

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Grundzüge der Haushaltslehre

Kühn, Elise

Leipzig, 1912

Die Ernährung.

urn:nbn:de:bsz:31-58632

anderen Seite vorgehaltene Hand. Ist aber doch einmal durch eine brennend umgeworfene oder in Brand geratene Lampe Feuer entstanden, so suche man nicht die Flamme durch Wasser zu löschen, sondern erstickte sie so schnell als möglich durch darauf geschüttete Asche, Erde, darüber geworfene Tücher, Decken oder dergl. Sind die Kleider in Brand geraten, so laufe man nicht umher, wodurch die Flamme nur angefacht wird, sondern werfe sich auf den Boden und suche sie durch Umwälzen zu erstickten.

Vor dem Schlafengehen sollte man in jeder Haushaltung durch das Haus oder die Wohnung gehen und sehen, ob alles in Ordnung ist; den Speicher oder den Keller, wo leicht brennbare Gegenstände aufbewahrt sind, darf man nicht mit offenem Licht betreten, sondern man hält sich dazu eine eigene Laterne, welche stets in Ordnung und an ihrem bestimmten Platz sein soll.

Die Ernährung.

„Man isset, um zu leben,
Und lebt nicht, um zu essen.“

Damit Gesundheit und Arbeitslust, Wohlstand und Zufriedenheit im Hause herrschen, ist die erste und wichtigste Pflicht einer Hausfrau die richtige Ernährung ihrer Familie. Dazu ist die Kenntnis der zum Leben erforderlichen Stoffe und deren Bestandteile, sowie diejenige der Bedürfnisse des Körpers notwendig. Im nachstehenden sei darüber Aufschluß gegeben.

Jeder Mensch braucht, um wachsen und dauernd gesund und arbeitsfähig bleiben zu können, eine gewisse Menge Nahrung. Letztere ist zu scheiden in Nahrungsmittel und Genußmittel.

Die Nahrungsmittel bestehen aus Nährstoffen; sie sind zum Leben unentbehrlich. Sie stammen aus dem Tier- und Pflanzenreich und müssen, um Speisen zu liefern, durch Kochen, Braten, Backen usw. erst zubereitet werden.

Die Genußmittel enthalten wenig oder gar keine Nährstoffe; sie wirken anregend hauptsächlich auf das Nervensystem und gewähren dadurch einen Genuß — daher der Name „Genußmittel“.

Von einer zweckentsprechenden Kost verlangt man,

1. daß sie täglich im richtigen Verhältnis alle diejenigen Stoffe enthält, aus denen sich der menschliche Körper zusammensetzt, und
2. daß sie die durch Leben und Arbeit verbrauchte Kraft ersetzt.

Nährstoffe sind: Wasser, Eiweiß, Fett, Stärkemehl und Zucker, Mineralstoffe, (Kalk, Salze, Eisen etc.).

Das Wasser ist ein Hauptbestandteil unseres Körpers. Täglich verbrauchen wir eine gewisse Menge durch den in unserem Körper vorgehenden Stoffwechsel, weiter durch Lösung unserer Nahrung, durch Atmung,

Schweißabsonderung usw. Ist der Wasserverlust ungleich größer als die Aufnahme, so empfinden wir dieses Mißverhältnis — wir haben Durst! Daher nehmen wir täglich ein bestimmtes Maß Wasser, entweder für sich allein oder mit der Nahrung zu uns. Die meisten Nahrungsmittel bestehen zu $\frac{2}{3}$ — $\frac{3}{4}$ aus Wasser.

Aus Eiweiß werden Blut und Muskeln gebildet, wodurch dem Körper neue Kraft gegeben wird. Wir genießen den Eiweißstoff hauptsächlich in Form von Fleisch, Milch, Käse, Eiern und Hülsenfrüchten, daher werden diese Nahrungsmittel im Volksmund als „nahrhaft“ oder „kräftig“ bezeichnet.

Das Fett dient weniger zur Bildung menschlicher Organe, als namentlich zum Ersatz der Körperwärme, deren Erzeugung hauptsächlich den Lungen zufällt. Weiter verwenden wir das Fett, um unsere Speisen teils schmackhafter, teils verdaulicher zu machen.

