

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Die deutsche Hausfrau im Weltkrieg**

**Brenneke, Rosa**

**Leipzig, [1915]**

Januar und Februar

**urn:nbn:de:bsz:31-90556**

## Monatliche Rat schläge und Speisezettel nach der Reihenfolge der Jahreszeiten.

### Januar und Februar.

Die ganze Natur speichert innere Kräfte für ein künftiges neues Emporblühen auf. Auch für uns Menschen ist es die Zeit der inneren Erhaltung. Wir müssen unseren Körper gegen die Kälte schützen und stählen, doch müssen auch wir trotz der Kälte kräftig und tätig sein.

Dazu ist eine reichliche, kräftige Nahrung, die wir unserem Körper zuführen müssen, nötig und eignen sich vor allen Dingen ein gutes, vollwertiges Brot, Eier, Käse, Butter, Fett, Südfrüchte, wie Bananen, Datteln, Feigen, Kokosnüsse, Nüsse und Kakao dazu. Eine gute, kräftige Suppe sättigt vorzüglich und zu ihrer Zubereitung eignen sich Hülsenfrüchte, wie Erbsen, Linsen, Bohnen, doch auch Reis, Mais, Weizen, Hafer, Graupen und Nudeln.

Sie ist eine vollwertige Nahrung für den Arbeiter, während der Kopfarbeiter mehr Früchte bevorzugen muß. Auch warme Getränke, wie Kakao, Kaffee, Tee, Warmbier.

Kaffee ist in diesem Monate besser am Morgen, Tee besser am Abend zu trinken.

Man verwöhne den Körper nicht durch allzu schwere Kleidung, sondern wähle möglichst ein bequemes, loses Gewand, dem die erwärmte Luftschicht zwischen den Kleidern und dem Körper erzeugt das wohlige Gefühl der Wärme. Nur beim

Ausgehen trage man eine warme Überkleidung. Die Wohnräume sind vor dem Heizen zu lüften, denn die frische, reine, leichte Luft erwärmt sich viel schneller und leichter als die von schweren Gasen überfüllte. Man nehme wöchentlich mindestens einmal ein warmes Seifenbad und reibe darnach den ganzen Körper mit duftenden Ölen, wie süßem Mandelöl, Pfefferminzöl, Eukalyptusöl und dergleichen ein. Auch kann man hier und da eine Abwaschung mit Apfelwein, Weißwein oder verdünntem Weinessig vornehmen.

Bei der in diesem Monat nötigen schweren Kost hat man für gute Verdauung zu sorgen. Eine geregelte Entleerung ist durchaus notwendig. Saure Gurken, Apfel, Bananen mit Sahne, Sauerkraut sind gute Hilfsmittel zum Erfolg.

Ein hervorragendes Mittel, das Blut von überflüssigen Salzen zu befreien, ist die Zitrone. Kalt wirkt sie bei Hitze und Fieber kühlend, heiß genossen dagegen schweißtreibend.

Öl, mit Zitronensaft zur Hälfte verdünnt, kann man auch als ein vorzügliches Mittel zur Reinigung und Ernährung der Poren, sowohl des ganzen Körpers als auch der Kopfhaut gebrauchen, ebenso Franzbranntwein mit Zitrone. Ein Glas Milch mit einigen Tropfen Zitronensaft kräftig verrührt, täglich genossen, ist ein besonderes Schutzmittel gegen Gliederreißen.

Besondere Beachtung verdienen in diesem Monate die Nüsse, Honig, Rosinen und Mandeln. Man kann sie zu vielen Gerichten verwenden, und ihre Zubereitung ist so mannigfaltig, daß man jedem Geschmack Rechnung tragen kann.

## Suppen.

Gesamtmenge der betreffenden Gerichte ist auf sechs Personen berechnet.

Für Genesende, Magenleidende und Kinder sind Suppen von unschätzbarem Wert. Besonders leicht verdaulich können sie bei richtiger Zusammenstellung selbst als vorzügliches Stärkungsmittel betrachtet werden.

