

Zur Einführung.

Diesem Haushaltsbuch ist ein Register beigegeben, wo jede Hausfrau die einzelnen Artikel der meisten Bedürfnisse verzeichnet findet.

Die Ausgaben für den Einkauf können täglich eingetragen werden und geben ein treues Bild des jährlichen Bedarfes und der Fluktuationen der Lebensmittelpreise.

Es ist gewiß eine Beruhigung für jede echte und sparsame Hausfrau, über die Ausgaben, welche besonders in den teuren Zeiten oft sehr bedeutende werden, eine Aufschreibung zu führen und sowohl sich selber als auch ihrem Manne alltäglich die Überzeugung verschaffen zu können, daß nur notwendige Anschaffungen und Einkäufe gemacht wurden.

Für Neben- und Luxus-Ausgaben bestehen separate Rubriken.

Das Küchenrepertoire nach Jahreszeiten befindet sich auf der letzten Seite.

Sämtliche Ziehungen der Lose im Jahre 1918.

Monat und Tag	Loggattung	Nominalwert in Kronen	Ursprüngliche Anzahl von Losen resp. Serien	Anzahl der zu ziehenden Lose resp. Serien	Treffer in Kronen		Fälligkeits-Termin der Gewinne	Monat und Tag	Loggattung	Nominalwert in Kronen	Ursprüngliche Anzahl von Losen resp. Serien	Anzahl der zu ziehenden Lose resp. Serien	Treffer in Kronen		Fälligkeits-Termin der Gewinne
					grösster	kleinster							grösster	kleinster	
2. Jänn.	Kredit-Lose v. J. 1858	200	420000	3400	300000	400	1. Juli 1918	15. Mai	Jó-sziv-Lose vom Jahre 1888	4	750000	8295	12000	4	1. Juni 1918
"	5% Donau-Regul.-L. vom Jahre 1870	200	240000	14637	120000	200	n. erf. Zieh.	1. Juni	1864er Staats-Lose	200	400000	4500	800000	400	1. Sept. "
"	Laibacher Lose vom Jahre 1879	40	75000	800	50000	60	1. Juli 1918	1. Juli	Öst. Rote Kreuz-Lose vom Jahre 1882	20	600000	3200	30000	34*	4. Juli "
2. "	Öst. Rote Kreuz-Lose vom Jahre 1882	20	600000	3000	60000	34*	5. Jän. "	1. "	Kredit-Lose v. J. 1858	200	420000	3400	300000	400	2. Jän. 1919
5. "	3% B.-K.-L. II. E. 1889	200	400000	750	100000	200*	1. Aug. "	1. Aug.	Öst. Rote Kreuz-Lose vom Jahre 1916	30	2,000000	100	150000	30	2. Nov. 1918
1. Febr.	Öst. Rote Kreuz-Lose vom Jahre 1916	30	2,000000	140	300000	30	1. Mai "	16. "	3% B.-K.-L. I. E. 1880	200	400000	2800	90000	200*	2. Dez. "
5. "	3% B.-K.-L. I. E. 1880	200	400000	2600	90000	200*	1. Juni "	2. Sept.	Wiener Komm.-Lose vom Jahre 1874	200	800000	3700	300000	360	2. " "
1. März	Wiener Komm.-Lose vom Jahre 1874	200	300000	3600	300000	360	1. " "	2. "	Budap. Basilika-Lose vom Jahre 1885	10	800000	5200	20000	16*	2. Nov. "
1. "	Budap. Basilika-Lose vom Jahre 1885	10	800000	2600	30000	16*	1. Mai "	2. "	Ung. Rote Kreuz-L. vom Jahre 1882	10	800000	5000	20000	16*	1. Okt. "
1. "	Ung. Rote Kreuz-L. vom Jahre 1882	10	800000	4000	30000	17*	2. April "	5. "	3% B.-K.-L. II. E. 1889	200	400000	750	60000	200*	1. Febr. 1919
2. April	4% Theißregulier.-L. vom Jahre 1880	200	440000	6100	180000	240	1. Juli "	1. Okt.	4% Theißregulier.-L. vom Jahre 1880	200	440000	6100	180000	240	2. Jän. "
1. Mai	Öst. Rote Kreuz-Lose vom Jahre 1916	30	2,000000	1500	200000	30	1. Aug. "	2. Nov.	Öst. Rote Kreuz-Lose vom Jahre 1916	30	2,000000	1500	200000	30	1. Febr. "
8. "	3% B.-K.-L. II. E. 1889	200	400000	750	60000	200*	1. Febr. 1919	15. "	Ungar. Prämien-Lose vom Jahre 1870	200	300000	6350	240000	392	15. Mai "
5. "	3% B.-K.-L. I. E. 1880	200	400000	2600	90000	200*	1. Dez. 1918	15. "	4% Ung. Hypoth.-L. vom Jahre 1884	200	400000	5000	40000	200*	15. Febr. "
5. "	Ungar. Prämien-Lose vom Jahre 1870	200	300000	7000	200000	392	15. Nov. "	15. "	Jó-sziv-Lose vom Jahre 1888	4	750000	8538	20000	4	2. Dez. 1918
8. "	4% Ung. Hypoth.-L. vom Jahre 1884	200	400000	5000	40000	200*	16. Aug. "	16. "	3% B.-K.-L. I. E. 1880	200	400000	2900	90000	200*	1. Juni 1919
								2. Dez.	1864er Staats-Lose	200	400000	4500	300000	400	1. März "

