

# Freiberger Anzeiger

## und Tageblatt.

Amtsblatt für die königlichen und städtischen Behörden zu Freiberg und Brand.

Verantwortlicher Redakteur Julius Braun in Freiberg.

N<sup>o</sup> 266.

Erscheint jeden Hochmorgens Abends 6 Uhr für den  
andern Tag. Preis vierteljährlich 2 Mark 25 Pf.,  
zweimonatlich 1 Mark 50 Pf. u. einmonatlich 75 Pf.

24. Jahrgang.

Mittwoch, den 15. November.

Inserate werden bis Vormittags 11 Uhr angenom-  
men und beträgt der Preis für die gespaltene Zeile  
oder deren Raum 15 Pfennige.

1882.

### „Wie nähert man sich gut und billig?“

III.

Also für fünfzig Pfennige, behauptet Herr Dr. Meinert, kann sich jeder Arbeiter eine aus Fleisch, Gemüse, Fett und Gewürzen für sich und seine Familie reichliche Mahlzeit herstellen. Um dies nicht nur zu behaupten, sondern auch zu beweisen, stellt er drei Normalpreiszetel auf und zwar für Familien, in welchen jährlich a) 800 Mark, b) 1100 Mark und c) 1500 Mark eingenommen werden. Bei einer Jahreseinnahme von etwa 800 und 1100 Mark verwendet der Familienvater statistischen Nachweisen zufolge nahezu 60 Prozent seiner Einnahme auf die Nahrung, bei einer Jahreseinnahme von 1500 Mark etwa 52 Prozent. Hiernach sind jährlich für die Familie a. etwa 480 Mark, b. etwa 630 Mark und c. etwa 800 Mark für Kost zu berechnen. Das macht pro Tag bei a. 132, b. 172 und c. 220 Pfennige. Die Mahlzeiten sollen für den Mann, die Frau und zwei Kinder von 10 bis 12 Jahren ausreichend sein und 100 g Eiweiß, 50 g Fett und 500 g Kohlehydrate enthalten.

Es ist schlechterdings unmöglich, diese auf je 14 Tage aufgestellten Normalpreiszetel hier zum Abdruck zu bringen; sie umfassen nicht weniger als 38 Seiten der erwähnten Broschüre. Nur um die Art und Weise ihrer Aufstellung zu veranschaulichen, lassen wir das Schema für den ersten Tag der Familie a. (Einnahme 800 Mark) folgen:

Bezeichnung der Nahrungsmittel	Mengen		Preis pro Kilo resp. Liter, der zu Grunde gelegt ist, in Pf.	Preis der verbrauchten Mengen in Pf.	Gehalt an		
	g	Pf.			Eiweiß	Fett	Kohlehydraten
Mittags:							
Rindfleisch . . . . .	360	120	43	60	30	—	
Weis . . . . .	100	50	5	7	—	76	
Kartoffeln . . . . .	2000	7	14	40	2	400	
Schweinefett . . . . .	30	170	5	—	28	—	
Abends:							
Magertafel . . . . .	200	50	10	80	14	—	
				77	187	74	476
pro Kopf . . . . .			25,7	62	25	159	
Im Frühstück, Vesper u. für . . . . .			24,0	52	30	328	
Insgesamt pro Tag u. Kopf			49,7	114	55	487	

Im Durchschnitt zahlt für Kost Familie a. 44, b. 57 und c. 73, Pf. pro Tag und Kopf; es entfallen dabei auf Familie a. 105 g Eiweiß, 53 g Fett, 517 g Kohlehydrate; b. 106,6 g Eiweiß, 65 g Fett, 538 g Kohlehydrate; c. 128 g Eiweiß, 78 g Fett, 575 g Kohlehydraten pro Tag und Kopf.