### Wurzelsuppe.

Schneide verschiedene Wurzelgemüse, als eine Tomate, Möhre, Sellerie, Petersilienwurzel, etwas Zwiebel oder Lauchstengel in feine Scheiben, röste alles dieses zusammen in Öl oder Butter oder Rindermark goldgelb, füge dann einen Eßlöffel Mehl hinzu, lasse ein Weilchen bräunen, gieße die nötige Menge siedendes Wasser dazu und siebe vor dem Anrichten durch. Salz nach Belieben. Geschmack überraschend kräftig, wie Fleischbrühe.

### Weißer Mehlsuppe.

In kochendes, gesalzenes Wasser, dem man etwas Öl oder Butter beifügt, werden zwei Eßlöffel fein zerquirtes Mehl unter stetem Rühren beigemischt. Petersilien Salz gibt ihr einen kräftigeren Geschmack.

### Gebraunte Mehlsuppe.

2 Eßlöffel feines Olivenöl, Butter oder Fett mit 2 Eßlöffeln Mehl braun rösten und mit siedendem Wasser bei tüchtigem Quirlen glatt rühren, salzen, einige Kümmelkörner und eine Prise Selleriesalz beifügen, mit einem tüchtig gerührten Ei (nach Entfernung des Keims) und etwas Milch abziehen.

Feingewiegte Petersilie erhöht den Wohlgeschmack und gibt ein schöneres Ansehen.

### **Graupenschleimsuppe.**

Nimm etwa  $\frac{1}{2}$  Pfund Graupen, weiche sie ein und koche sie langsam über gelindem Feuer. Nach etwa zweistündiger Kochzeit füge einen Eßlöffel Öl, Butter, Fett oder Palmin und eine Priesel Selleriesalz dazu. Suppenkräuter, wenn man solche in frischem oder gedörtem Zustande zur Hand hat, verbessern den Geschmack. Vor dem Anrichten schlage man alles durch ein Sieb und richte in Tassen oder auf Suppentellern an.

### **Reis-, Weizen- oder Hafer schleimsuppe**

Bereitet man auf dieselbe Art zu. Aus den übrigen Graupen, Reis, Hafer oder Weizen lassen sich die herrlichsten Bratlinge herstellen; dieselben sind auf der betreffenden Stelle beschrieben.

### **Gräupchensuppe.**

Etwa eine kleine Tasse Perlgerstegräupchen sauber waschen, mit Wasser ansetzen, einen Eßlöffel Öl, Butter, Fett oder Palmin beifügen und langsam sieden lassen. Etwas feingewiegten Sellerie und eine kleine Möhre mit kochen lassen und nicht durchschlagen, sondern als Suppe verabreichen.

### **Reisuppe.**

Rein gewaschener Reis,  $\frac{1}{2}$  Kaffeetasse voll mit einem Liter kochendem Wasser übergießen, ein Eßlöffel Salatöl, Butter, Fett oder Palmin gleich zu Anfang beigeben und dann bei gelindem Feuer langsam quellen lassen. Nach etwa  $\frac{1}{2}$  Stunde das nötige Salz und Selleriepulver zugeben und die Suppe beiseite setzen, damit der Reis nicht zerkoht, sondern jedes Reiskorn zwar weich, doch heil bleibt.

### **Haferflocken-, Mais- und Grießsuppe**

wird genau wie die Reissuppe behandelt. Allen diesen Suppen kann man gewiegte Pilze, Petersilie und ein gequirktes Ei mit etwas Milch begeben. Doch kommt dies nur auf den persönlichen Geschmack an, ohne nötig zu sein.

### **Semmelsuppe.**

1—2 Semmeln werden in Scheiben geschnitten, mit heißem Wasser übergossen, aufgekocht, dazu Salz, Öl oder Butter getan und einige Minuten ziehen lassen. Ein gequirktes Ei und gewiegte Petersilie erhöhen den Wohlgeschmack.

### **Brotsuppe.**

Brotreste kann man zu einer sehr wohlschmeckenden Suppe verwerten. Man weicht dieselben ein und quirlt sie tüchtig durch. Vor dem Kochen gibt man Selleriesalz, Kümmel, einen Eßlöffel Öl, Butter oder andere Fette dazu, das nötige Salz, läßt aufkochen und fügt vor dem Anrichten ein zerquirktes Ei mit etwas Sahne oder Milch und gewiegte Petersilie dazu.