* Die in der Amortisationsziehung mit dem Nominalbetrage gezogenen Lose erhalten den Gewinnschein, der in den folgenden Prämienziehungen auf alle Fälle mitspielt.
 Die vollständigen Ziehungslisten sämtlicher Lose veröffentlicht der authentische Verlosungsanzeiger „Mercure“, Wien, I. Wollzeile 1, im Bankgebäude.

Chemische Zusammensetzung und Nährwert der Nahrungsmittel.

Die stets fortschreitende Wissenschaft hat sich mit der Untersuchung der Bestandteile unserer Nahrungsmittel beschäftigt und durch chemische Zerlegung derselben nachzuweisen versucht, welchen Nährwert jedes einzelne Nahrungsmittel enthält.

Auch wurden Versuche angestellt, um zu erforschen, welche Mengen von Nahrungsmitteln nötig sind, um gesunde Menschen jedes Alters kräftig und arbeitsfähig zu erhalten.

Unsere Nahrungsmittel enthalten die zur Ernährung nötigen Hauptbestandteile, u. zw.: **I. Stickstoff, II. Fett, III. Kohlenstoff und Wasser.**

Der **Stickstoff** dient zur Blutbereitung, zur Ernährung der Muskeln und ist der wichtigste Faktor zur Ernährung, **Fett** und **Kohlenstoff** sind nur Hilfsmittel zur Verbesserung der Verdauung und Aufnahme der Stoffe in das Blut. Es ist daher sehr vorteilhaft, die Bestandteile der Nahrungsmittel zu kennen, teils um dieselben zweckmäßig zu verbrauchen, teils um den Nährwert derselben im Haushalt annähernd berechnen zu können. Auch die Mengen der Nahrungsmittel, die zur Erhaltung unbedingt nötig sind, sind hier angegeben, um den Bedarf der Quantitäten im vorhinein bestimmen zu können. Die vorzüglichsten Nahrungsmittel sind **Fleisch, Eier und Milch**. Alle drei Arten enthalten Stickstoff und Eiweißstoff, welche zur Ernährung am nötigsten sind. Eier werden am besten als Nühreier, mit Milch gemischt und leicht gebaden, vorgetragen, Milch (und Käse), mäßig genossen, sind leicht verdaulich und sehr nahrhaft. Fleisch enthält **mittelmäßig-fett** mehr Nährstoff als mageres. Die Erhaltung der Kräfte wird am besten durch verschiedene Mischungen und Mengen der Nahrungsstoffe erzielt. Abweichungen vom Mittelmaß sind schädlich und haben einen Kräfteverfall zur Folge.

