

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Die deutsche Hausfrau im Weltkrieg**

**Brenneke, Rosa**

**Leipzig, [1915]**

Mai und Juni

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

## Mai und Juni.

Verjüngung, Freude, Schönheit und Lebenslust, wohin das Auge blickt. Der Sonnenschein lockt die Menschen ins Freie. Wer recht in Freuden wandeln will, der geh der Sonn' entgegen! Er atme die köstlich würzige Luft und berausche sich an dem Dufte der neuerblühten Pflanzenwelt. Wie eine Braut erscheint die ganze Natur in ihrer ganzen Schönheit, Reinheit und Jugendkraft. Himmel und Erde vereinen sich, um den Menschen zu beglücken, Friede und Freude zieht in jede Brust ein, und jauchzende Freiheit, Jubel und Begeisterung löst die Zungen und tausend Lieder in Wald und Feld preisen den Schöpfer. Der Mensch und die Natur muß jetzt eins sein!

Jetzt braucht selbst der Armste keine Not zu leiden. Feldblumen, junges Tannengrün usw. sind Geschenke Gottes, die sich jeder zu Nutzen ziehen kann und manche Börse, die im Winter recht notdürftig aussah, enthält manchen Sparpfennig aus dem Erlös der für alle Menschen zugänglichen Gaben der Natur.

Doch nicht nur die Taschen können wir füllen, auch das Herz! Zufriedenheit muß in jedes Menschen Brust einziehen und darin nicht nur ein Nehmen, sondern auch ein seliges Geben in uns erwecken. Dankbar muß unser Herz die Gottesmacht als höchste Oberherrschaft betrachten und als Ebenbild dieser Größe müssen wir trachten uns von niedrigen Gelüsten loszureißen und uns zu veredeln. Ein wahres Pfingsten soll über uns kommen, der heilige Geist soll einziehen in jedes Haus, in jede Brust! Reinheit ist das höchste Gut, doch sowohl

geistige als auch körperliche. Und daß der Körper durch den Geist beherrscht wird, das hat jeder Mensch an sich selbst erfahren. Wieviel Jugendsünden sind durch Schundliteratur und schlechte Gesellschaft hervorgerufen! Erhebet den Geist der Jugend und schafft in ihnen eine Gegenwehr für Versuchungen in unbewachten Stunden. Wehe unseren unbewachten Kindern, wenn sie durch unwürdige Bücher Werkzeuge einer überreizten Einbildung werden und sich und andere Unschuldige mit in den Sumpf und ins Unglück ziehen.

Raffe dich auf, deutsche Jugend! Das Schwert des Krieges ist ein Sinnbild für den inneren Krieg deiner Seele. Entweder für Gott oder gegen Gott, einen Mittelweg gibt es nicht für unser jetziges Jungdeutschland!

Der Baum läßt sich in seiner Jugend stützen, aber der Sturm zerbricht ihn wie ein schwaches Rohr. Doch wir Deutschen wollen uns nicht brechen lassen, wir müssen stark, groß und mächtig werden als wahre Helden und Gotteskinder!

Göttlicher Odem weht durch das ganze Land! Pfingsten ist das Fest des himmlischen Geistes in der Natur. Eile hinaus und schöpfe göttliche Kräfte für deinen Körper. Atme, atme! Tief und voll! In Waldeinsamkeit, beim melodischen Gesang der Vögel, Summen der Käfer, Leuchten der Glühwürmchen; wer hätte noch nie gespürt den geheimnisvollen Zauber des deutschen Liedes „Der liebe Gott geht durch den Wald!“ Und nachts, wenn die Sterne funkeln, wenn der Nachtigall Lied erschallt und ein deutscher Wanderer oder Jägersmann bei „Mutter Grün“ verweilen muß, welch hoheitsvolle Stimmungen beherrschen dann wohl seine Brust! Wohl uns, wenn wir nicht über „verlorenes und verdorbenes Maienglück“ unseres Lebens zu trauern haben, sondern Zeit unseres Lebens froh, glücklich, zufrieden, ja stolz sein können nach deutscher Art! Deutscher Geist soll sich zu einer Weltmacht aufschwingen,

darum muß des deutschen Volkes Körper besonders gepflegt werden.

