

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **A. Straßer's deutsches Preis-Kochbuch**

**Straßer, A.**

**Freiburg i. B. ; Leipzig, 1894**

7. Über den Nahrungswert unserer Lebensmittel im Verhältnis zum Preise.

**urn:nbn:de:bsz:31-56535**

Cognac. Er ist schwächer als Rum und hat eine gelbliche Farbe und feurigen Geschmack.

Rum. Der echte Rum muß eine weingelbe Farbe haben und je älter er ist, desto besser ist er.

Branntwein. Je besser er ist, desto leichter verbrennt er, doch darf kein brauner Rest zurückbleiben. Seine Farbe muß wasserklar sein; ist er abgelagert, dann ist seine Farbe gelblich und sein Geschmack feiner und aromatischer.

Olivenöl. Das beste ist das Provenceröl. Es ist blaßgelb, rein und von süßlichem Geschmack und gerinnt beim geringsten Kältegrad zu einer weißen, körnigen Masse. Geringer ist das

Mohnöl. Es muß reinschmeckend und von durchsichtig gelber Farbe sein.

Weinessig. Dies ist der beste Essig; er soll klar und durchsichtig sein und sein Geschmack darf weder scharf brennend, noch bitter sein.

Konserven. Da schon oft schwere Erkrankungen unter Vergiftungserscheinungen nach dem Genuße von Büchsenzungen und Büchsenhummern vorgekommen sind, so ist es geboten, beim Einkauf der Konserven das Mittel zu beobachten, wie man verdorbene Konserven von den unschädlichen unterscheiden kann.

Anfolge der Kondensation der Wasserdämpfe nach dem Zerlöten der Zinnbüchsen wird der Deckel derselben etwas nach Innen eingedrückt. Das Fleisch in der Büchse kann nur verderben, wenn es nicht genügend lange gekocht worden ist. In diesem Falle zerfällt es sich und es entstehen überaus giftige Zersetzungsprodukte, die chemisch zur Gruppe der Ptomaine gehören. Gleichzeitig mit dieser Zersetzung werden aber so viele Gase entwickelt, daß der Deckel der Büchse etwas nach außen getrieben wird. Die Fabrikanten, die hieran erkennen, daß das Fleisch nicht lange genug gekocht hat, pflegen häufig solche „aufgeblasene“ Büchsen zum zweiten Mal zu kochen. Hierzu muß aber ein zweites Loch in die Büchse gebohrt werden, das später verlötet wird. Da die Ptomaine durch das wiederholte Kochen nicht zerstört werden, sondern ihre ganze gefährliche Giftigkeit bewahren, so ergiebt sich für den vorsichtigen Käufer die einfache Regel, erstens niemals „aufgeblasene“ Büchsen und zweitens niemals Büchsen mit zwei Lötstellen zu kaufen.

## 7. Über den Nahrungswert unserer Lebensmittel im Verhältnis zum Preise.

Aus nachstehendem Verzeichnis ist ersichtlich, welchen Nahrungswert unsere hauptsächlichsten Lebensmittel im Verhältnis zum Einkaufspreise haben. Die Berechnung beruht auf Untersuchungen von

Prof. König in Münster und auf den gegenwärtig geltenden durchschnittlichen Marktpreisen.

Für 1 Mark erhält man Nahrungswert-Einheiten

| a. von tierischer Nahrung.       |    | b. von Pflanzen-Nahrung.     |    |
|----------------------------------|----|------------------------------|----|
| Butter . . . . .                 | 11 | Speck, gefalzen. . . . .     | 16 |
| Eier . . . . .                   | 11 | Stockfisch. . . . .          | 33 |
| Lammfleisch, mager . . . . .     | 7  | Zunge, geräuchert . . . . .  | 5  |
| fett . . . . .                   | 12 |                              |    |
| Hecht . . . . .                  | 2  |                              |    |
| Kalbsteisch, halbfett . . . . .  | 8  |                              |    |
| Käse, fett . . . . .             | 13 | Bohnen . . . . .             | 48 |
| mager . . . . .                  | 24 | Blumenkohl. . . . .          | 2  |
| Knackwurst . . . . .             | 8  | Erbsen . . . . .             | 37 |
| Lachs . . . . .                  | 3  | Kartoffeln . . . . .         | 50 |
| Milch, mager . . . . .           | 22 | Krautbrot . . . . .          | 34 |
| voll . . . . .                   | 18 | Reis . . . . .               | 17 |
| Rehschlegel . . . . .            | 5  | Roggenbrot . . . . .         | 34 |
| Rindfleisch, mager . . . . .     | 10 | Roggenmehl . . . . .         | 40 |
| fett . . . . .                   | 11 | Weißkraut . . . . .          | 15 |
| Schinken, geräuchert . . . . .   | 9  | Weizenbrot, feines . . . . . | 22 |
| Schweinefleisch, mager . . . . . | 8  | "    gröberes . . . . .      | 32 |
| fett . . . . .                   | 12 | Weizenmehl, feines . . . . . | 26 |
| Schweineschmalz . . . . .        | 17 | "    gröberes . . . . .      | 31 |

Aus dieser Tabelle geht hervor, daß in Rücksicht auf den Nahrungswert der Hecht 16 mal teurer ist als der Stockfisch, daß das Wild noch einmal so teuer ist, als Rindfleisch, und daß fettes Schweinefleisch oder fettes Hammelfleisch um mehr als die Hälfte preiswürdiger ist als mageres. Das billigste Lebensmittel ist die Kartoffel, das zweitbilligste Bohnen, dann Erbsen. Wenn man aber berücksichtigt, daß Kartoffeln und Gemüse nicht wohl ohne Zubereitung genießbar sind, so ist als absolut billigstes Nahrungsmittel das Kraft- oder Schrotbrot zu betrachten.

## 8. Über Brennmaterialien.

Beim Einkauf des Holzes achte man besonders darauf, daß dasselbe völlig trocken und abgelagert ist und sein richtiges Maß hat; die einzelnen Holzstücke sollen keine knorrigen Stellen zeigen, es muß gesundes Mark haben und darf nicht lückenhaft geschichtet sein. Das gute, dünne Holz muß beim Anklopfen klingen und soll keinen dumpfen Ton geben. Holz mit Schimmel, hohlen oder schwammigen Stellen oder Stockflecken und dergl. besitzt keine Heizkraft. Die Holzkammer in der das Holz aufgeschichtet wird, muß luftig und trocken sein, damit das Holz nicht Schaden leidet.

Das Buchenholz oder harte Holz eignet sich zum Heizen am vorzüglichsten und steht im Preise höher, als