

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kochbuch "Liebling"

Davidis, Henriette

Karlsruhe ; München, [1914]

28. Die Kunst, gut und billig zu essen nebst Preistabelle für Lebensmittel.

urn:nbn:de:bsz:31-54694



28. Die Kunst, gut und billig zu essen.

130 Speisezettel zu einem billigen und kräftigen
Mittagstisch für alle Jahreszeiten.

Mit Angabe der Selbstkosten nebst Anleitung zur genauen
Berechnung der Herstellungskosten der Mahlzeiten.

Die Klage der Hausfrauen über die stetig wachsende Verteuerung der wichtigsten Nahrungsmittel, ganz besonders sämtlicher Fleischwaren, will nicht verstummen und mit Recht. — Denn wenn auch in vielen Fällen die Einnahmen größer geworden sind, so hält doch dieses Anwachsen in keiner Weise Schritt mit der fortgesetzten Steigerung der Lebensmittelpreise. Und eine Hausfrau hat es heutzutage wirklich nicht leicht, all den Anforderungen, die man an sie stellt, gerecht zu werden. Da heißt es heute oft mehr denn je, sich nach der Decke strecken und den Pfennig erst zweimal umdrehen, ehe man ihn ausgibt. Zumal da nicht nur die Lebensmittelpreise bedeutend gestiegen sind, sondern in demselben Maße auch die Preise für Kleidung, Wohnung und dergl.

Von vielen wird behauptet, daß man am Essen nicht sparen dürfe, da man hierdurch die Gesundheit schädigen würde. Dennoch ist es keineswegs an dem! Ist doch erwiesen, daß der Verbrauch an Fleisch, unserm teuersten Nahrungsmittel, besonders in den begüterten Klassen, sich ungemein gesteigert hat, ohne daß die Widerstandskraft und Leistungsfähigkeit der Menschen zugenommen hätte. Im Gegenteil hat man festgestellt, daß durch zu reichlichen Fleischgenuß sowohl die Nervosität, als auch Gicht und die Disposition zu Leber- und Nierenleiden, Blinddarmentzündung und dergl. ganz bedeutend zunehmen. Ja, sogar das frühe Altern, das durch Darmgifte hervorgerufen wird, ist zum Teil allzu reichlichem Fleischgenuß zuzuschreiben.

Man sollte jedenfalls aus Gesundheitsrücksichten nur einmal am Tage Fleisch zu sich nehmen, und selbst dann sind ein oder zwei fleischfreie Tage in der Woche der Gesundheit nur zuträglich. Man ersetzt das Fleisch an solchen Tagen durch irgendeine andere eiweißreiche Nahrung, etwa durch Fische, ganz besonders die billigen Seefische, durch Milchspeisen, Käse, Hülsenfrüchte oder Pilze. Dies gibt der Hausfrau schon einen Fingerzeig, wie sie den Mittagstisch billiger gestalten kann. Auch die oft verachteten Eingeweideteile, als Lunge, Herz, Leber, Nieren, geben nahrhafte und schmackhafte Gerichte, wenn sie nur gut zubereitet werden.

Überdies hat die chemische Nahrungsmittelindustrie so gewaltige Fortschritte gemacht, daß fast täglich neue Fabrikate auf den Markt kommen, die Nahrungsmittel in komprimierter Form fast genußfertig darstellen. Eine moderne praktische Hausfrau wird diese Neuerungen nicht aus dem Auge lassen und Suppen, Puddings und dergl., die sich in kurzer Zeit und äußerst billig aus fertigen Pulvern herstellen lassen, gern zur Abwechslung auf den Tisch bringen.

Der Hausfrau das Aufstellen des wöchentlichen Speisezettels zu erleichtern und ihr den Weg zu weisen, wie man eine nahrhafte und doch billige Mahlzeit auf den Tisch bringen kann, dazu sollen folgende Tabellen dienen. — Die Tabelle für die Lebensmittelpreise kann natürlich keine Zahlen aufweisen, die genau und überall zutreffen. Weiß doch ein jeder, wie die Preise schwanken, je nach der Jahreszeit, der Gegend oder sonstigen Umständen. Die Tabelle soll es nur, ganz besonders der Anfängerin, erleichtern, die Preise für die verschiedenen Gerichte zu berechnen, um danach den Einkauf und die Einrichtung zu ordnen. Es sind überall billige Durchschnittspreise angegeben. Die zweite freie Spalte ist zum Eintragen der ortsüblichen Marktpreise bestimmt.