### **Kartoffelsuppe.**

6—8 Kartoffeln werden geschält, in Scheiben geschnitten und mit feingeschnittenem Sellerie, Möhre,  $\frac{1}{2}$  Zwiebel weich gekocht unter Beigabe von einem Eßlöffel Öl, Butter oder Fett. Etwas zerquirktes Mehl oder eine braune Mehlschwitze verwendet man zum Verdicken. Feingewiegte Pilze verfeinern sehr den Geschmack, auch gebe man vor dem Anrichten gewiegte Petersilie dazu.

Für einen Monat wird wohl die Auswahl der Suppen groß genug sein und folgt nun die Zubereitung verschiedener

## Gerichte und Gemüse

die für den Winter geeignet sind.

### Erbjen- oder Linsenschnitte (Bratlinge).

Eine Erbswurst mit Gemüse von Knorr, Hohenlohe oder Erbsen- und Linsenmehl kocht man zu einem festen Brei und läßt ihn erkalten. Dann fügt man 2 Eier, feingewiegte Zwiebel, Salz, Pfeffer, etwas Majoran, Thymian und Petersilie dazu, wenn nicht fest genug, auch steif gekochten Grießbrei oder Semmelkrumen, verrührt alles kräftig und streicht die Masse auf flache Schüsseln glatt und breit. Dies geschieht am besten am Morgen. Zu Mittag schneidet man gleichmäßige Schnitte ab, wälzt dieselben in geschlagenem Ei und Semmel und bäckt schön goldgelb auf beiden Seiten.

Bohnensalat, Pilze, Grünsalat, auch gemischte Salate schmecken dazu besonders.

### Erbjenmus.

Getrocknete Erbsen quillt man über Nacht auf und kocht sie mit demselben Wasser bei gelindem Feuer so lange, bis sie ganz weich sind. Dann quirlt man sie zu einem glatten Brei, salzt sie und gibt einen Eßlöffel Öl, Butter oder Fett dazu. Auf der Schüssel verziert man es mit Löffelabdrücken und brauner Butter.

### Gebackene Kartoffelscheiben.

Nachdem die Kartoffeln gewaschen und geschält sind, werden sie mit einem sauberen Tuche abgetrocknet, in feine Scheiben geschnitten und in hochstehendem Öl, dem man auch andere Fette begeben kann, knusprig und schön braun gebacken, dann fein sorgfältig mit etwas Salz bestreut und heiß auf den Tisch gebracht. Sie ersetzen durch ihren vollkräftigen Geschmack

manches Fleischstück und sättigen sehr, daher sind sie als Winter-  
speise besonders zu empfehlen und als Beigabe zu allen Ge-  
müsen zu verwenden.

#### Kartoffelpuffer.

Man zerreibt rohe Kartoffeln, mischt Salz, roten Pfeffer,  
auch etwas Selleriefalz und feingewiegte Zwiebel darunter,  
2—3 Eier, etwas Mehl und wenn möglich, ein klein wenig  
Sahne oder Milch und einen Kaffeelöffel Öl, verrührt alles  
zu einer glatten Masse. Ein Kochlöffel voll glatt in die mit  
Öl, Butter, Fett oder Palmin erhitzte Pfanne gestrichen und  
auf beiden Seiten recht froß und goldgelb gebacken.

#### Kartoffelklöße.

Mehlige, am besten den vorigen Tag gekochte, auch übrig-  
gebliebene Kartoffeln werden gerieben, mit drei Händen voll  
Mehl, Salz, 2 Eiern, ein klein wenig Muskat oder Sellerie-  
falz und nach Geschmack etwas feingewiegter Zwiebel tüchtig  
vermengt. Dann schneidet man 2 Semmeln in kleine Würfel,  
röstet sie in Öl, Butter oder anderen Fetten (auch Speckwürfel)  
schön goldbraun und vermengt sie mit der Masse. In siedendes,  
gesalzenes Wasser werden die gleichmäßig rund geformten  
Klöße geworfen und  $\frac{1}{4}$  Stunde kochen gelassen, bis sie an  
die Oberfläche kommen. Beim Herausheben muß man sie  
gründlich abfließen lassen, ordnet sie auf einer flachen Schüssel,  
bestreut sie mit geriebenen Semmelkrumen und übergießt mit  
brauner Butter.

