

**Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

**Grundzüge der Haushaltungslehre**

**Kühn, Elise**

**Leipzig, 1912**

Das Wasser.

**urn:nbn:de:bsz:31-58632**

Rechnung auf ihre Richtigkeit prüfen zu können. Dazu kommt, daß die Bezahlung einer größeren Summe Schwierigkeiten und Verlegenheiten hervorrufen wird.

Um nun bei Barzahlung auch sicher gute Ware zu mäßigem Preis zu bekommen, wähle jede Hausfrau bestimmte, als reell (zuverlässig) bekannte Geschäfte für ihre Einkäufe. Als ständiger Kunde wird sie natürlich besser und aufmerksamer bedient werden, als wenn sie nur hie und da eine Kleinigkeit kauft. Bei wöchentlichem oder monatlichem Haushaltungsgeld wird es bei richtiger Einteilung desselben möglich sein, von den am meisten gebrauchten Materialien, wie Mehl, Suppeneinlagen, Kaffee etc., einen entsprechenden Vorrat einzukaufen. Dies ist wegen des billigeren Preises und der besseren Qualität der Waren nicht nur für die Kasse von Vorteil, sondern erspart auch manchen Gang. Man merke sich schon während der Arbeit die zur Reize gehenden Sachen, um beim nächsten Bedarf derselben nicht in Verlegenheit zu kommen. So stelle man z. B. nie eine leer gewordene Essig- oder Ölflasche an ihren Platz zurück, sondern lasse sie so stehen, daß man beim nächsten Ausgang an die Versorgung erinnert wird.

Wichtiger aber noch als in diesen kleinen Bedarfsartikeln ist der Einkauf im Großen für die Wintervorräte, bei denen außerdem noch die rechte Zeit in Betracht kommt. Darunter versteht man den Zeitpunkt, an welchem die Menge der einzelnen Produkte den Bedarf übersteigt, und diese daher billig sind. Dies gilt besonders von Gemüse, Obst, Kartoffeln usw., von denen man nie vom ersten, welches noch teuer ist, kaufen soll. Kohlen werden vorteilhafter im August und September eingekauft, als im Winter bei strenger Kälte.

Vorstehenden Regeln sei noch die Warnung vor der Unsitte des Handelnis auf dem Markte oder in Geschäften zugesügt. Dasselbe ist eine schlechte Gewohnheit, welche die Verkäufer höchstens veranlaßt, den Preis in die Höhe zu schrauben; billiges Kaufen, dessen sich manche hinterher rühmen, beruht in diesem Fall auf Betrug, oder ist erreicht durch Ausnutzung der Beschränktheit des Verkäufers; dem ehrlichen Käufer gereicht es keineswegs zur Ehre. Man prüfe die Ware auf dem Markte, verschaffe sich ein richtiges Urteil über deren Preis und bezahle sie nach ihrem Wert.

---

## Die Nahrungsmittel.

### 1. Das Wasser.

Das Wasser ist einer unserer wichtigsten Nährstoffe, bildet unser unentbehrlichstes Getränk und findet seine Hauptverwendung im Haushalt bei der Zubereitung der Speisen und bei der Aufrechterhaltung der Reinlichkeit. Von der guten Beschaffenheit des Wassers

hängt zum großen Teil unsere Gesundheit ab; jede Hausfrau Sorge deshalb für gesundes Trinkwasser, da durch schlechtes, verunreinigtes Wasser viele Krankheiten hervorgerufen werden können. Man merke daher, um die Güte des Wassers beurteilen zu können, nachstehende Kennzeichen: Gutes Trinkwasser soll perklar, ohne irgendwelche sichtbaren Bestandteile, reinschmeckend und geruchlos sein und beim Stehen keinen Bodensatz bilden. Ist eine dieser Eigenschaften nicht vorhanden, so kochte man es vor dem Genuß ab, um die darin enthaltenen schädlichen Keime zu vernichten. Abgekochtes Wasser schmeckt allerdings fade, kann aber durch Umschütteln oder Zusatz von etwas Fruchtjaft wieder schmackhaft gemacht werden. (Kinder und Kranke.)

Man unterscheidet hartes und weiches Wasser. Hartes Wasser enthält Kalk und kommt aus Quellen und gegrabenen Brunnen. Auf seinem Lauf durch Stein- und Erdschichten hat es Kalk gelöst und führt diesen mit sich; daher der Name „kalkhaltiges“ Wasser. Auch andere in der Erde befindlichen Mineralstoffe, wie Kochsalz, Schwefel, Eisen etc., lösen sich in dem durchströmenden Grundwasser auf; dieses tritt dann als Mineralquelle zu Tage, deren Wasser zu Heilzwecken Verwendung findet. Hartes Wasser ist wegen seines Gehalts an Kohlensäure das beste und erfrischendste Trink-, jedoch ein weniger gutes Küchen- und Waschwasser, da es das Weichwerden der Hülsenfrüchte verzögert und das Gerinnen der Seife verursacht.