Das Stärkemehl und der Zucker verhalten sich ähnlich wie das Fett, d. h. sie erzeugen Wärme. Bei reichlicher Zufuhr von Stärkemehl verbraucht der Körper zu seiner Wärmebildung weniger Fett und Eiweiß und setzt deshalb Fett an. Stärkemehl ist enthalten in Kartoffeln, Erbsen, Linsen, Bohnen, Getreidekörnern usw.

Die Mineralstoffe: Kalk, Salze und Eisen braucht der Mensch zur Knochenbildung und zur Verbesserung des Blutes. Sie sind in tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten; erstere enthalten mehr Salze als letztere, erfordern daher bei der Zubereitung eine geringere Zugabe von Kochsalz.

Wie aus vorstehendem ersichtlich, bergen die einzelnen Nahrungsmittel die Nährstoffe in ganz verschiedener Zusammensetzung; von dem einen oder andern allein kann der Mensch nicht leben. Darum müssen wir bei der Zusammensetzung unserer Mahlzeiten darauf achten, daß, um ein richtiges Verhältnis zu erzielen, nahrhafte und weniger nahrhafte Nahrungsmittel sich gegenseitig ergänzen. So z. B. sind solche aus dem Tierreich, welche viel Eiweiß und Fett enthalten, mit den aus dem Pflanzenreich stammenden, eiweiß- und fettärmeren, dafür aber stärkemehl- und mineralstoffhaltigeren, zusammen zu verwenden, wie Fleisch und Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Speck etc. Welchen Nährwert ein Nahrungsmittel hat, hängt von seinem Gehalt an Eiweiß, Fett und Stärkemehl ab. Es gilt als nahrhaft, wenn in einer bestimmten Gewichtsmenge möglichst viel von jenen Stoffen enthalten ist. Den Nährwert allein nach dem Eiweißgehalt zu beurteilen, ist unrichtig; obgleich es für den Körper unentbehrlich ist, kann es allein den letzteren nicht erhalten. Es ist vielmehr notwendig, daß die Nahrung auch fettreich, d. h. gut geschmälzt ist, und die nötige Menge Mineralstoffe enthält. Man nimmt nach vielfach angestellten Forschungen an, daß ein erwachsener, mäßig arbeitender Mann mittlerer Größe täglich etwa 100—120 g Eiweiß, 50 bis 60 g Fett und 400—500 g Stärkemehl als Nährstoffmenge bedarf, die zugleich ca. 20 g Kochsalz, 5 g Eisen und die anderen Mineralstoffe im entsprechenden Verhältnis enthalten muß. Die Nahrung ist demnach richtig zusammengesetzt, wenn sie auf ein Gewichtsteil

Eiweiß $\frac{1}{2}$ Gewichtsteil Fett und 5 Gewichtsteile Stärkemehl enthält. Erhält der Körper diese Menge nicht, so magert er ab, weil er so viel von seinen eigenen Bestandteilen braucht, als an Nahrung fehlt.

Für Frauen genügen $\frac{4}{5}$ der angegebenen Menge; bei starker Anstrengung ist mehr und bei Ruhe und Untätigkeit weniger erforderlich. Die Menge der Kost richtet sich also nach Körperbau, Beschäftigung, außerdem nach Alter, Klima und Gesundheitszustand.

Kinder brauchen des starken Wachstums wegen im Verhältnis fast ebensoviel Nahrung als Erwachsene; alte Leute der abnehmenden Kraft und des geringeren Appetits wegen weniger, aber recht nahrhafte, wohlschmeckende und leicht verdauliche Speisen. Im Winter muß die Nahrung fettreicher sein als im Sommer, da der Körper mehr Wärme und zur Bildung derselben mehr Fett nötig hat; deshalb essen wir im Winter mehr Schweinefleisch.

Die Kost für Kranke sei im allgemeinen leicht verdaulich und schwach gewürzt und richtet sich in besonderen Fällen nach der Anordnung des Arztes.