Möge die zweite Tabelle, die eine große Anzahl wirklich billiger Menüs aufweist, der Hausfrau ein Wegweiser und guter Ratgeber sein, dem es gelingt, ihr manche sorgenvolle Stunde zu erleichtern.



28. Preistabelle für Lebensmittel.

Die gedruckten Preise sind angenommene Durchschnitts-Marktpreise. Weil dieselben an jedem Orte und zu jeder Jahreszeit verschieden sind, wolle man die richtigen Ortspreise in die leerstehenden Rubriken eintragen.

| Fleischwaren. | M. | M. | Pf. | M. | Pf. |
|---|-----------|----|-----|----|-----|
| Rindfleisch zum Braten oder Schmoren . . . 1/2 kg | 0,90—1,60 | | | | |
| Rindfleisch zum Kochen 1/2 „ | 0,60—0,90 | | | | |
| Kalbfleisch zum Braten oder Schmoren . . . 1/2 kg | 0,90—1,20 | | | | |
| Kalbfleisch zum Kochen 1/2 „ | 0,60—0,80 | | | | |
| Hammelfleisch . . . 1/2 „ | 0,60—0,90 | | | | |
| Schweinefleisch . . . 1/2 „ | 0,60 0,90 | | | | |
| Pötsfleisch . . . 1/2 „ | 0,70 | | | | |
| Fled (Rindstaldaunen) 1/2 „ | 0,20 | | | | |
| Kalbsgekröse | 0,30 | | | | |
| 1 Kalbsgeschlinge | 1,20 | | | | |
| 1 Kalbskopf ohne Zunge und Bregen | 0,50—1,00 | | | | |
| Schweine- oder Hammel- lunge | 0,40—0,70 | | | | |
| Bregen (Kalbs-, Hammel- oder Schweine-) | 0,30—0,90 | | | | |
| Niere | 0,30—0,60 | | | | |
| Rinderherz 1/2 kg | 0,40 | | | | |
| Leber 1/2 „ | 0,80 | | | | |
| Zunge 1/2 „ | 0,80 | | | | |
| Knochen 1/2 „ | 0,20—0,30 | | | | |
| Bratwurst 1/2 „ | 0,70 | | | | |
| Hirschbraten 1/2 „ | 1,20 | | | | |
| Hirschfleisch 1/2 „ | 0,60 | | | | |
| H Rehbraten 1/2 „ | 1,20 | | | | |
| H Rehfleisch 1/2 „ | 0,60 | | | | |
| 1 Gase | 3,00 | | | | |
| 1 Kaninchen | 1,00 | | | | |

| Fleischwaren. | M. | M. | Pf. | M. | Pf. |
|-------------------------------|-----------|----|-----|----|-----|
| Gänsebraten . . . 1/2 kg | 0,60 | | | | |
| Gänsefleisch in Stücken 1/2 „ | 0,50 | | | | |
| Gänsepöckelfleisch . 1/2 „ | 0,60 | | | | |
| 1 Gänselein | 0,75 | | | | |
| 1 Ente | 2,00 | | | | |
| 1 Huhn | 1,50—2,00 | | | | |
| 1 Taube | 0,60 | | | | |
| 1 Fasan | 2,50 | | | | |
| Putz 1/2 kg | 0,80 | | | | |
| 1 Rebhuhn | 1,00 | | | | |
| 1 Kranzvogel | 0,50 | | | | |
| Bratenfmalz . . . 1/2 kg | 0,60 | | | | |
| Hindertalg 1/2 „ | 0,60 | | | | |
| Speck (geräuchert) . 1/2 „ | 0,80 | | | | |

Eier, Butter und Käse.

| | |
|---------------------------|------|
| Koch Eier Stk. | 0,07 |
| Knick Eier „ | 0,05 |
| Kochbutter 1/2 kg | 1,00 |
| Margarine 1/2 „ | 0,75 |
| Palmin 1/2 „ | 0,60 |
| Schweizer Käse . . 1/2 „ | 1,20 |