#### Kartoffelmus.

Weichgekochte, in Scheiben geschnittene Kartoffeln werden  
abgegossen, gesalzen und mit einem Stückchen Butter ganz fein  
zerrührt oder zerstampft und dann erst mit der nötigen Milch  
zu einem glatten Brei gequirkt oder gerührt. Auf einer Schüssel



glatt gestrichen, verziert man es mit Löffeleindrücken und übergießt es mit brauner Butter. Nach Belieben auch mit in Öl gedünsteten Zwiebelringeln. Zu Rotkohl, Sauerkraut oder Salat ist es besonders beliebt.

### Kartoffelplinsen.

Zu Schaum gerührte Butter oder ein Eßlöffel Öl wird mit 3 Eidottern und einem Kaffeelöffel Salz vermengt, mit einer Kaffeetasse Milch verdünnt; dazu kommen einige vom Tage zuvor übrige, gekochte Kartoffeln und der steife Schnee der 3 Eiweiße. In einer flachen Pfanne bäckt man dünne Plinsen. Mit Zucker bestreut bringt man sie zu Tisch und verabreicht gedünstetes Obst dazu.

### Makkaroniklößchen.

Übriggebliebene Makkaroni kann man am anderen Tage zu einer besonders wohlschmeckenden Speise verwenden. Man weicht 2—4 Semmeln ein, knetet sie durch, drückt das Wasser gründlich aus, mischt sie zu den Makkaroni, fügt Salz und grüne Petersilie und einen steif gekochten Grießbrei dazu. Dann kocht man 2—4 Eier hart, rührt das Eigelb mit Öl fein schaumig, wiegt das Eiweiß klein, gibt es der Masse bei und verrührt alles gründlich. Sollte sie jedoch nicht fest genug erscheinen, kann man etwas geriebene Kartoffel oder Mehl dazufügen, um die Masse zu Klößchen formen zu können, welche dann in hochstehendem Öl oder anderen Fetten schön braun gebacken werden.

Mit Pilzen, Salaten oder gedünstetem Obst bilden sie ein herrliches Mahl.

### Gebakene Reisschnitte (Bratlinge).

Dazu eignet sich sehr gut ein Rest gedünsteten Reises vom vorhergehenden Tage. Man vermengt ihn zur Hälfte mit

geriebenen (auch übriggebliebenen), gekochten Kartoffeln, 2—3 Eiern, feingewiegter Petersilie, nach Möglichkeit auch gewiegten Pilzen und dem nötigen Salz. Dann formt man nach Belieben Schnitte, Klößchen oder flachgedrückte Bratlinge und bäckt dieselben in hochstehendem siedendem Öl, Butter, Fett oder Palmin schön braun. Als Beilage kann man Pilzgemüse, Salate, gedünstetes Obst oder Tomaten-, auch Sellerietunke verwenden.

### Makkaroni.

In gleichmäßige Teile gebrochene Makkaroni werden in gesalzenes, siedendes Wasser geworfen, rechtzeitig vom Grunde abgehoben, etwa 20 Minuten gekocht, gründlich abgegossen, mit zerlassener brauner Butter vermengt, um dadurch das Zusammenpappen zu verhindern. Auf einer Schüssel werden sie beim Anrichten mit geriebener brauner, etwas gesalzener Semmel bestreut und mit brauner Butter übergossen. Als Beigabe kann man gedünstetes Obst, Tomatentunke verabreichen oder sie als Beilage zu verschiedenen Fleischgerichten verwenden. Nach Geschmack gibt man eine Schale Parmesankäse zum Überstreuen auf den Tisch.

