

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Die deutsche Hausfrau im Weltkrieg

Brenneke, Rosa

Leipzig, [1915]

März und April

urn:nbn:de:bsz:31-90556

März und April.

Schon die alten Römer haben diese Monate als besondere Reinigungszeit angesehen und sich durch Fasten und Entbehrungen manche Einschränkung auferlegt.

Da der Mensch mit dem Weltall in innigster Verbindung steht und alle Vorgänge in der Natur darauf hinweisen, daß nur durch eine stille Nüchternheit und innere Abgeschlossenheit eine darauf folgende Auferstehung, ein Emporblühen, ein Wachstum möglich ist. Wenn sich in der Natur der Übergang vom Winter zum Frühling vollzieht und die sanfte Sonne die ersten Triebe aus der Erde lockt, dann hat die Zeit der Aufspeicherung aufgehört und die Ausscheidung beginnt. Jetzt muß auch der Körper gereinigt werden von allen angesammelten harnsauren Salzen und schädlichen Überbleibseln. Wehe, wer diese kostbare Zeit versäumt und die Natur nicht zu ihrem Rechte kommen läßt! Eine gründliche Entleerung, Schwitzbäder, kräftige Atmungsübungen unterstützen die gesamte Reinigung. Schwere Speisen sind zu meiden. Weizen, Hafer, Roggen, Gerste und Mais dürfen nicht mehr als tägliches Gericht betrachtet werden. Jetzt müssen wir unser Augenmerk leichteren, blutreinigenden Gemüsen und Salaten, Eiern, Butter und Kräutern zuwenden. Möhren, Reis mit Spinat, Salat mit Eiern und Eierspeisen, Kräutersuppen, Kräuterbismenchen, Radieschen, Schnittlauch, Brunnenkresse, Schafgarbe sind unsere besonderen Freunde, man könnte sagen: Retter in der Not! Ich denke nur an die Schar der besonders Wohlbeleibten, die immer mein Mitleid erregen. Was würden

diese wohl dafür geben, wenn ihnen auf solch angenehme Weise geholfen werden könnte.

Esst Spinat, Salat, Brunnenkresse, saure Milch und leichte Speisen ohne viel Eiweißgehalt, dann wird das Übergewicht sicher und ohne jede Gefahr verschwinden und ihr werdet noch einmal jung, frisch, fröhlich, leicht und könnt im Sommer manche Berge steigen ohne Atemnot und Schwerefülligkeit.

O du gnadenbringende, selige Osterzeit! Neues Leben, wohin das Auge blickt! Selbst an den Ruinen fängt manches Kräutlein an zu sprießen. Und welch ein nützliches gar! Kennt ihr den allbekannten Löwenzahn? O weh, wie bitter, wird der Keuling sagen. Und doch, wie sehr gesund! Manche Medizin ist bitter, und wir müssen sie einnehmen, wenn wir gesund werden wollen. Den Löwenzahn können wir uns aber zu einem wohlschmeckenden Gericht zubereiten.

Man nehme zu gleichen Teilen junge Löwenzahnblättchen, Schafgarbe und Sauerampfer, etwa eine Handvoll, wasche und wiege sie fein, vermische sie mit saurer Milch und genieße sie als Frühstück sechs Wochen lang. Der Erfolg ist großartig!

An die Körperpflege, welche man bislang im Hause oder in der Badeanstalt vorgenommen hat, schließt sich als erstes das kurze Fußbad im Freien. An sonnenbestrahlten, betauten Rasenflächen genieße man durch Barfußlaufen, welches jedoch nur kurze Zeit dauern darf, die Einwirkung der Natur. Reibe dann sofort die Füße so kräftig wie möglich und ziehe Strümpfe und Schuhe an. Das Lagern im Freien ist zu vermeiden, denn dazu muß der Erdboden erst genügend erwärmt sein, um dem Körper nicht zuviel Wärme zu entziehen. Dazu bietet sich in der warmen Jahreszeit noch reichlich Gelegenheit und ist dann die Wirkung eine besonders gute.

sind vor
und an
übersch
Salzen

Mit
stetem
und be
nossen,

hat ein
liche S
sicher v

Einig
Salz, e
gequir
mit kal

In
oder
um ihn
gekocht
geben.
verzier
Zimt

Frühlingsgerichte

sind vorzugsweise die leicht verdaulichen Speisen, die reinigend und ausscheidend wirken und vor allem den Körper von allen überschüssigen Abfallstoffen, wie Harnsäure, Fett, Eiweiß und Salzen befreien sollen.

Milch mit Zitronensaft.

Mit größter Vorsicht träufelt man in frische Milch unter stetem Quirlen oder Schütteln einige Tropfen Zitronensaft und betrachtet dieses Getränk, am Morgen 5—6 Wochen genossen, als Heilmittel ersten Ranges.