Zur Erhaltung und Zunahme der Kräfte sind laut angestellter Versuche folgende tägliche Kostationen nötig.

	Nahrungsmittel, welche enthalten:		
	Stickstoff	Fett	Kohlenoxyd und Wasser
Bei Kindern im Alter bis 1½ Jahren	40	50	80
" " " von 6—15	80	60	300
" Erwachsenen (mäßige Arbeit)	120	60	500
" Frauen (mäßige Arbeit)	90	50	400
Im Alter bei Männern	100	70	400
" " " Frauen	80	40	300

	Hauptbestandteile der Nahrungsmittel			Preis eines Kilogramms	Enthält Nährstoff	Daher Wert für die Ernährung
	Stickstoff	Fett	Kohlenstoff und Wasser zc.			
	%	%	%	Heller	%	Heller
Animalische Nahrungsmittel.						
Rindfleisch, fett	21	6	73	160	50	80
" " " mager	18	2	80	160	35	40
Kalb"fleisch, fett	20	8	72	160	33	54
" " " mager	18	2	80	160	30	52
Hammelfleisch, fett	15	36	49	160	40	70
" " " mager	17	6	77	160	30	54
Schweinefleisch, fett	14	7	49	160	40	64
" " " mager	20	37	73	160	30	48
Gänsefleisch, fett	16	45	39	200	30	60
Hühnerfleisch, fett	16	40	56	200	25	50
Wildbret	22	2	76	200	20	40
Blut	18	17	65	100	20	20
Lunge	14	8	78	100	20	20
Herz	18	8	84	100	20	20
Zunge	14	4	82	100	20	20
Niere	18	4	78	100	20	20
Leber	20	4	76	100	20	20
Schweineeschmalz	—	90	10	140	50	70
Hecht	18	2	80	200	25	50
Schellfisch	17	18	65	200	25	50
Haring	19	18	63	140	25	36
Stodfisch	70	3	27	120	40	48
Rauchfleisch vom Ochsen	27	15	58	300	50	150
" " " Schwein	24	36	40	300	60	180
Eier	12	12	76	200	25	50
Milch (Kuh-)	3	3	94	40	20	8
" (Ziegen-)	2	4	94	40	10	4
Butter	2	80	18	240	60	144
Käse	25	20	55	240	60	144
Vegetabilische Nahrungsmittel.						
Bohnen	23	2	75	40	90	36
Erbsen	23	2	75	30	90	26
Linjen	25	2	73	40	90	36
Weis	8	2	90	60	90	54
Weizenmehl	10	2	88	40	90	36
Graupen	11	2	87	40	90	36
Weizenbrot	7	2	91	50	90	44
Roggenbrot	6	2	92	30	90	26
Kartoffel	2	—	98	6	50	2
Rüben	1	—	99	20	20	4
Spinat	2	—	98	20	20	4
Spargel	2	—	98	100	10	10
Salat	1	—	99	20	2	2
Obst	2	1	97	40	10	4

Es stellen sich daher die Kosten der Ernährung für die angegebenen Mengen der Nationen ungefähr

Per Tag für Kinder bis 1½ Jahren	20 bis 30 Heller
" " " von 6—15	40 " 50 "
" " " Männer	60 " 80 "
" " " Frauen	50 " 60 "

Die Beschäftigung, die Art der Arbeit sind bei der Wahl der Nahrungsmittel ausschlaggebend, daher nur die Kosten approximativ angegeben werden können. Durch den nun schon über drei Jahre währenden Weltkrieg haben sich die Lebensverhältnisse leider stark geändert, daß auch die Kosten der Ernährung bedeutend nach oben verschoben worden sind.