

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

A. Straßer's deutsches Preis-Kochbuch

Straßer, A.

Freiburg i. B. ; Leipzig, 1894

Tabelle: Für 1 Mark erhält man Nahrungswert-Einheiten.

urn:nbn:de:bsz:31-56535

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

Für 1 Mark erhält man Nahrungswert-Einheiten

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

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 genießfähig 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