Saure Milch

hat eine ähnliche Wirkung, denn sie zerstört durch ihre natürliche Säure die Schleimbildung und reinigt Magen und Darm sicher von angesammelten Bakterien.

Milchsuppe.

Einige Löffel glattgerührtes Mehl mit einer kleinen Prise Salz, etwas Zucker und Vanillezucker wird in kochende Milch gequirlt. In einer Tasse wird ein ganzes Ei tüchtig zerquirlt, mit kalter Milch verdünnt und vorsichtig der Suppe beigelegt.

Milchreis — Milchgrieß.

In siedende, gesalzene Milch wird gut gewaschener Reis oder ungewaschener Grieß unter fortwährendem Rühren, um ihn vor dem Anbrennen zu schützen, wohl eine halbe Stunde gekocht. Nach Belieben kann man der Milch etwas Butter begeben. Weich gekocht, ordnet man ihn auf einer Schüssel, verziert ihn mit Löffelabdrücken, gestoßenem, verzußertem Zimt und übergießt ihn mit brauner Butter.

Grüne Kräuter-suppe.

Einige Blättchen Spinat, junge Schafgarbe, Kerbel, Gundermann, Sauerampfer und Schnittlauch werden fein gewiegt und einer fertigen Mehlsuppe beigefügt und mit in Butter oder Öl gerösteten Semmelwürfeln angerichtet.

Frühlingsbismmchen.

Schrotbrot- oder Schwarzbrot-schnitten werden mit Butter bestrichen und mit gewiegtten Frühlingskräutern, Schnittlauch, Schafgarbe, Sauerampfer, Brunnenkresse und Petersilie belegt. Die jungen Kräuter wirken sehr blutreinigend und ausscheidend.

Rührei.

Mehrere Eier werden nach Entfernung des Reimes in einen Topf geschlagen, unter Beigabe von etwas Sahne oder Milch und dem nötigen Salz, ein klein wenig feingeschnittenem Schnittlauch oder gewiegtter Petersilie in einem flachen Tiegel auf aufsteigender Butter oder Öl unter stetem Abheben vorsichtig gerührt.

Gefüllte Eier.

Die Eier werden hart gesotten, in kaltem Wasser überschwenkt, damit sich die Schale gut entfernen läßt, abgeschält und der Länge nach vorsichtig durchgeschnitten, damit die unverfehrt bleiben. Das Eigelb wird in eine tiefe Schüssel getan, mit feinstem Öl, Salz, einer Prise Sellariefalz, feingewiegtten Pilzen, Petersilie, einigen Tropfen Zitronensaft zu einer pikanten Masse vermengt. Dann streicht man sie in die vorbereiteten Eiweißhälften, ordnet diese auf einer flachen Schüssel, stellt sie so lange in den Herd, bis sie genügend warm sind und bringt sie mit verschiedenen grünen Salaten zu Tisch.

Fing
dann in
mit Zu

½ C
dazu 3
Sellerie
ziemlich
Klößche
Sie eig
Fleischg

Bejo
den Re
und S
salz, u
öfteres
schützen
Feuer
eine sch
und tu
Zugabe

Nach
man de
an, läßt
hebt m
nach B
man ei

Arme Ritter.

Fingerdicke Semmelscheiben werden schnell in Milch getaucht, dann in Öl, Butter, Fett oder Palmin gebacken, nach Belieben mit Zucker bestreut und mit gedünstetem Obst verabreicht.

Semmelflöße.

½ Stück Butter und etwas Salz werden tüchtig gerührt, dazu 3 ganze Eier, etwas gewiegte Petersilie, eine Prise Selleriesalz beigelegt mit so viel geriebener Semmel, daß ein ziemlich fester Teig gebildet wird. Dann formt man kleine Klößchen und kocht sie in Salzwasser etwa 10 Minuten lang. Sie eignen sich als Beigabe zu allerlei Gemüse, Pilzen und Fleischgemengsel.

Gedämpfter Reis.

Besonders gut in mehreren Wassern gewaschen, setzt man den Reis mit siedendem Wasser an, gibt sofort Öl oder Butter und Salz dazu, vorteilhaft für den Geschmack ist Selleriesalz, und läßt ihn bei langsamem Feuer dämpfen. Durch öfteres Abheben vom Boden muß man ihn vor dem Anbrennen schützen. Wenn die Körner noch heil sind, muß man ihn vom Feuer nehmen und seitwärts ziehen lassen. Um dem Reis eine schönere Farbe zu geben, kocht man eine Tomate daran und tut eine Prise roten Pfeffer dazu. Er dient als beste Zugabe zu

Gedämpftem Spinat.

