

**Speisen und Geldbeutel.**

Vie noch sehr zu entwickelnde Kunst der Hausfrau.

Mehr als je kommt es in diesen Tagen darauf an, mit möglichst niedrigen Kosten einen möglichst hohen Nährwert auf den Tisch zu bringen. Darin könnten amerikanische Hausfrauen besonders von deutschen noch viel lernen, welche zwar schon früher zu den fundigsten gehörten, aber namentlich unter dem Drang ausnahmsweiser Verhältnisse, wie der große Krieg sie hervorbrachte, es im wissenschaftlichen Stocken sehr hoch gebracht haben; sie können damit nicht bloß der Knappheit und der Teuerung begegnen, sondern auch die Gesundheit fördern, — wenigstens heißt es, daß die Magenleiden in Deutschland seitdem bedeutend abgenommen hätten.

Das amerikanische Amt für häusliche Ökonomie — ein Zweig des Landwirtschaftsdepartements — studiert diese Frage beständig und hat erst neuerdings ein Bulletin zusammengestellt, welches den Nähr- und Heizwert aller nützlichen Lebensmittel angibt. Auch auf besondere Fragen ist Auskunft erhältlich; aber vieles andere muß der eigenen Erfahrung anheimgestellt bleiben. Für eine sparsame Aufstellung des Kochzettels kommt es z. B. auch in Betracht, wie langes Kochen, also wie großen äußerlichen Heizmaterial-Verbrauch, jede Speise erfordert. Das und manches andere muß ausprobiert werden und Stück für Stück angerechnet werden. Natürlich muß auch auf den persönlichen Geschmack so ausgedehnte Rücksicht genommen werden, wie möglich; sonst könnte die Hausfrau mit allen ihren Kenntnissen nicht viel erreichen.

Die Energie, welche eine gesonderte Speise dem Körper liefert, äußert sich in Wärme und wird wissenschaftlich nach Wärme-Einheiten gemessen; Nahrung ist einfach Heizmaterial für den Ofen, welchen der Körper bildet. Sehr verschieden kann die Menge des Heizstoffes, resp. Nährstoffes, sein, den der Körper braucht. Man hat entdeckt, daß der durchschnittliche Geschäftsmann, der einen großen Teil des Tages an seinem Pult sitzt, täglich 2500 Wärme-Einheiten in seiner Nahrung bedarf; dagegen bedürfen Leute, welche bei ihrer Arbeit stehen, wie Verkäufer oder Straßenbahn-Schaffner, 3000 Wärme-Einheiten im Tag. Farmer 3500, und Leute in Berufen, die eine bedeutende Körperarbeit erfordern, 4500 bis 5000. Nie sollte der Körper mehr an Nahrung aufnehmen, als er wirklich braucht, um die für seine Leistung notwendige Energie im Verlaufe des innerlichen Verbrennungs-Prozesses zu erhalten.

Was den Gehalt der verschiedenen Nahrungsmittel an Wärme-Einheiten anbelangt, so enthält das oben erwähnte amtliche Bulletin allerlei Angaben, die vielleicht noch für manche etwas überraschend sind. Unter allen Arten Fleisch steht das Schweinefleisch, in seinen weißen Partien, obenan. Ein Pfund frischen Schinkens hat einen Körper-Heizwert von 1320 Wärme-Einheiten, dagegen der nachschärfste Schnitt Rindfleisch nur 1165. Andererseits hat Schweine-Lendenloin nur einen Heizwert von 895 Wärme-Einheiten, während ein Pfund Rinds-Brotentzud („Einloin Steak“) 975 Wärme-Einheiten enthält. Hammelfleisch hat einen viel höheren Heizwert als Rindfleisch, während Lammfleisch nicht ganz so nahrhaft wie das letztere ist. Den niedrigsten Wert hat Kalbfleisch.

Sehr wenig Heizwert haben Suppen, auch Fleischsuppen nicht ausgenommen. Niedrig ist auch der Nährwert von Fischen mit Ausnahme des Lachs. Geflügel mit Ausnahme der Gans ist gegenwärtig nur ein Luxus; Gans aber hat viermal soviel Heizstoff-Wert wie Hühner, und über doppelt soviel wie alles andere Geflügel. Der Wert der Eier ist früher überschätzt worden, trotzdem ein Pfund Eier doppelt soviel Heizstoff-Wert hat, wie ein Pfund Matzele. Butter hat einen sehr hohen Nährwert; ein Pfund enthält mehr Heizstoff, als der durchschnittliche Mensch an einem Tage braucht. Dagegen ist der Nähr- oder Heizwert gewöhnlicher Milch niedrig, so bestimmt sie auch sein mag. Zu den nahrhaftesten Lebensmitteln gehört der Honig. Alle Hülsen haben einen hohen Nährwert und von einem Pfund Hülsen pro Tag (natürlich ohne Mischung der Schoten) könnte der Mensch leben. Sämtliche Sorten Mehl und Schrotmehl haben einen hohen Heizstoff-Wert; und Personen, welche dünner werden wollen, müssen vor allem das Brot weglassen. Gemüse haben im ganzen einen niedrigen Nährwert, ausgenommen jedoch Bohnen und Erbsen. Ein Pfund Kartoffeln enthält nur 235 Wärme-Einheiten gegen 1520 in einem Pfund getrockneter Bohnen!

