

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Die Führung eines Haushaltes in bescheidenen Verhältnissen

Mang, Adolf

Heidelberg, 1890

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

urn:nbn:de:bsz:31-56775

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-	50	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)	50	" Fett . . . 5 "	
Abends:	100	" Salz . . . 1 "	
Hafergriße (No. 15)	1000	" Hafergriße 8 "	} 8 "
		" Milch . . . 8 "	
Montag.		500 Gramm Linsen	
Linsensuppe (No. 14)		(billigste	} 43 Pfg.
Saure Kartoffeln	1500	Sorte) . 18 Pfg.	
(No. 34)	100	" Kartoffeln 9 "	
Abends:	50	" Fett . . . 10 "	
Linsensuppe (ange-	50	" Mehl . . . 2 "	
fäuert)	50	" Zwiebeln . 1 "	
		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	kraut . . . 12 Pfg.		
Sauerkraut (No. 31)	500 „ Mehl . . . 18 „		
Abends:	100 „ Fett . . . 10 „		
Weicher Käse, Kaffee.	1 Ei . . . 6 „		
	300 „ 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 saurerer		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-