Was ist von der Obrigkeit für Volksgesundheit alles getan worden! Jungborne sind erstanden, Luft, Sonne und Wasser sind zum Volkswohl in weitgehendster Weise ausgenützt, Rasenplätze, Sandspielplätze laden die Jugend zu fröhlichen Spielen ein, Heilanstalten, Kinderheime, Ferienansiedlungen. Fürwahr, übergenug für alle!

Greife nur hinein ins volle Leben, du glückliches Menschenkind, und genieße die schönste Zeit des Jahres. Was bietet sie dir jetzt aus ihrer reichen Schatzkammer! Junge Gemüse, Spargel, Schoten, Möhren, Kohlrabi, Salat, Spinat sind von erster Frische. Würzige Erdbeeren locken zum Genuß, und die Milch und Sahne ist von besonders heilkräftiger Wirkung, da das neue Grünfutter alle Nährsalze enthält, die dem Menschen wieder übermittelt werden. Wie schmeckt jetzt die Butter köstlich.

Bald gibt es auch die ersten Kirschchen. Als besonders blutreinigend können sie zum Genuß nicht warm genug empfohlen werden. Auch leisten sie bei Bleichsucht vorzügliche Dienste. In rohem Zustande wie auch als Einsudobst, Marmelade und mit Eierspeisen, als Kirschpfanne, Kirschklöße, Pudding usw. bilden sie in der Küche eine ausgiebige Verwendung.

Zum Schluß noch ein Wort über die Körperpflege. Im Mai, wenn die Wirkung der Sonnenstrahlen ganz besonders wohlthuend ist, muß ihnen der Körper ausgesetzt werden, denn Luft, Wasser und Sonne ist dem Menschen genau so nötig wie die Nahrung. Beim Lichte der Sonne öffnen sich die Fangarme der Blutkörperchen und nehmen Farbstoff und Lebensfähigkeit auf.

Ein kurzes Wasser- und Sonnenbad kräftigt viel mehr als ein langausgedehntes, doch kann man im Luftbad im Schatten stundenlang bei wohlthuendster Wirkung verweilen.

## Fruchtsuppen.

### Kirsch-, Heidelbeer-, Erdbeer- und Himbeersuppe.

Übrigen oder zu reichlichen Saft vom Fruchtensud kann man sehr gut zu Suppen verwenden, indem man ihn zum Kochen bringt, mit zerquirtem Mehl, Zucker, Zimt, Stückchen Zitronenschale, Vanille und einem kleinen Stückchen Butter tüchtig verrührt und aufwallen läßt. Kleine, gebackene Eiweißklößchen oder geröstete Semmelwürfel dienen als Zierde beim Auftragen.

### Hliederbeeren-, Holunderbeersuppe.

Die reifen Beeren werden abgestengelt, gewaschen und gesottet und dann genau so wie Fruchtsuppen behandelt, nur kann man ein Gläschen Rotwein zugießen.

### Suppe von jungen Gemüßen.

Verschiedene junge Gemüse werden in kleine Scheibchen oder Würfel geschnitten, in Öl oder Butter gedämpft und mit siedendem Wasser und dem nötigen Salz weichgekocht, dann mit Mehlschwitze oder gequirtem Mehl verdicke und mit gewiegtem Schnittlauch oder Petersilie abgeschmeckt.

### Zwiebelsuppe.

Junge Zwiebeln werden in Scheibchen geschnitten und mit Kümmel in Butter oder Öl geschmort, mit Mehlschwitze oder gequirtem Mehl verdicke, mit geschlagenem Ei abgezogen und mit gebackenen Semmelwürfeln zu Tisch gebracht.