Nach gründlichem Auslesen und oftmaligem Waschen setzt man den Spinat ohne Wasser mit einer Zwiebel oder Lauch an, läßt ihn kräftig überwallen und gießt das Wasser ab. Dann hebt man ihn, tüchtig abgetropft, aus dem Topfe, wiegt ihn nach Belieben grob oder ganz fein. In einem Topfe röstet man eine Zwiebel in Öl, Butter, Fett oder Palmin goldgelb,

macht darin eine Mehlschwitze und fügt den gewiegten Spinat hinein, läßt aufkochen, salzt und träufelt — nach Belieben — einige Tropfen Zitronensaft hinein.

Spinatsalat.

Junge Spinatblätter, gelesen und gewaschen, werden zerschnitten und in einer Tunke von Zitronensaft, Öl, feingewiegten Zwiebeln, Salz und einer Prise rotem Pfeffer geschwenkt. Man darf ihn nicht stehen lassen, sondern muß ihn erst vor dem Anrichten zubereiten, da er sonst an Ansehen verliert. Er ist als besonders wertvolles Blutreinigungs- und Entfettungsmittel zu betrachten und der größten Beachtung wert.

In Verbindung mit Tomatenscheiben ist er eine Zierde für jeden Tisch als hochgeschätztes, blutreinigendes, eisenhaltiges, eiweißarmes Frühlingssgericht.

Kressealat.

Für Krebsleidende ein vielfach empfohlenes Heilmittel, ist die Kresse im Frühling nicht genug zu schätzen. Gewaschen, gelesen und feingeschnitten, wird sie mit einer Tunke von Öl, Zitrone, Salz und feingeschnittenen Zwiebeln verabreicht. Als Ergänzung ist Spinat zu betrachten.

Rapünzchenalat

ist auch ein beliebtes, wohlschmeckendes Reinigungsmittel.

Tomatensalat.

Schöne, reife Tomaten (man gebrauche keine fleckigen oder angefaulten) werden abgebrüht, um die Haut abzuziehen zu können, dann schneidet man sie in Querstreifen und legt sie in eine Tunke von Zitronensaft, Öl, Salz, feingeschnittener

Zwiebel und einer Prise rotem Pfeffer. Sie sind von ganz besonderer Heilkraft, besonders für Nierenkranke.

Grünjalat oder Staudenjalat

Ist auch ein hervorragendes Blutreinigungsmittel. Eisenhaltig und leicht verdaulich, soll er als Frühlingsgabe täglich genossen werden. Zerpflückt oder zerschnitten wird er sauber, doch vorsichtig gewaschen, abgetropft in eine tiefe Schüssel getan und mit einer Tünke von Öl, Zitronensaft oder (selbstgemachtem) Kräuterweinessig, Salz und feingeschnittenem Schnittlauch verührt. Gewiegte oder schön gepuhte Radieschen oder harte Eierseiden vervollständigen ein schönes Aussehen.

Rhabarbereingesottenes.

Von den Blattstielen schält man die äußere Haut ab und schneidet sie in 3—4 cm lange Streifen. Zu 1 Pfund nehme man ½ Pfund Zucker, ein wenig Zitronenschale und dämpfe sie mit etwas Wasser vorsichtig, damit sie nicht zerfallen. Zum feineren Geschmack kann man Vanillin oder ein paar Tropfen Vanillenauszug (Extrakt) beifügen.

Spargel,

dessen beste Zeit der April und Mai ist, wirkt als Blutreinigungsmittel besonders auf die Nieren und ist in rohem und gekochtem Zustande in seiner ersten Frische reichlich zu genießen. Auch ist das Spargelwasser als Suppe oder Getränk zu verwerten.

Spargelgemüse.

Will man die ganzen Stangen erhalten, so sind dieselben vorsichtig zu schälen, alles Holzige zu entfernen, in Bündel zusammengebunden in Salzwasser zu kochen. Vor dem An-

richten ist das Wasser abzugießen und zur Bereitung einer Suppe aufzubewahren. Über den Spargel gießt man einen Schuß Wasser und läßt ihn so lange beiseite stehen, bis er angerichtet wird. Vorsichtig, ohne die Köpfe zu verletzen, legt man ihn auf die Schüssel, bestreut ihn mit braunen Semmelkrumen und übergießt mit brauner Butter.

Schnittspargel mit Buttertunke.

Geschälte, gekochte Spargelstückchen werden in eine Tunke von weißer Mehlschwitze und abgequirltem Ei gelegt, gesalzen und mit einigen Tropfen Zitronensaft und etwas Sahne schmachtast gemacht.

Spargelsalat.

Gekochte Spargelstückchen werden in einer Tunke aus Öl, Kräutereffig oder Zitronensaft, Salz und etwas Pfeffer angerichtet.

Spargel mit Schoten und Karotten

und einigen Morcheln ist eine beliebte Mischung von schönem Aussehen und köstlichem Geschmack als Gemüse.

W
Aug
Wer
gege
dem
erich
und
Men
ein,
Zun
Schü
J
blun
sich
Win
aus
der
D
Herz
und
Geb
mad
diese
losz
über
Hau