Wenn man also die Bestandteile der Nahrungsmittel kennt, kann man leicht berechnen, wieviel von den einzelnen nötig ist, um das richtige Maß zu bekommen. Obgleich dies als allgemeiner Anhalt für die Zusammensetzung der Mahlzeiten gelten soll, ist damit nicht gesagt, daß dieses Verhältnis jeden Tag genau eingehalten werden muß, man wird auch ohne Berechnung, durch die bloße Übung, das Richtige treffen, indem nach einem Tage, an dem kein Fleisch auf den Tisch kam, einer der nächsten den Ausgleich herstellt. Dadurch wird auch eine Abwechslung erzielt, welche man als weitere Anforderung von einer guten Kost verlangt. Diese ist notwendig, damit der Appetit erhalten bleibt; zudem verlangt sie auch unser Magen, um in seiner Verdauungstätigkeit nicht zu erschlaffen; Milch und Brot sind die einzigen Nahrungsmittel, welche tagtäglich und fast bei jeder Mahlzeit wieder genossen werden können. Es ist sehr nachteilig für die Gesundheit, zu oft hintereinander dieselben Speisen essen zu müssen, da man dabei auch der sonst am liebsten genossenen Speisen überdrüssig wird. Ausschließlich Fleischkost ist ebenso ungesund wie der Genuß von zuviel Brot und Kartoffeln. Diese schwemmen den Körper auf und machen ihn kraftlos; dagegen bieten Gemüse und Obst reiche Abwechslung.

Die sorgfältige Auswahl der Speisen ist für die Hausfrau eine wichtige, oft schwierige und viel Überlegung fordernde Aufgabe. Gleichgültigkeit in diesem Punkt gibt oft Anlaß zu Unzufriedenheit in der Familie. Um diese Pflicht richtig erfüllen zu können, muß eine Hausfrau stets am Vorabend, besser noch am Schlusse jeder Woche überlegen, was den nächsten Tag oder die nächste Woche gekocht werden soll. Nur dann ist es möglich, alles Erforderliche rechtzeitig zu beschaffen, Wiederholungen zu vermeiden und etwaige Reste geschickt zu verwenden; denn der Küchensettel soll Abwechslung bringen, soll sich an die Jahreszeit halten und soll dabei, in Folge des Wechsels

von billigen und teuren Gerichten, die dafür bestimmte Summe nicht übersteigen. Auch sollen die Speisen in Geschmack und Nährwert zusammen passen.

Es kommt nun aber auch noch sehr viel darauf an, die Nahrungsmittel so zuzubereiten, daß sie schmackhaft und leichtverdaulich werden, weil davon zum großen Teil ihr Wert für den Körper abhängt.

Wohlgeschmack und Verdaulichkeit werden erzielt durch Zugabe von Fett und Gewürzen in genügender Menge und durch gehöriges Erweichen beim Kochen und Braten. Im allgemeinen werden tierische Nahrungsmittel besser ausgenutzt als pflanzliche. Nach dem Wohlgeschmack wird gewöhnlich die Güte einer Speise beurteilt, wie auch davon der wahre Genuß abhängt, welchen dieselbe gewährt. Die Verdaulichkeit bedingt den Wert einer Speise für den Körper. Man versteht darunter ihre leichtere und schwerere Löslichkeit durch den Magensaft, welcher ihren Übertritt ins Blut möglich macht. Leicht verdaulich ist also ein Nahrungsmittel, wenn es rasch und völlig gelöst, d. h. ganz für den Körper verwertet werden kann.

Die Verdauung beginnt bereits im Munde, wo die Speisen von den Zähnen zerkleinert und mit dem während des Essens reichlich abgeforderten Mundspeichel vermischt werden. Je besser die Speisen zerkaut sind, desto leichter sind sie zu verdauen. Sie gelangen durch die Speiseröhre in den Magen und kommen hier mit dem Magensaft in Berührung; dieser löst die Stoffe, so daß sie ins Blut übertreten können.

Die Ernährung in Berücksichtigung des Einkommens.