Wir schließen hier mit einigen „goldenen Regeln“, welche der Verfasser für die Ernährung aufstellt. Sie lauten:

- 1) Man soll nur mit gutem Appetit, mit einem kräftigen Verlangen nach Speise sich an den Tisch setzen. Wer trinkt ohne Durst, und ist ohne Hunger, der sticht noch als Hunger.
- 2) Die Gewohnheit, seine Mahlzeiten zu bestimmten Stunden einzunehmen, ist ein Reizmittel für den Hunger, der nicht regt wird oder sich abstumpft, wenn man zu zeitig oder zu spät isst. Geistige Anstrengung und Abspannung vor dem Essen mindert das Hungergefühl.
- 3) Durchaus falsch ist es, den Appetit durch stark gewürzte Speisen, wie es namentlich in den nördlichen Ländern üblich ist, wachzurufen. Bald wirkt dies nicht mehr, man greift zu Likören oder anderen Spirituosen und endlich wird das Gegenheil erreicht, ein Gefühl von Sättigung tritt ein, ehe man zu essen begonnen hat. Uebrigens verdirbt auch hier vor dem Essen den Appetit.
- 4) Man lebt nicht, um zu essen, sondern man isst, um zu leben. Mäßigkeit ist eine der Hauptbedingungen einer guten Verdauung, Feinschmeckeri oder Vielfresserei dagegen die Tochter der drei Bärnen, — sie schaffen Roth und Mangel, denn der Feinschmecker und Vielfresser gräbt sich mit seinen Zähnen das eigene Grab. Vergnügen ist für Geist und Körper Arznei! Durch Uebermaß verwandelt Thohheit das süßlichste Labfal in Gift. Ein überladener Magen ist wie ein Mensch überhäuft mit Sorgen und Arbeiten, er versäumt das zu thun, was ihm noch möglich wäre, weil man von ihm Un-

mögliches verlangt. Essen mit Uebermaß heißt, es sich unmöglich machen, mit Vergnügen zu essen. Es ist von weit größerem Wert, wenige aber leicht verdauliche Nahrungsmittel zu genießen, als massenhafte aber schwer verdauliche. Werden die Körperkräfte zur Arbeit gebraucht, sind sie nicht für den Verdauungsapparat disponibel. Es geht mit demselben wie mit dem Gewehr: „Ladet man es zu stark, so plagt es.“ Wenn man nur zur Hälfte den Einfluß der Menge und der Beschaffenheit der Speisen und Getränke auf die verschiedenen Körperzustände, auf die geistige Thätigkeit, auf die Gefühle und Leidenschaften erkennen würde, so dürfte man sicherlich mit weniger Nachlässigkeit und Leichtsinne ihre Wäse an den Grenzstationen der täglichen Mühsaliten und gewöhnte ihnen nicht so leicht durch unbeschränkte Erlaubnis das Recht des Eintritts zum Wohnorte, allein: Mäßigkeit prädigen und den Verzicht auf die Genüsse des Essens und Trinkens zum Nutzen der Gesundheit und der guten Sitten, das heißt — wir wissen es nur zu gut — in eine Wüste hineinpredigen. Und doch hat der Brunnen der Enthaltensamkeit, der die Genügsamkeit zur Wurzel hat, Zutriedenheit zur Frucht!

5) Auch die Gesamtstimmung, in der wir uns beim Essen befinden, ist von Wichtigkeit; bei Mangel und Jank bekommt das Essen nicht. Die Heiterkeit macht zu allem Guten geschickt; sie giebt Kraft, sich selbst mehr aufzulegen und noch mehr für Andere zu leisten. Wer sich beiter zu erhalten sucht, der sorgt nicht bloß für sein Glück, sondern er ist wirklich eine Tugend. Ein gleichbleibender Frohsinn erleichtert alle Widerwärtigkeiten des Lebens und erweckt meistens aus der Arbeit, welche das Leben ist und nicht zur Qual macht

6) Die Nahrungsmittel müssen möglichst fein gekaut werden, weil sie dann in den Verdauungsorganen weit leichter von den verschiedenen Verdauungsmitteln durchdrungen werden, zerfallen und die in ihnen enthaltenen Nährstoffe rascher resorbirt und ins Blut übergeleitet werden können. Die Zähne, die Mahlmühle des Menschen, erfüllen ihre Pflicht am besten, so lange sie noch in genügender Zahl vorhanden und sorgsam gereinigt werden. Es ist unerlässlich, den Zähnen Zeit zu lassen, damit sie ihre Arbeit auch vollständig verrichten können.

7) Halte auf Abwechslung in den Speisen, das ewige Einerlei ermüdet den Verdauungsapparat und bewirkt nur zu leicht das Gefühl des Abgeschwessenseins, des Sattseins, noch ehe man begonnen hat zu essen.