| Fische. | | M. | Pf. | M. | Pf. |
|-----------------------|--------|-----------|-----|----|-----|
| Alal | 1/2 kg | 1,00 | | | |
| Barsch | 1/2 „ | 0,50 | | | |
| Blei | 1/2 „ | 0,60 | | | |
| Brecht | 1/2 „ | 0,60—0,80 | | | |
| Karafsche | 1/2 „ | 0,50 | | | |
| Karpfen | 1/2 „ | 0,80 | | | |
| Lachs | 1/2 „ | 1,50 | | | |
| Plöke | 1/2 „ | 0,30—0,40 | | | |
| Schleie | 1/2 „ | 1,00 | | | |
| Zander | 1/2 „ | 0,60—1,20 | | | |
| — | | | | | |
| Dorsch | 1/2 kg | 0,60 | | | |
| Flunder | 1/2 „ | 0,50 | | | |
| Glatt- oder Heilbutt | 1/2 „ | 0,50 | | | |
| Hering (grün) . . . | Mdl. | 0,25—0,50 | | | |
| Salzhering | Std. | 0,05—0,10 | | | |
| Kabeljau | 1/2 kg | 0,30 | | | |
| Rotzunge | 1/2 „ | 0,60 | | | |
| Sardelle | 1/2 „ | 1,60 | | | |
| Schellfisch | 1/2 „ | 0,40 | | | |
| Scholle | 1/2 „ | 0,60 | | | |
| Seelachs | 1/2 „ | 0,50 | | | |
| Seezunge | 1/2 „ | 0,60—0,80 | | | |
| Sprotte (geräuchert) | 1/2 „ | 1,00 | | | |
| Steinbutt | 1/2 „ | 1,50 | | | |

Gemüse.

(Für frische Gemüse lassen sich bestimmte Preise kaum angeben, da sie viel zu sehr schwanken.)

| | M. | Pf. | M. | Pf. |
|---------------------|--------|------|----|-----|
| Erbsen | 1/2 kg | 0,20 | | |
| Linzen | 1/2 „ | 0,20 | | |
| Weisse Bohnen . . . | 1/2 „ | 0,20 | | |

Gemüsekonserven.

| | | | | |
|--------------------------------------|--------|------|--|--|
| Sauerkohl | 1/2 kg | 0,10 | | |
| Saure Gurken . . . | Stk | 0,05 | | |
| Senfgurken | 1/2 kg | 0,30 | | |
| Zuckergurken | 1/2 „ | 0,40 | | |
| Kürbis | 1/2 „ | 0,30 | | |
| Grüne Bohnen | 1 „ | 0,30 | | |
| Karotten | 1 „ | 0,30 | | |
| Kohlrabi | 1 „ | 0,30 | | |
| Schoten | 1/2 „ | 0,35 | | |
| Spinat | 1 „ | 0,45 | | |
| Stangenspargel . . . | 1/2 „ | 0,75 | | |
| Schnitt- oder Bruchspargel | 1/2 „ | 0,50 | | |
| Gemischtes Gemüse | 1 „ | 0,50 | | |
| Pfefferlinge | 1 „ | 0,50 | | |
| Steinpilze | 1 „ | 1,00 | | |
| Morcheln | 1/2 „ | 0,75 | | |
| Champignons | 1/2 „ | 0,90 | | |
| Gedörrte Schnittbohnen | 125 g | 0,40 | | |
| „ Karotten | 125 „ | 0,20 | | |
| „ Spinat | 125 „ | 0,50 | | |
| „ Wirsingkohl | 125 „ | 0,30 | | |

| Gemüsekonserven. | M. | M. | Pf. | M. | Pf. |
|---|------|----|-----|----|-----|
| Julienne (Ersatz für Suppen- grün) 125 g | 0,15 | | | | |
| Getrocknete Steinpilze 125 „ | 0,45 | | | | |
| „ Morcheln . 125 „ | 0,90 | | | | |

Mehl- und Kolonialwaren.

| | | | | | |
|--|-----------|--|--|--|--|
| Buchweizengrüße 1/2 kg | 0,20 | | | | |
| Graupen 1/2 „ | 0,15 | | | | |
| Grieß 1/2 „ | 0,20 | | | | |
| Grünformmehl 1/2 „ | 0,50 | | | | |
| Haferflocken 1/2 „ | 0,20 | | | | |
| Hafergrüße 1/2 „ | 0,20 | | | | |
| Hafermehl 1/2 „ | 0,30 | | | | |
| Hirse 1/2 „ | 0,20 | | | | |
| Kaffee 1/2 „ | 1,00—1,60 | | | | |
| Kakao 1/2 „ | 1,00 | | | | |
| Kartoffelmehl oder Kraft- mehl 1/2 kg | 0,15 | | | | |
| Maismehl 1/2 „ | 0,25 | | | | |
| Matlaroni 1/2 „ | 0,45 | | | | |
| Mehl (Weizen) 1/2 „ | 0,20 | | | | |
| Mondamin 1/2 „ | 0,55 | | | | |
| Nudeln 1/2 „ | 0,50 | | | | |
| Reis 1/2 „ | 0,15—0,30 | | | | |

| Mehl. und Kolonialwaren. | M. | M. | Pf. | M. | Pf. |
|---|--------|------|-----|----|-----|
| Sago, echter, oder Tapioka | 1/2 kg | 0,40 | | | |
| Sago, Kartoffel- | 1/2 „ | 0,25 | | | |
| Schokolade | 1/2 „ | 0,80 | | | |
| Schokoladenpulver . | 1/2 „ | 0,60 | | | |
| Lee | 1/2 „ | 2,00 | | | |
| Zucker | 1/2 „ | 0,25 | | | |