### Semmelpfanne.

In Streifen geschnittene Semmeln werden mit heißer Milch und etwas Wasser übergossen, aufquellen lassen und mit 3 Eidottern, Salz und einer Prise rotem Pfeffer und einem Eßlöffel Öl oder Butter, auch anderen Fetten, unter Beigabe von etwas gewiegter Petersilie zu einer lockeren Masse verrührt. Das zu Schnee geschlagene Eiweiß wird beigefügt und das Ganze in einer mit Öl oder Butter oder auch Speckstreifen erhitzten Pfanne im Herd auf Schamottesteinen goldgelb und

knusprig gebacken. Als Beilage eignet sich vorzüglich Grün- oder Spinatsalat.

### Gebadener Apfelreis.

Gutgewaschener Reis wird in kochender Milch unter Beigabe von etwas Salz weich gedünstet. In Scheiben geschnittene, gedünstete Apfel mit Rosinen, Vanillezucker und auch Mandeln und Zimt sind vorzubereiten. Auf eine mit Öl oder Butter erhitzte Bratpfanne kommt auf den Boden eine Schicht Reis, dann Apfel und so abwechselnd. In einem nicht überhitzten Herd auf Schamottesteinen wird er gebacken, umgestürzt oder in Streifen geschnitten, mit Zucker überstreut und zu Tisch gebracht. Es ist ein besonderes Lieblingsessen für Kinder, Magenschwache und Genesende.

### Pfannkuchen.

3 Eidotter, 1 Kaffeelöffel Salz, 1 Pfund Mehl mit etwas Milch glatt rühren, das Eiweiß zu Schnee schlagen, der Masse die nötige Milch mit etwas Wasser beifügen, tüchtig quirlen und dann auf Öl, Butter, Fett oder Palmin in einer Pfanne goldgelb backen. Dazu paßt verschiedenes gedünstetes Obst oder verschiedene grüne Salate.

### Pfannkuchen mit Früchten.

In die oben beschriebene Masse werden Apfel-, Birnen- schnitte oder auch Fliederblüten eingelegt und genau so in einer Pfanne auf beiden Seiten gebacken. Nur muß man bei dem Umwenden sehr vorsichtig sein, doch lohnt sich die kleine Mühe durch den vorzüglichen Geschmack. Dieselbe Masse kann man auch in einer mit Butter erhitzten Pfanne backen und gießt zuerst den Teig hinein, ordnet dann die Früchte darüber, übergießt sie nochmals mit Teig und bäckt sie im Herd. In Streifen geschnitten, mit Zucker bestreut, bringt man sie zu Tisch.

## Gemüse.

### Rotkohl gedämpft.

Der feingeschnittene Rotkohl wird mit siedendem Wasser überbrüht und das Wasser wieder abgegossen. Dann übergießt man den Kohl mit 1—2 Eßlöffeln Kräuterweinessig, fügt 2 bis 3 Löffel Öl, Fett oder Speckwürfel mit darin gerösteten, feingeschnittenen Zwiebeln, Salz und eine Prise Pfeffer und Zucker dazu und etwa 3—4 Schöpflöffel heißes Wasser. So wird er gedünstet, bis er weich ist. Zum Schluß fügt man 2—3 Eßlöffel zerquirktes Mehl und nach Belieben etwas Rotwein hinzu. Manche ziehen zum Verdicken etwas braunen, geriebenen Pfefferkuchen vor und fügen auch beim Kochen kleine Rosinen zu.

### Weißkraut auf natürliche Art.

Ziemlich kleine Weißkrautköpfe werden so ganz wie sie wachsen in den Kochtopf getan, in ungesalzenem Wasser weichgekocht. Beim Anrichten auf der Schüssel in Scheiben geschnitten, mit gesalzenen braunen Semmelkrumen reichlich überstreut und mit brauner Butter übergossen. Dazu gebackene Kartoffelscheiben liefern ein vollständiges Mittagmahl.

### Kohlrabigemüse.

In einem Topfe wird etwas Zucker goldbraun gebräunt und mit Butter oder Öl abgezogen. Dann wird etwas Wasser dazugetan, zum Kochen gebracht und die in Scheiben feingeschnittenen Kohlrabi zum Dämpfen hineingelegt. Wenn dieselben weich sind, werden sie mit Mehlschwitze abgezogen, gesalzen und gewiegte Petersilie dazugetan.