8) Man isst im Allgemeinen viel zu schnell und doch ist für den Verdauungsapparat nichts ermüdender und angreifender, als verdrögerer und langsame Verdauungsarbeit großer Stücke. Auch geht dabei eine kostbare Arbeitskraft verloren, die andere und bessere Verwertung finden könnte. „Für jede Sache ihre Zeit und jede Sache zu ihrer Zeit!“ Die Speisen dürfen nicht zu heiß genossen werden. „Die beste Suppe ist Gist, wenn sie zu heiß gegessen wird.“

9) Alle harten und nicht zu zerkleinernden Theile der Nahrungsmittel sind auf dem Teller oder in der Schüssel liegen zu lassen und vor Allem nicht nach Kinderart Kerne, Knorpel und dergleichen zu verschlingen, der durch solche Dinge bereits unzählig oft herbeigeführten Unglücksfälle insolge Erstickens oder Darmperforationen (Durchbohrungen) gar nicht zu gedenken.

10) Daß ein Zusatz von Kochsalz, Essig, Senf und sonstigen unbedenklichen Genussmitteln, wozu ich vor Allem die Gartengewürze: Kümmel, Sypnat, Sellerie, Pfeffer, Majoran, Kerbelkräuter u., weniger die trockenen Kolonialgewürze (Pfeffer, Nelken, Muskat, Zimmet) rechne, zu unserer täglichen Kost sehr vortrefflich auf die Verdauung wirkt, besprechen wir schon.

11) Das Trinken während des Essens ist ebenfalls von Einfluß auf die Verdauung. Es ist vortrefflich, wenig, aber öfter zu trinken.

12) Nach eingenommener Mahlzeit legt sich der Verdauungsapparat in mäßige Thätigkeit. Legt man sich daher zeitig nach dem Essen nieder, so kann die Verdauung möglicherweise bis zum Erwachen ausgeglet werden.

13) Da mäßige Körperarbeit Appetit und Verdauung erregt, so ist es durchaus unzweckmäßig, mit leerem Magen an die Arbeit zu gehen.

14) Für die Ausdauerbarkeit der verschiedenen Nahrungsmittel ist eine gewisse Beschaffenheit derselben von Wichtigkeit. Von dem feinen Erbsen- oder Linsenmehl wird viel mehr ausgenutzt, als von den ganzen Linsen oder Erbsen (90 pSt. : 50—60 pSt.). Daß verdorbene Nahrungsmittel unter keiner Bedingung verwendet werden dürfen, bedarf keiner Begründung.

15) Appetitlichkeit und Ordnung in der Küche, auf dem Tische, in den Gefäßen und in den Speisen soll das A und O jedes Haushaltes sein; größte Reinlichkeit ist die Grundbedingung, die bei richtiger Ordnung gar nicht so schwer einzuhalten ist, wenn zunächst jedes gebrauchte Stück sofort aus dem Wege geräumt wird. Vor Allem ist das Wasser, jenes hilfreiche Element, das schon die Alten „das beste“ nannten, beim Aufwaschen nicht zu sparen, vor Allem aber auch nicht in Bezug auf die Hautpflege! Häufiges Waschen und Baden des Körpers befördert in ganz überraschender Weise die Verdauung und erweckt guten Appetit.

### Tageschau.

Freiberg, den 14. November.

Kaiser Wilhelm konferirte gestern Nachmittag mit dem neuen Staatssekretär Grafen Haffselb. Später fand anlässlich der Geburt eines Sohnes des Kronprinzen und der Kronprinzessin von Schweden, eines Urenkels der