Zuckerwert ist hochgradig nährreich; aber leider könnte der Magen keine solche Diät länger als drei bis vier Tage aushalten.

Ein Pfund des Goldpreises hat einen Schmelzwert von 1000 bis 1200 Grad Fahrenheit.



**Diese Händler verkaufen "Swift's Premium" Oleomargarine**

- Addy, Wm. J., 3506 Sherman Ave.
- Adams, Paul, 1618 Locust St.
- Altman, Julius, 217 N. 24th St.
- Anderson, Algot, 27th and Rees.
- Anderson, August, 1713 N. 24th St.
- Anderson, J. A., 324 Sherman Ave.
- Azorin, H., 330 S. 20th St.
- Bastian, Jac., 2908 Farnam St.
- Batt, Joe, 604 N. 16th St.
- Bee Hive Grocery, No. 1, 820-822 N. 16th St.
- Bee Hive Grocery, No. 2, 3618 N. 30th St.
- Bemis Park Grocery, 3229 Cuming St.
- Berent, L., 3190 Ames Ave.
- Bernstein & Cohn, 2501 N. 24th St.
- Berkowitz, J., 1502 N. 24th St.
- Blind, C., 2804-6 Leavenworth St.
- Blumenthal, D., 2902 Cuming St.
- Boruch, F. S., 2909 Walnut St.
- Boston Market, 113 N. 16th St.
- Brodsky, N., 2902 N. 20th St.
- Callahan, P. F., 5901 N. 30th St.
- Cavanaugh, R. E., 1502 N. 18th St.
- Castor, Paul, 4201 Grand Ave.
- Chain Store, The, 606 S. 16th St.
- Christensen, J., 3501 N. 30th St.
- Chudakoff, P. H., 401 N. 30th St.
- Cohen, David A., 702 N. 27th St.
- Crew, J. D., 3267 Arbor St.
- Crosstown Grocery, 24th and California Sts.
- Economy Store, The, 2622 Leavenworth St.
- Edquist, C. B., 3004 N. 24th St.
- Elewitz, S., 823 N. 20th St.
- Empress Market, The, 113 S. 16th St.
- Farnam Grocery, The, 2553 Farnam St.
- Frank, A., 2763 Farnam St.
- Freiden, J., 324 and Miami Sts.
- Galembick, M., 214 S. 29th St.
- Garrop, B., 2723 Binney St.
- Goldware, J., 28th and Ames Ave.
- Goldware, S. Jr., 2621 Sherman Ave.
- Greenberg, S., 2403 Hickory St.
- Gross, M., 419 S. 25th Ave.
- Graham, J. B., 2253 S. 29th St.
- Hagelin, F., 1827 N. 24th St.
- Hager, S. E., 4502 N. 34th Ave.
- Handy Grocery, The, 420 S. 24th St.
- Hanus Bros., 48th and Military Ave.
- Hayden Bros., 104-12 S. 15th St.
- Haykin, J., 2701 Howard St.
- Hawkins & Latham, 5131 Burt St.
- Heath Bros., 4901 N. 24th St.
- Howell & Sons, 1713 Leavenworth St.
- Humpert, Henry, 2306 S. 16th St.
- Jacobsen, J. A., 4202 Hamilton St.
- Jankowski, L., 1420 Military Ave.
- J. B. Grocery, The, 4104 Grand Ave.
- Jepsen Bros., 2502 Cuming St.
- Johnson, E. A., 2917 Leavenworth St.
- Johnson, Tom, 5825 N. 24th St.
- Johnson, Tom, 2902 Lake St.
- Katlieman & Hannegan, 602 N. 18th St.
- Katlieman & Son, 3701 N. 24th St.
- Kellogg, Mrs. M. L., 1514 Military Ave.