Da sich die Art der Nahrung vor allem nach dem Einkommen richtet, so hat sich eine gute Hausfrau täglich die Frage vorzulegen: Wie koche ich mit wenig Geld so nahrhaft wie möglich? Die Beantwortung dieser Frage ist um so schwieriger, je geringer die Mittel sind, und je zahlreicher die Familie ist; aber gerade in diesem Punkt erkennt man die gute Hausfrau, die einteilt und fürsorglich waltet, um ihre Familie durch Darreichung einfacher aber kräftiger Nahrung gesund und zufrieden zu sehen. Sie muß stets bedenken, daß die Ernährung von größtem Einfluß auf die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden eines Menschen ist, und daß nur in einem gesund ernährten Körper ein frohes Gemüt wohnen kann. Welch schöneren Lohn kann es für eine Frau geben, als nach einer gemeinsamen Mahlzeit ein dankbares Gesicht des Mannes und fröhliche Gesichter der Kinder zu sehen! Eine gute Hausfrau wird deshalb täglich, wenn auch die Mittel knapp sind, wenigstens eine ordentliche Mahlzeit zubereiten und nicht, wie

es leider so häufig geschieht, dem ermüdeten Mann und den hungrigen Kindern Kaffee vorsetzen. Diese verkehrte Sparjamkeit, welche meistens Bequemlichkeit ist, rächt sich bitter an unzähligen Familien, die dadurch kränklich und elend sind. Für dasselbe Geld könnte eine nahrhafte Suppe oder ein Gericht Hülsenfrüchte auf den Tisch gebracht werden.

Bei einem sparjamen Haushalt kommt hauptsächlich der Geldwert der Lebensmittel in Betracht, d. h. die Frage, ob man für sein Geld in einer bestimmten Gewichtsmenge eines Lebensmittels viel oder wenig Nährstoffe bekommt. Am teuersten sind die viel Eiweiß enthaltenden Nahrungsmittel aus dem Tierreich, am billigsten die aus dem Pflanzenreich, während Fette in der Regel einen mittleren Preis haben. Es gilt also zu wissen, in welchen Nahrungsmitteln man für wenig Geld die meisten Nährstoffe erhält; die richtige Erkenntnis und Auswahl derselben ist nicht weniger wichtig, als die gute Zubereitung in der Küche. So ist es keineswegs notwendig, daß täglich Fleisch auf den Tisch kommt, da es, ebenso wie die Eier, für Familien mit kleinen Einnahmen zu teuer ist und daher nur in unzureichender Menge beschafft werden kann. Man kaufe lieber seltener, aber dann kein zu kleines Stück Fleisch, um ein gutes Stück und eine ordentliche Brühe zu haben. Einzelne Teile der Tiere wie Leber, Lunge, Herz und KalbsgefröÙe sind etwas billiger und bilden bei richtiger Zubereitung wohlgeschmeckende Speisen, weshalb sie mehr benutzt werden sollten. Das teure Fleisch läßt sich durch die viel billigeren Hülsenfrüchte, Mehlspeisen und manche Fische, wie Hering, Schellfisch, Stodfisch, ersetzen.

In der abgerahmten Milch besitzen wir ein Nahrungsmittel, welches Billigkeit mit Nahrhaftigkeit in hohem Maße vereint. 1 l Magermilch ist in ihrem Nährwert gleich 160 g magerem, knochenfreiem Rindfleisch. Letzteres kostet (das Pfund zu 90 S.) 28,8 S., während 1 l Magermilch nur 12—14 S. kostet. Diese wird eine verständige Hausfrau als Zusatz zum Morgenkaffee, zu Suppen und Mehlspeisen aller Art beim Mittagessen verwenden. Außerdem kann sie in Gestalt von Sauermilch, Buttermilch oder weißem Käse, mit Kartoffeln oder Brot genossen, als Abendessen dienen. Bei Verwendung von Magermilch, Buttermilch oder den daraus bereiteten Käsearten kommt der darin enthaltene Eiweißstoff kaum $\frac{1}{3}$, von den genannten Fischarten etwa $\frac{1}{4}$ und von Hülsenfrüchten nur $\frac{1}{8}$ so teuer zu stehen, als von Fleisch und Eiern.

