.
Spägle (No. 47) mit		traut . . . 12 Pfg.	
Sauertraut (No. 31)	500	„ Mehl . . . 18 „	
Abends:	100	„ Fett . . . 10 „	
Weicher Käse, Kaffee.		1 Ei . . . 6 „	
	300	„ Salz . . . 1 „	
		„ weicher Käse 9 „	
Mittwoch.			
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 „	
Donnerstag.			
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 „	
Freitag.			
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			
Lunge.		pro Woche:	4,20 M.

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 Besperbrot 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.) 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

1) 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 Sophien-dorf 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 Dürrobt 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