Weich ist Regen-, Schnee- und Flußwasser; ersteres, weil es ohne jede Beimischung vom Himmel fällt, letzteres, weil es die Kohlensäure im Lauf verliert und infolgedessen den Kalk ausscheidet. Weiches Wasser ist das beste Küchen- und Reinigungswasser; man erkennt es daran, daß Seife sich darin schnell löst und schäumt, und daß Hülsenfrüchte sich darin leicht weichkochen, weil sich kein Kalk darauf niederschlagen kann.

Um hartes Wasser in weiches zu verwandeln, kocht man es ab oder setzt Soda oder doppeltkohlensaures Natron zu. Beim Kochen desselben schlägt sich der Kalk nieder, setzt sich zum Teil auch an dem Geschirr fest; jene harte Kruste, welche sich mit der Zeit an den Wasserschiffen und Wasserkesseln bildet, der bekannte „Kesselstein“, ist weiter nichts, als der beim Kochen ausgeschiedene Kalk.

Das Wasser wird im Haushalt zu Koch- und Reinigungszwecken und zwar als kaltes, warmes und kochendes Wasser gebraucht.

Mit kaltem Wasser reinigen wir unsere Nahrungsmittel, frischen auch Salat und Gemüse darin auf, und verwenden es zum Aufquellen von getrockneten Nahrungsmitteln, wie Hülsenfrüchten, Gemüsen und Obst. Da kaltes Wasser die Eigenschaft hat, einige unserer Nährstoffe, wie Eiweiß, Salze etc., zu lösen, so gilt als Regel beim Waschen aller Nahrungsmittel, dies rasch und doch gründlich zu tun, damit keine wertvollen Stoffe entzogen werden. Daß dieses der Fall, zeigt sich an der Farbe des Waschwassers von Fleisch, welches sich in kürzester Zeit färbt. Letzteres gibt ein gutes Gießwasser für Zimmerpflanzen.

Das zum Einweichen getrockneter Nahrungsmittel gebrauchte Wasser wird, um die darin gelösten Stoffe zu erhalten, zum Aufsetzen und Weichkochen derselben verwendet.

Warmes Wasser braucht man zum Waschen und Putzen, da es bei gleichzeitiger Anwendung von Seife den Schmutz leichter entfernt.

Kochendes Wasser verwenden wir zum Erweichen unserer Nahrungsmittel, zum Kochen und Anbrühen der Wäsche, zum Ausbrühen von Geschirren usw.

Bei 80° R oder 100° C fängt das Wasser an zu kochen und verwandelt sich dabei in Dampf. Eine größere als diese Siedehitze kann nicht, wie viele oft irrtümlich meinen, durch stärkeres Schüren des Feuers, sondern nur bei Anwendung eines dicht verschlossenen Topfes (Dampfkoctopf) erreicht werden. Wenn also eine Speise im Topf siedet, genügt es, das Feuer mäßig zu unterhalten, weil nicht die stärkere Wallung, sondern die sich gleich bleibende Hitze (von 80° R oder 100° C) die Speisen erweicht. Eine auf solchem Feuer bereitete Speise wird auch besser, d. h. nahr- und schmackhafter werden, da der Dampf die Nähr- und Geschmacksstoffe nicht mit fortreißt. Durch die rasche Verdampfung bei übermäßig starkem Kochen vermindert sich die Flüssigkeit oft so schnell, daß häufig das Anbrennen einer Speise die Folge ist. Durch das Schließen der Töpfe mittelst passender Deckel kann der sich bildende Kochdampf für das raschere Erweichen des Fleisches, der Kartoffeln, der Hülsenfrüchte etc. nutzbar gemacht werden.

Den Topf läßt man offen, wenn eine Speise (Sauce, Einmachfrüchte) einkochen, oder Rüben, Kraut etc. ihren strengen Geschmack verlieren sollen; in jedem andern Fall, wenn sich die Flüssigkeit nicht vermindern soll, deckt man ihn zu.

Das Salz muß bei Beginn des Kochens mit der Speise zugegeben werden; man versäume dies aber nie, da die Einwirkung des Salzes die Nahrungsmittel nicht nur rascher erweicht, sondern auch ihren Wohlgeschmack erhöht. Zu spät gesalzene Speisen, z. B. Fleisch, Kartoffeln, können nicht mehr vom Salz durchdrungen werden, wodurch ihre Güte beeinträchtigt wird. (Ausnahme: Hülsenfrüchte.)

So nützlich das im Winter zu Eis gefrorene Wasser in mancher Beziehung ist, so kann es durch Unachtsamkeit doch auch Schaden bringen. Darum achte man darauf, bei strenger Kälte in ungeheizten Zimmern (z. B. Schlafzimmern) niemals Trink- oder Waschwasser in Flaschen oder Krügen stehen zu lassen; bei etwaigem Gefrieren dehnt es sich aus und sprengt gewöhnlich die Gefäße.