Daß zur Zubereitung der Speisen nötige Fett stelle man sich je nach den vorhandenen Mitteln durch Auslassen von Rinds-, (Nieren-) Schweinesfett oder einer Mischung beider her. Empfehlenswert ist auch die Verwendung von Palmin. Butter ist für den einfachen Haushalt zu teuer, Nierensfett am billigsten.

Wo es die Mittel erlauben, sollte man zum Sonntag ein nicht zu kleines Stück Fleisch besorgen. Der beim Mittagessen übrig gebliebene Rest kann zu einer anderen Mahlzeit kalt aufgeschnitten, oder in der Sauce aufgewärmt, mit Salat oder Kartoffeln auf den Tisch kommen.

Zur Herstellung schmackhafter Suppen ist durchaus nicht immer Fleischbrühe erforderlich; aus Grieß, Mehl, Gartenkräutern etc. lassen sie sich auch ganz gut herstellen. Bei einzelnen Speisen ist es zweckmäßig, etwas mehr zu kochen, als zu einer Mahlzeit nötig ist, um bei der Wiederverwendung an Brennmaterial zu sparen. So ist es z. B. vorteilhaft, beim Kochen von Hülsenfrüchten gleich für eine Suppe mitzukochen; sie ist an einem der nächsten Tage, mit heißem Wasser verdünnt und aufgekocht, schnell fertig. Sauerkraut für zwei Mahlzeiten auf einmal zu kochen, ist auch zu empfehlen; das eine Mal kann es zu Fleisch, das nächste Mal zu einer Mehlspeise, Spätzle oder Leberklößen gegeben werden. Manche behaupten sogar, daß es gewärmt besser schmecke als frisch gekocht.

Nach diesen Regeln muß eine gute Hausfrau ihre Mahlzeiten berechnen, damit sie weiß, wieviel sie durchschnittlich für den Tag und die Mahlzeit ausgeben darf. Wird diese Summe an einem Tag durch Einkauf eines größeren Stückes Fleisch überschritten, so muß die Mehrausgabe an einem anderen durch ein billigeres Gericht wieder ausgeglichen werden. Die Nahrungsmittel behandle sie sorgfältig, daß nichts verloren gehe und suche auch den kleinsten Rest wieder vorteilhaft zu verwenden.

Nachfolgende Aufstellung eines Küchenzettels mit Preisangabe, auf Erfahrungen aus dem praktischen Leben gegründet, mag zeigen, wie es möglich ist, eine Familie von 4 Personen gleich 2 Erwachsenen und 2 Kindern mit 11,65 Mark wöchentlichem Haushaltungsgelde bei den z. Z. bestehenden Preisen billig und gut zu ernähren. Auf der Tüchtigkeit, dem Fleiß, Ordnungssinn und der Sparsamkeit der Hausfrau beruht das Wohl der Familie; Not und Unfriede werden da eintreten, wo die Frau nicht mit dem Verdienst des Mannes hauszuhalten weiß.

„Trocken Brot mit Freud'
Ist besser als Braten mit Leid.“

Da in jetziger Zeit so viele Klagen über die Teuerung der Lebensmittel laut werden, mag nachstehende Aufstellung als Beweis dienen, daß es einer tüchtigen Hausfrau selbst mit wenigen Mitteln möglich ist, ihre Familie gut und billig zu ernähren. Der günstige Erfolg ihrer Bemühungen wird nicht ausbleiben, wenn die Lebensweise der Familie streng regelmäßig ist; Ordnung und Regelmäßigkeit sind die besten Grundlagen des Wohlergehens.

Die dem folgenden Speisezettel zu Grunde gelegten Preise sind die im Jahre 1910 in Süd- und Mitteldeutschland bestehenden.

Beispiel eines Küchenzettels mit Berechnung nach dem Jahreseinkommen von 1200 M bei 50 %, d. i. 600 M, jährlichem Verbrauch für Nahrung in einer Familie, bestehend aus Mann, Frau und zwei Kindern, welche gleich 3 erwachsenen Personen gerechnet werden. Das wöchentliche Haushaltungsgeld beträgt dabei 11,65 M, wonach ca. 1,65 M auf den Tag entfallen.

