

„Das häusliche Glück“ oder: Wie man einen guten Haushalt führt

Koch- und Haushaltsbücher erfreuten sich im Kaiserreich großer Beliebtheit. Das galt vor allem für die bürgerlichen Kreise: Es kam darauf an, sparsam zu wirtschaften und dennoch zu demonstrieren, dass man in guten Verhältnissen lebte. Die Ratgeberliteratur vermittelte die für eine bürgerliche Lebensführung notwendigen Kenntnisse, von den Rezepten bis zu den einschlägigen Benimm-Regeln. Es gab aber auch vereinzelt ähnliche Bücher, die sich an Arbeiterfrauen wendeten. Das erste von ihnen erschien 1881 unter dem Titel „Das häusliche Glück. Vollständiger Haushaltungsunterricht nebst Anleitung zum Kochen für Arbeiterfrauen. Zugleich ein nützliches Hilfsbuch für alle Frauen und Mädchen, die billig und gut haushalten lernen wollen“.

In der Einleitung wurden die Ziele des Buches so beschrieben: Während die höheren Stände eine ganze Reihe guter Haushaltungs- und Kochbücher zur Auswahl haben, gab

es bisher kein einziges für Hausfrauen aus weniger bemittelten Ständen. Und doch bedürfen diese viel mehr eines solchen Hilfsbuches, weil sie selten so gute Gelegenheit zu ihrer Ausbildung im Haushaltswesen haben, wie sie den Töchtern aus bessern Ständen zu Gebote steht und vorzugsweise auch deshalb, weil es viel schwieriger ist, eine Haushaltung mit geringen Mitteln und ohne Hilfe einer Magd ganz allein zu besorgen, als dieselbe nur zu dirigieren, während eine oder mehrere Mägde die nöthigen Arbeiten besorgen. Für die zahlreichen Fabrikarbeiterinnen, welche gar keine Gelegenheit haben, sich in den häuslichen Verrichtungen auszubilden, da sie von früher Jugend auf den ganzen Tag in den Fabriken arbeiten müssen, um für sich und die Ihrigen das Brod zu verdienen, ist ein solches Handbuch, wenn sie heirathen wollen, geradezu unentbehrlich.

(Das häusliche Glück. Mit Interviews aus Arbeiterfamilien neu hrsg. von Richard Blank, München: Rogner und Bernhard 1975, S. III)

Mittagsmahlzeiten für vier Erwachsene (Winter und Frühjahr)

Sonntag		Summe	Donnerstag		Summe
1½ Pfd. Rindfleisch	95 Pf.	} 1,45 Pf.	3 Pfd. eingemachte Rübstiel	12 Pf.	} 62 Pf.
¼ Pfd. Reis in Fleischsuppe	5 Pf.		(Gemüse aus dem Stiel der Mairübe)		
weißer Kappus (Kohl), gedämpft	20 Pf.		1¼ Pfd. weiße Bohnen	20 Pf.	
5 Pfd. Kartoffeln	15 Pf.		¾ Pfd. Blut- oder Leberwurst	30 Pf.	
1/5 Pfd. Fett zum Gemüse	10 Pf.				
Montag			Freitag		
½ Pfd. Gerste in Suppe	10 Pf.	} 68 Pf.	10 Pfd. Kartoffeln	30 Pf.	} 54 Pf.
6 Pfd. Kartoffeln	18 Pf.		Zwiebelsauce	10 Pf.	
½ Pfd. frischen Speck	40 Pf.		2 Stück Häringe	14 Pf.	
Dienstag			Samstag		
3 Pfd. Sauerkraut	9 Pf.	} 44 Pf.	1½ Pfd. Linsen in Suppe	36 Pf.	} 74 Pf.
1¼ Pfd. weiße Bohnen	20 Pf.		6 Pfd. Kartoffeln	18 Pf.	
¼ Pfd. Fett	15 Pf.		¼ Pfd. gebratenen Speck	20 Pf.	
Mittwoch			Summe für eine Woche		5,10 Pf.
1½ Pfd. Erbsen in Suppe	25 Pf.	} 63 Pf.			
6 Pfd. Kartoffeln	18 Pf.				
¼ Pfd. gebratenen Speck	20 Pf.				

(Das häusliche Glück. Mit Interviews aus Arbeiterfamilien neu hrsg. von Richard Blank, München: Rogner und Bernhard 1975, S. 192)

- Das Jahreseinkommen eines Arbeiters lag damals bei etwa 1000 Mark. Berechne, wie hoch ungefähr der Anteil ist, der nach diesem Buch für Nahrungsmittel ausgegeben werden müsste (rechne für Frühstück und Abendbrot noch einmal dieselbe Summe wie für das Mittagessen). Erkundige dich bei deinen Eltern, wie eure Ausgaben heutzutage aussehen.
- Koche eines der Wochentagsgerichte nach. Überprüfe, wie satt du wirst und wie das Essen dir schmeckt.
- Erstelle deinen Speiseplan für die Mittagsmahlzeiten einer Woche.
Vergleiche, welche Lebensmittel überhaupt vorkommen.
Wie hoch ist jeweils der Fleischanteil?
Welche „exotischen“ Lebensmittel finden wir heute auf unserem Speiseplan?