Getrocknete Früchte.

| | | | | | |
|----------------------|--------|------|--|--|--|
| Badobst | 1/2 kg | 0,50 | | | |
| Bachpflaumen . . . | 1/2 „ | 0,40 | | | |
| Getr. Kirschen . . . | 1/2 „ | 0,40 | | | |
| Kaliforn. Aprikosen | 1/2 „ | 0,70 | | | |
| Kaliforn. Birnen . . | 1/2 „ | 0,70 | | | |
| Prünellen | 1/2 „ | 0,80 | | | |
| Ringäpfel | 1/2 „ | 0,50 | | | |
| Mandeln | 1/2 „ | 1,20 | | | |
| Korinthen | 1/2 „ | 0,40 | | | |
| Rosinen | 1/2 „ | 0,50 | | | |
| Sultanen | 1/2 „ | 0,60 | | | |

| Fruchtkonservern. | | M. | Pf. | M. | Pf. |
|----------------------|--------|------|-----|----|-----|
| Apfelmus . . . | 1/2 kg | 0,40 | | | |
| Birnen | 1 „ | 0,50 | | | |
| Kirschen . . . | 1/2 „ | 0,55 | | | |
| Mirabellen . . . | 1/2 „ | 0,40 | | | |
| Pflaumen . . . | 1/2 „ | 0,30 | | | |
| Breißeelbeeren . . . | 1/2 „ | 0,30 | | | |
| Reineclauden . . . | 1/2 „ | 0,40 | | | |
| Stachelbeeren . . . | 1/2 „ | 0,35 | | | |
| Pflaumenmus . . . | 1/2 „ | 0,20 | | | |
| Fruchtmarmeladen . | 1/2 „ | 0,40 | | | |

Komprimierte Suppen in Pulverform

(meist in Paketen für 2 Personen).

| | |
|--------------------------|------|
| Erbssuppe | 0,10 |
| Erbswurfsuppe | 0,10 |
| Kartoffelsuppe | 0,10 |
| Reisuppe | 0,10 |
| Nudelsuppe | 0,10 |
| Julienneuppe | 0,10 |
| Rumfordsuppe | 0,10 |
| Krebsuppe | 0,15 |

| Verchiedenes. | | ℳ | ℙf. | ℳ. | ℙf. |
|-----------------------|-----------|------|-----|----|-----|
| Bacpulver | ℙt. | 0,10 | | | |
| Bouillonwürfel . . | Stk. | 0,05 | | | |
| Fleischextrakt . . | 1/2 kg | 5,00 | | | |
| Fruchtgelee-Extrakt . | ℙt. | 0,25 | | | |
| Gelatine | 25 g | 0,60 | | | |
| Kaffee-Essenz . . . | 1/2 kg | 0,25 | | | |
| Malzkaffee | 1/3 „ | 0,25 | | | |
| Puddingpulver . . . | 3 Päckch. | 0,25 | | | |
| Rote Grützepulver 3 | „ | 0,25 | | | |
| Saucenwürfel . . . | Stk. | 0,05 | | | |
| Suppenwürze . . . | ℙl. | 0,35 | | | |
| Vanillesaucenpulver 3 | Päckch. | 0,25 | | | |
| Suppenwein | ℙl. | 0,60 | | | |
| Bowlenwein | „ | 0,75 | | | |
| Braunbier | „ | 0,10 | | | |
| Weißbier | „ | 0,20 | | | |
| Essig | 1 l | 0,20 | | | |
| Essigessenz | 1 ℙl. | 1,00 | | | |
| Rum | 1 l | 2,00 | | | |
| Himbeerjast | 1/4 „ | 0,50 | | | |
| Kirschjast | 1/4 „ | 0,50 | | | |
| Speiseöl | 1/4 „ | 0,40 | | | |
| Olivenöl | 1/4 „ | 0,70 | | | |