Erstes und zweites Frühstück sowie Vesper als Durchschnittsbedarf pro Tag.

| | M | ℒ |
|--|---|----------|
| Kaffee vor- und nachmittags: | | |
| je 10 g = 1 Lot Kaffee, 10 g Malzkaffee | | 4 |
| 1 l Magermilch 14 ℒ, Schwarzbrot 1½ kg 40 ℒ | | 54 |
| 3 Handkäse oder 150 g weißer Käse als Zugabe | | 9 |
| | | <hr/> 67 |

Verfügbar bleiben somit für das tägliche Mittag- und Nachessen: 0,98 M.

Küchenzettel für eine Woche im Winter und Frühjahr.

| | M | ℒ |
|--|---|----------|
| 1. | | |
| a) Reisuppe, Rindfleisch mit Petersilienkartoffeln: 60 g Reis 3 ℒ, 375 g Rindfleisch 57 ℒ, Suppengrünes und Petersilie 3 ℒ | | 63 |
| 1½ kg Kartoffeln 9 ℒ, 30 g Fett 4 ℒ | | 13 |
| 20 g = 2 Eßlöffel Mehl | | 1 |
| b) Gebrannte Mehlsuppe, Butterbrot: 125 g Mehl, 1 Beck (Brötchen) 6 ℒ, 60 g Fett 7 ℒ Brot und Butter | | 13 |
| | | 15 |
| | 1 | <hr/> 05 |
| 2. | | |
| a) Hafergrütsuppe, Spätzle oder Klöße und Sauerkraut: 60 g Hafergrüße 3 ℒ, ½ kg Mehl 18 ℒ, 2 Eier 14 ℒ, ½ kg Sauerkraut 8 ℒ, 150 g Fett 16 ℒ | | 21 |
| | | 38 |
| b) Heringe und Schalenkartoffeln: 4 Heringe à 4 ℒ, 2 kg Kartoffeln 12 ℒ | | 28 |
| | | <hr/> 87 |
| 3. | | |
| a) Becksuppe, gedämpfte Leber und Kartoffeln: 2 trockene Becke 4 ℒ, 1 Ei oder saurer Rahm 8 ℒ 300 g Rindsleber 30 ℒ, 90 g Fett 12 ℒ Zwiebeln und Gewürz 1 ℒ, 1½ kg Kartoffeln 7 ℒ | | 12 |
| | | 42 |
| | | 8 |
| b) Milchsuppe, Kartoffeln und Handkäse: 1 l Magermilch à 14 ℒ 50 g Brot und Salz 1 kg Kartoffeln 6 ℒ, 3 Handkäse 9 ℒ | | 14 |
| | | 3 |
| | | 15 |
| | | <hr/> 94 |