kaiserlichen Majestäten, bei dem Kaiser im königlichen Palais Familientafel statt, an welcher sämmtliche in Berlin und Potsdam weilende hohe Herrschaften theilnahmen. — Gestern sollten die Vertreter derjenigen preussischen Staatsbahnen, welche an dem Verkehr mit den böhmischen und österreichischen Bahnen theilhaftig sind, in Berlin zu einer Konferenz zusammentreten, um gegen die Nordwestbahn den modus proesentis festzustellen, d. h. diejenigen Schritte in Berathung zu ziehen und einzuleiten, welche alsbald, nachdem die jetzt noch bestehende Tarifvereinbarung mit der Nordwestbahn zu Ende sein wird, den Tarifkrieg in wirksamster Weise eröffnen sollen. Die Konferenz hat indeß nicht stattgefunden und ist vielmehr vertagt worden. Welche Gründe die Vertagung veranlaßt haben, und auf welche Zeit die Vertagung ausgesprochen wurde, darüber ist bis jetzt nichts bekannt. Die Erledigung dieser Streitfrage mit der Nordwestbahn ist für Sachsen von speziellem Interesse, da die sächsischen Bahnen unmittelbar davon berührt werden und eine wirksame Instruktion des neuen Verkehrs sich voraussichtlich nur unter Ausschluß des sächsischen Reges wird herstellen lassen. — Auf die Petition mehrerer Breslauer Handlungshäuser wegen des deutsch-spanischen Handelsvertrags ist folgender Bescheid aus dem Reichskanzleramte eingegangen: Auf die von Ihnen in Gemeinschaft mit einigen anderen Interessenten an mich gerichtete Eingabe vom 7. d. M., in welcher die Befürchtung ausgesprochen wird, daß die Erneuerung des Handelsvertrages mit Spanien über den 15. Dezember hinaus nicht stattfinden und daß dadurch für die Provinzen Deutschlands der Verlust der seither genossenen Meistbegünstigung eintreten werde, erwiedere ich Ihnen ergebenst, daß Spanien nur mit denjenigen Staaten eine kurze Verlängerung der bestehenden Verträge vereinbart hat, mit welchen die Verständigung über die Grundlagen für den neuen Vertrag bereits erfolgt ist. Der bestehende Handelsvertrag zwischen Deutschland und Spanien ist bis zum 15. Dezember ds. Js. verlängert worden, nachdem ein Einverständnis zwischen beiden Regierungen über die Grundlagen des neuen Vertrages erreicht worden ist. Die erwähnten Befürchtungen für die Zukunft erscheinen somit nicht gerechtfertigt. — Der am Sonnabend Abend von Straßburg in der Uckermark abgelassene Zug entgleiste unweit Basewall in Folge Radreifenbruchs; die hinteren Wagen rissen sich von dem vorderen Theile des Zuges los, setzten aus und stürzten die etwa drei Meter hohe Böschung herunter, wobei sie mehr oder weniger stark beschädigt wurden. Sechs Personen, darunter mehrere Passagiere und der den Zug begleitende Postbeamte, erlitten dabei schwere Verletzungen, während Andere mit leichten Kontusionen davontamen. Die im vorderen Theile des Zuges befindlichen Passagiere, sowie der Zugführer und der Lokomotivführer kamen mit dem bloßen Schrecken davon. — Ueber die Frage der Anwendung von Christenblut zu jüdischen rituellen Zwecken hat der Bischof von Fulda, G. Kopp, vor einigen Tagen mit dem Provinzialrabbiner von Fulda, Dr. Cahn, eine Unterhaltung gepflogen, deren Resultat alsbald in das folgende Schreiben zusammengefaßt wurde: Geehrtester Herr Doktor! Auf Ihren Wunsch sehe ich nicht an, die bei unserer neulichen Unterredung abgegebene Erklärung hiermit schriftlich zu wiederholen, daß die Annahme, es könnte von Juden Christenblut zu rituellen Zwecken jemals gebraucht worden sein, weder durch die jüdische Religion, noch durch die Geschichte zu begründen ist und daß eine derartige Beschuldigung, auf welche Voraussetzungen immer sie zurückgeführt werden möge, als eine entschiedene freventliche Unwahrheit bezeichnet werden muß. In vollkommenster Hochachtung Euer Wohlgeborenen ergebenster G. Kopp, Bischof von Fulda. Der Budgetauschuß der österreichischen Delegation genehmigte gestern den Bericht des Referenten über das Budget des Auswärtigen, welcher wesentlich die Erklärungen der Regierung paraphrasirt. Bei Berathung des Referenten Grocholski betreffs der Zustände der okkupirten Provinzen; seine Eindrücke von seiner Reise im Okkupationsgebiete seien im großen Ganzen sehr günstige und befriedigende. Er hoffe, daß man der Schwierigkeit mit Geduld und Ausdauer, wie mit Anwendung der unentbehrlichen materiellen Mittel Herr werde und einen Zustand schaffe, welcher der zivilisatorischen Aufgabe Rechnung trägt und dem Wohl dieser Provinzen zu Gute kommt. Auf eine weitere Anfrage erklärte der Minister, es sei schwer, über die Stimmung der bosnischen Bevölkerung Aufschlüsse zu