- Kelly, L., 2902 Franklin.
- Kirk, J. E., 2702 Fort St.
- Knudsen, H. J., 4619 Cuming St.
- Kulakofsky, I., 1944 S. 10th St.
- Kulakofsky, R., 2404 Ames Ave.
- Kuncl & Co., 2792 S. 10th St.
- Kuppig, J. H., 4702 N. 30th St.
- Lincoln, H., 3424 Leavenworth St.
- Lynam & Brennan, 2208 S. 16th St.
- McDaniels, J. A., 701 S. 27th St.
- Mallinson, C. H., 203 N. 17th St.
- Margules, J., 1302 N. 24th St.
- Markovitz, A. L., 2828 Bristol St.
- Marquardt, H. P., 1620 S. 10th St.
- Meicher, S., 1902 S. 4th St.
- Milder, H., 1014 Pacific St.
- Miller, M. F., 4425 Bedford Ave.
- Morgan, J., 2601 Sprague St.
- Mulfinger, G. A., 1502 S. 24th St.
- Nielsen, H. C., 1623 N. 33d St.
- Novitsky, S., 1010 N. 16th St.
- One Horse Store, The, 26th Ave. and Grant St.
- Paxton, R. C., 1701 S. 19th St.
- Pedersen, Niels, 3928 Maple St.
- People's Market, The, 2311-13 Cuming St.
- Persels' Grocery, 4422 N. 24th St.
- Petersen, Armand, 2911 Sherman Ave.
- Petersen, L., 3602 Ames Ave.
- Prospect Hill Grocery, 33d and Charles Sts.
- Public Market, The, 1610 Harney St.
- Rachman, H., 2802 Sherman Ave.
- Raduziner, J., 2404 Fort St.
- Rasmussen, L., 2246 N. 49th St.
- Rayman & Romanek, 514 N. 16th St.
- Reed Bros., 2223 Leavenworth St.
- Reuben, H., 2422-24 Sherman Ave.
- Reznicek, J., 2711 Leavenworth St.
- Roffman, Geo., 2624 N. 30th St.
- Ronan, Wm., 2701 Gold St.
- Rosen, J., 2789 Davenport St.
- Rosenberg & Co., 402 N. 24th St.
- Rosenblum, L., 808 N. 16th St.
- Rosenstein, M., 801 N. 29th St.
- Rosenthal, L., 1611 Leavenworth St.
- Ross, George, 24th and Ames.
- Rudloff, Wm., 2623 Sherman Ave.
- Sautter, F. A., 2703 S. 10th St.
- Schiller, L., 3226 California St.
- Schlifer, O., 1824 St. Mary's Ave.
- Schultz, A. C., 4444 Leavenworth St.
- Schwalm, C., 2235 S. 20th St.
- Shaw, A. & Co., 2123 Military Ave.
- Skriver, N., 1824 N. 23d St.
- Souders, E. B., 4804 N. 20th St.
- Sommer, Louis, 4822 Dodge St.
- Sommer Bros., 2801 Farnam St.
- Spaulding Grocery, 29th and Spaulding St.
- Steck, G. L., 4124 Grand Ave.
- Stein, D., 213 S. 24th St.
- Stein Bros., 4002 Hamilton St.
- Stern, C., 2307 Leavenworth St.
- Stribling, Geo., 1124 S. 7th St.
- Tesar, John, 1418 S. 18th St.

- Thorin & Snygg, 3880 Hamilton St.
- Thomas, John L., 630 S. 21st Ave.
- Thorson, C., 1439 N. 19th St.
- Tuchman Bros., 25th and Davenport St.
- Tuchman Bros., 322 N. 18th St.
- Tuckson, D., 2502 N. 30th St.
- Vom Weg, Wm., 2123 Leavenworth St.
- Vopalka, Joe, 1324 S. 6th St.
- Wallace, Wm. L., 2719 N. 24th St.

**BENSON.**

- Alford & Goodin
- Phalen, J. P.
- Wulff & Sowards

**OMAHA—Continued.**

- Warfield, C. V., 2209 Military Ave.
- Washington Market, The, 1407 Douglas St.
- Wesin, C. P., Grocery Co., 2005 Cuming St.
- Wisler, John, 4619 Leavenworth St.
- Wilke-Mitchell, 40th and Farnam.
- Woodruff, Mrs. L., 3702 N. 30th St.
- Wohlner, H., 5144 N. 16th St.
- Wolff & Herfort, 2018 Manderson Ave.
- Zeiv, L., 3226 California St.
- Zuckschwert, M., 2823 Chicago St.

**FLORENCE.**

- Heifrich, H. L.
- Menchke, Wm.,

**SOUTH SIDE—OMAHA.**

- Berry, W. A., 4716 S. 24th St.
- Bird, F. L., 4624 S. 24th St.
- Bogatz, Henry, 4202 S. 40th St.
- Bogatz, F. B., 5405 S. 21st St.
- Carlson & Fisher, 3702 So. 16th St.
- Chalupsky, J. M., 4012 L St.
- Clines Bros., 1524 Vinton St.
- Collins & Hannigan, 2904 Q St.
- Connors, Mrs. P. J., 3223 S. 24th St.
- Dayteh, Joseph, 4630 S. 29th St.
- Dietz, R., 4820 S. 24th St.
- Fingerlos, C., 2651 Y St.
- Finkel & Laigman, 2401 U St.
- Gross, J. A., 4002 S. 24th St.
- Hibbeler & Co., 2312 Vinton St.
- Henni, Paul, 4506 S. 24th St.
- Horwich, Chas., 2108 N St.
- Jacobson, A., 6224 S. 30th St.
- Jensen, Chris, 3560 S. 24th St.
- Jourdan, D. J., 1701 Vinton St.
- Karsch, E. Co., Inc., 1820 Vinton St.
- Katsche, A., 6213 Country Road.
- Kraus, J. P., Co., 6315 Railroad Ave.
- Krema, Fred, 5018 S. 20th St.
- Kue, Frank, 4327 S. 26th St.

