

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Die Führung eines Haushaltes in bescheidenen Verhältnissen

Mang, Adolf

Heidelberg, 1890

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

urn:nbn:de:bsz:31-56775

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 stärke- und eiweißreichen 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 Stodfisch 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.¹⁾ 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,

¹⁾ 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 gefottene 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.¹⁾)

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