| | M | ℒ |
|---|---|----|
| 4. | | |
| a) Gerstensuppe mit Kartoffeln und Rauchfleisch: | | |
| 60 g Gerste 2 ℒ, 250 g Rauchfleisch 45 ℒ | | 47 |
| Suppengrünes 2 ℒ, 2 Eßlöffel Mehl 1 ℒ | | 3 |
| 1 kg Kartoffeln | | 6 |
| b) Kartoffelsalat und Wurst: | | |
| 2 kg Kartoffeln 12 ℒ, Zutaten 3 ℒ | | 15 |
| 250 g Wurst | | 25 |
| | | 96 |
| 5. | | |
| a) Kartoffelsuppe, Dampfknudeln und Dürrobst: | | |
| 1 kg Kartoffeln 6 ℒ, 1/2 Weck und Suppengrünes 3 ℒ | | 9 |
| 1/2 kg Mehl 20 ℒ, 1/2 l Magermilch 7 ℒ, Hefe 3 ℒ | | 30 |
| Zucker und Salz 2 ℒ, 120 g Fett 15 ℒ | | 17 |
| 250 g Dürrobst 13 ℒ, Zucker und Zimt 2 ℒ | | 15 |
| b) Weißer Käse und Kartoffeln: | | |
| 1/2 kg weißer Käse 18 ℒ, 2 kg Kartoffeln 12 ℒ | | 30 |
| | 1 | 01 |
| 6. | | |
| a) Linsen mit Kartoffeln und Fleischwurst: | | |
| 1/2 kg Linsen 16 ℒ, 3/4 kg Kartoffeln 5 ℒ | | 21 |
| 3 Würste 30 ℒ, 60 g Fett 7 ℒ | | 37 |
| 20 g Mehl, Zwiebel und Gewürz | | 5 |
| b) Brotsuppe und Kartoffeln: | | |
| 120 g Brot 4 ℒ, 30 g Fett und Zwiebel 4 ℒ | | 8 |
| 1 1/2 kg Kartoffeln | | 9 |
| | | 80 |
| 7. | | |
| a) Gebrannte Einlaufsuppe, Schweinebraten und Salz- | | |
| kartoffeln: 30 g Fett 4 ℒ, 60 g Mehl 2 ℒ, 1 Ei 7 ℒ | | 13 |
| 1/2 kg Schweinefleisch | | 80 |
| 1 1/2 kg Kartoffeln | | 9 |
| b) Kalter Braten, Wurst und geröstete Kartoffeln: | | |
| 125 g Leberwurst 15 ℒ, 1 1/2 kg Kartoffeln 9 ℒ | | 24 |
| 1 Eßlöffel Fett | | 6 |
| | 1 | 32 |

Küchenzettel für eine Woche im Sommer und Herbst.

| | M | ℒ |
|---|---|----|
| 1. | | |
| a) Sago- und Rindfleischsuppe, Gelberüben und Kartoffeln: | | |
| 45 g Sago 3 ℒ, 2 Eßlöffel Mehl 1 ℒ | | 4 |
| 375 g Rindfleisch und Salz | | 57 |
| Suppengrün 2 ℒ, 1 kg Gelberüben 8 ℒ | | 10 |
| 30 g Fett und 1 Eßlöffel Mehl | | 4 |
| 1 1/2 kg Kartoffeln | | 9 |
| b) Rahmsuppe und Kartoffeln: 1/8 l saurerer Rahm | | 10 |
| 125 g Brot und Salz 4 ℒ, 1 1/2 kg Kartoffeln 9 ℒ | | 13 |
| | 1 | 07 |

| | M | S |
|---|---|----|
| 2. | | |
| a) Grießsuppe, Pfannkuchen und gedämpfte Äpfel: 60 g Grieß 3 S, 375 g Mehl 15 S, 3 Eier 15 S | | 33 |
| $\frac{3}{4}$ l Magermilch 10 S, 60 g Fett 7 S | | 17 |
| $\frac{3}{4}$ kg Äpfel à 14 S | | 11 |
| 100 g Zucker und Zimt | | 6 |
| b) Grüner Salat, Kartoffeln und Schwartemagen: Salat 5 S, $1\frac{1}{2}$ kg Kartoffeln 9 S | | 14 |
| Schwartemagen | | 20 |
| | 1 | 01 |
| 3. | | |
| a) Kerbelsuppe, neue Seringe, grüne Bohnen und Kartoffeln: Kerbel 2 S, 50 g Mehl 2 S | | 4 |
| 30 g Fett und $\frac{1}{2}$ Weck | | 5 |
| 2 Eßlöffel saurerer Rahm 2 S, 3 Seringe à 6 S | | 20 |
| $\frac{3}{4}$ kg grüne Bohnen à 16 S | | 12 |
| 30 g Fett und Mehl | | 5 |
| $1\frac{1}{2}$ kg Kartoffeln und Gewürz | | 8 |
| b) Sauermilch und Kartoffeln: $1\frac{1}{2}$ l Magermilch | | 21 |
| 2 kg Kartoffeln | | 10 |
| | | 85 |
| 4. | | |
| a) Gebrannte Mehlsuppe, Leberklöße und grüner Salat: 60 g Mehl und 1 trockener Weck (Brötchen) | | 5 |
| 30 g Fett | | 3 |
| 300 g gehackte Leber | | 36 |
| 3 trockene Wecke und 2 Eßlöffel Mehl | | 7 |
| 1 Ei 5 S, Gewürz und Zwiebel 2 S | | 7 |
| 50 g Fett | | 5 |
| grüner Salat 5 S, Zutaten 2 S | | 7 |
| b) Brotsuppe, Kartoffeln und Butter: 120 g Brot 4 S, 30 g Fett und Zwiebel 5 S | | 9 |
| $1\frac{1}{2}$ kg Kartoffeln 8 S, 60 g Butter 14 S | | 22 |
| | 1 | 01 |
| 5. | | |
| a) Gemüsesuppe, Grießklöße und gekochte Birnen: Verschiedene Gemüse zur Suppe | | 10 |
| 30 g Fett und 2 Eßlöffel Mehl | | 4 |
| 375 g Grieß 15 S, 1 l Magermilch 14 S, 1 Ei 5 S | | 34 |
| 60 g Fett 6 S, $1\frac{1}{2}$ kg Birnen 12 S | | 18 |
| Zucker und Zimt | | 2 |
| b) Kartoffelsalat mit Gurken und Rühreier: $1\frac{1}{2}$ kg Kartoffeln 8 S, 3 Gurken 5 S, Zutaten 3 S | | 16 |
| 4 Eier 20 S, 2 Eßlöffel Mehl 1 S, $\frac{1}{2}$ Eßlöffel Fett 3 S | | 24 |
| | 1 | 08 |