**PAPILLION.**

- Propst, R. T.

- Kuncl, Frank, 4604 S. 24th St.
- Laitner, Joseph, 1700 "N" St.
- Lincoln, H., 4910 S. 24th St.
- London, L., 6520 S. 30th St.
- McNiel, M. W., 3821 Q St.
- Meyerson, S., 39th Ave. and Q St.
- Miller, Chas., 4623 S. 33d St.
- Mortensen, Sam., 5506 S. 32d St.
- Mushkin, R., 4536 S. 24th St.
- Myers, C. E., 1723 Vinton St.
- Newman, A., 5447 S. 24th St.
- Parsley & Co., 4612 S. 20th St.
- Penfield's Grocery, 2420 N St.
- Reschke & Swoboda, 2414 N St.
- Simon, M. J., 5302 S. 30th St.
- Smisek & Hrdlicka, 2623 L St.
- Smith, E. N. & Son, 6411 S. 27th St.
- Stahmer Bros., 2702 S. 20th St.
- Swatek, E., 4020 L St.
- Thomas, T. J., 5203 S. 24th St.
- United Provision Stores, 4924 S. 24th St.
- Vachal, V., 1301 Garfield St.
- Volence, B., 3747 Drexel St.
- Wallace, William, 6107 S. 21st St.
- Welsh's Grocery, 4705 S. 24th St.

**RALSTON.**

- Hutter, Mrs. E.,

**COUNCIL BLUFFS.**

- Adams, Chas., 1027 W. Broadway.
- Aginsky, A., 1728 3d Ave.
- Bartell-Miller, 100 W. Broadway.
- Bell Cash Grocery, 104 E. Broadway.
- Bigelow, J. F., 1418 W. Broadway.
- Browder-Daniels, 229 W. Broadway.
- Central Grocery & Market, 600-2 W. Broadway.
- Chapin, D. G., 207 N. 22d St.
- Cronkleton, C. J., 637 W. Broadway.
- Durham, C. W. F., 206 N. 32d St.
- Evers, F., 2313 W. Broadway.
- Green, L., 129 W. Broadway.
- Grell, A., 1018 W. Broadway.
- Hardman, D. H., 105 N. 25th St.
- Hawkins & Son, 625 Mill St.
- Heald, E., 2227 W. Broadway.
- Hendrickson, L., 1690 High St.
- Jennings, V., 214 E. Broadway.
- Johnson, B. P., 901 Avenue C.
- Johnson, Nels, 1724 So. 9th St.
- Kelgor, F., 607 So. Main St.
- Keppner, J., 1102 5th Ave.
- Kramer, L. E., 520 N. 16th St.
- Krasne, H., 1280 E. Pierce St.

- Kroloff, L., 2900 6th Ave.
- Lewis, C. J., 400 N. 5th St.
- Mahoney, D. J., 3700 W. Broadway.
- Maxfield, A., 2100 W. Broadway.
- Mendelson, J., 2759 W. Broadway.
- Metzgar, A., & Co., 523 W. Broadway.
- Nelson, I. M., 603 N. 8th St.
- Nelson, Martin, 282 W. Broadway.
- Olson, John, 720 W. Broadway.
- Owens, W. E., 511 S. 21st St.
- People's Department Store, The, 218 W. Broadway.
- Petersen, Neils, 34 N. Main St.
- Peterson, Frank, 291-3 W. Broadway.
- Public Grocery, 1016 W. Broadway.
- Rohrer Park Grocery, 900 N. 8th St.
- Saks, P., 500 S. 15th St.
- Schluter Grocery Co., 2101 Avenue C.
- Seeley, R. A., 925 Avenue F.
- Solzman & Friedman, 532 S. Main St.
- Stork Grocery, The, 108 N. 24th St.
- Swanson, E., 911 Avenue D.
- Toller, R. G., 1001 S. Main St.
- Whitehead, B. W., 2015 6th Ave.
- White House Market, 521 W. Broadway.
- Zoller Mercantile Co., 100 E. Broadway.

**Bestellt heute einen Pfund-Karton**

**Swift & Company**

**U. S. A.**