### Blumenkohl nach Wiener Art.

Befreie eine Rose Blumenkohl von den grünen Blättern, wasche und bringe ihn ganz in einen Kochtopf. Man muß genau auf die Kochzeit achten, denn ein Zubiel schadet genau wie ein Zuwenig. Dann hebt man den Blumenkohl vorsichtig heraus, bestreut ihn mit geriebenen, etwas gesalzenen Semmelkrumen und übergießt ihn mit brauner Butter.

### Rohes Sauerkraut

ist ein vorzügliches Mittel gegen Verstopfung, ebenso ein bewährtes Heilmittel für Gicht. Da es ausscheidend und bakterienzerstörend wirkt, sollte man es Kindern und Leuten, die an Verstopfung leiden, genießen lassen. Doch darf man das Wasser nicht abgießen, sondern gerade dieses als Heilmittel betrachten.

### Sauerkraut gedämpft.

Wenn es stark säurehaltig ist, brüht oder wäscht man es erst, bevor man es zum Kochen aufsetzt. Man fügt Zucker, Kümmel, Fett oder Öl, auch Speckwürfel mit Zwiebel gedämpft und etwas Wasser hinzu, und wenn es weich ist, verdickt man es mit gequirtem Mehl oder Mehlschwitze und salzt es nach Belieben.

### Weißkrautgemüse.

Wird ähnlich wie Rotkohl behandelt. Fein geschnitten, überbrüht, wird es mit Zwiebel, etwas Zucker, Öl oder Speckwürfeln mit Zwiebeln gedämpft, angebraten, heißes Wasser darangetan und weichgekocht. Mit Mehlschwitze verdickt und gesalzen, dient es als beliebte Beilage zu Klößen, Braten, Wurst und dergleichen.

### Möhren

sind ein altbekanntes und beliebtes Mittel zur Vertreibung der Würmer bei Kindern. Leider finden sie gerade als solche

noch viel zuwenig Verwendung und Beachtung. Am besten schabt man sie und reibt sie. Fügt Aniskörner oder süße Sahne dazu und verabreicht sie als erstes Frühstück auf den nüchternen Magen, da dann die Wirkung erhöht wird.

### **Möhren gedämpft.**

Man schabt, wäscht und schneidet die Möhren in beliebige Form, entweder durch einen Gemüsehobel oder in längliche Streifen, doch auch in Würfel oder Scheiben. In letzteren zwei Formen sind sie zu Erbsen besser, da sie mehr an junge Gemüse erinnern. Dann gibt man in den Kochtopf zuerst Öl oder Butter und ein klein wenig Zucker und dämpft sie bei langsamem Feuer. Um sie vor dem Anbrennen zu schützen, gießt man etwas heißes Wasser dazu. Zum Schluß salzt man nach Belieben, gibt gequirktes Mehl oder Mehlschwitze und gewiegte grüne Petersilie dazu.

### **Zitronengebäck.**

1 Pfund Zucker, 6 Eigelb, von dem Eiweiß Schnee,  $\frac{1}{2}$  Pfd. Butter, von einer Zitrone die Schale, eine Prise Pfeffer,  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Anis und 2 Pfund Mehl zu einer glatten Masse verrührt in runde oder sternähnliche Form mit einem bemehlten Glasrande ausgestanzt, auf Blech oder in der Pfanne goldgelb gebacken, in Zucker gerollt und kalt als Kaffeegebäck verabreicht.

### **Vanillenfängen.**

$\frac{1}{4}$  Pfund Butter wird mit  $\frac{1}{4}$  Pfund Zucker, 4 Eigelb und Vanillin zu Schaum gerührt, dazu  $\frac{1}{2}$  Pfund Mehl und der steife Schnee der 4 Eiweiß gerührt, auf einem mit Mehl bestreutem Brett in Streifen geschnitten, rund gerollt und in hochstehendem Öl oder Butter braun gebacken.