| | M | S |
|--|---|----|
| 6. | | |
| a) Reissuppe mit Rindfleisch und Brot: | | |
| 90 g = 6 Eßlöffel Reis und 2 Eßlöffel Mehl | | 5 |
| 375 g Rindfleisch 57 S, Suppengrün 2 S | | 59 |
| 375 g Brot | | 10 |
| b) weißer Käse und Kartoffeln: 500 g Käse | | 18 |
| 1½ kg Kartoffeln | | 8 |
| | 1 | 00 |
| 7. | | |
| a) Tomatensuppe, Hackbraten, Salat und Salzkartoffeln: | | |
| 3 Tomaten 3 S, 65 g Mehl 3 S | | 6 |
| 30 g Fett und ½ Weck | | 4 |
| 300 g Hackfleisch | | 54 |
| 1½ trockener Weck und Gewürz | | 3 |
| 1 Ei 5 S, 30 g Fett 3 S | | 8 |
| 1½ kg Kartoffeln 8 S, Salat 7 S, Zutatun 3 S | | 18 |
| b) kalter Hackbraten und geröstete Kartoffeln: | | |
| 2 kg Kartoffeln 10 S, 50 g Fett 5 S | | 15 |
| | 1 | 08 |

Der Einkauf der Nahrungsmittel.

„Mit vielem hält man haus,
Mit wenigem kommt man aus!“

Richtiges Einkaufen gehört zum sparsamen Haushalten und ist unerlässlich notwendig zur Herstellung guter, gesunder Speisen.

Zuerst kommt die Güte in Betracht und dann erst der Preis, da erstere die Grundbedingung zur Bereitung einer schmackhaften Kost ist. Sorgfältig beachte man die Kennzeichen guter Nahrungsmittel, um sie von den schlechten unterscheiden zu können. Hat man sich durch den billigen Preis verleiten lassen, minderwertige Lebensmittel zu kaufen, so muß häufig ein Teil derselben, weil unbrauchbar, weg-
geworfen werden.

Gute Ware kann man aber nur verlangen und bekommen bei Barzahlung. Diese Regel sollte nie außer acht gelassen werden, da ihre Nichtbefolgung für den Käufer nur Nachteile bringt. Kauft man auf Borg, so muß man die angebotenen Waren, die gewöhnlich schlechter oder doch wenigstens teurer sind, nehmen wie sie sind; man darf nicht prüfen oder gar tadeln.

Kleinigkeiten, die im Laufe der Zeit, vielleicht sogar in verschiedenen Läden, ohne Geld geholt wurden, summieren sich und werden zum Teil vergessen; bei Eingang der Rechnung ist dieses oder jenes dem Gedächtnis entschwunden, und man ist daher nicht in der Lage, die