### Petersiliensuppe.

Öl oder Butter wird mit Mehl zu einer weißen Schwitze angerührt, abgekocht unter langsamem Zugießen und fort-

währendem Rühren des nötigen Wassers, gesalzen und zum Schluß mit in Milch oder Sahne zerquirktem Ei und feingewiegter Petersilie vermischt. Sie wirkt harntreibend und ist darum als leichte Krankensuppe zu schätzen.

## Fruchtspeisen.

### Kirschenklöße.

2 Eier, etwas Zucker, auch Vanille, ein Stückchen Butter oder ein Eßlöffel Öl nebst einer Prise Salz werden in einem Topfe glattgerührt, 1—2 Pfund Mehl mit der nötigen Milch zu einem geschmeidigen Teige vermenget. Auf einem mit Mehl bestreuten Brett wird der Teig plattgedrückt und in einen etwa 4—5 Quadratcentimeter großen Teil je 4 Kirschen eingewickelt. In mild gesalzenem, siedendem Wasser werden sie 10—15 Minuten weichgekocht, auf dem Durchschlag herausgehoben, gründlich abtropfen lassen und mit verzuckertem, geriebenem, braunem Pfefferkuchen bestreut und mit brauner Butter übergossen.

### Kirschenpfanne.

In Milch geweichte Semmelscheiben werden mit 2—3 Eidottern, gewiegter Zitronenschale und feingeschnittenen Mandeln, Vanillenzucker, einer Prise Salz, dem geschlagenen Eiweiß gründlich vermenget und in eine mit Butter oder Öl erhitzte Pfanne schichtweise, Masse und Kirschen, getan und auf Schamottesteinen im Herd gebacken. Auf eine flache Schüssel geordnet, wird die Speise mit Zucker bestreut und zu Tisch gebracht.

### Kirschenpudding.

Eine Form wird mit Butter ausgestrichen und mit geriebenen Semmelkrumen bestreut, dann bis etwa zur Hälfte mit schönen

gewaschenen, abgestengelten Kirschen ausgefüllt. In einem Topf werden 4—6 ganze Eier,  $\frac{1}{4}$  Pfund Zucker, etwas Öl oder Butter, gewiegte Zitronenschale, Vanille, eine Prise Zimt und Salz, süße Sahne oder Milch mit geriebener Semmel zu einer geschmeidigen Masse gerührt und über die Kirschen gegossen. Obenan legt man Butterklümpchen. Entweder im Doppelkocher in geschlossener Form gekocht oder  $\frac{3}{4}$  Stunde im Ofen schön gelb gebacken. In der Form, in Umhüllung von ausgezackten Papierstreifen oder Sticerei, wird er appetitlich aufgetragen.

#### Kirschkammeri.

1—2 Pfund Kirschen werden mit Zucker, Zimt, Zitronenschale in 1 Liter Wasser weichgekocht, entweder vorher entsteint oder nachher durch ein Haarsieb geschlagen. Mit zerquirtem Maisgrieß, Vanillenpuddingpulver wird das Ganze verdicke und in eine kalt ausgespülte Porzellanschale gegossen und erkalten lassen. Gestürzt auf eine Schale, wird es mit Vanillentunke oder Schlagahne verabreicht.

#### Erdbeerkammeri

wird ähnlich so, nur mit Weglassung von Zimt hergestellt, ebenso

#### Heidelbeerkammeri.

Nuch

#### Gemischtes Fruchtkammeri

läßt sich auf diese Weise günstig zusammensetzen, und man kann den Saft von Johannisbeeren, Kirschen, Erdbeeren sehr schmackhaft zusammen vereinen, um Wohlgeruch und Säure auszunützen und damit dem verwöhntesten Gaumen einen Genuß zu bieten. Eine Tasse Wein erhöht den Wohlgeschmack.

### Schaumflammeri.

1 Liter kochende Milch vermengt man mit  $\frac{1}{2}$  Pfund Zucker, 8—10 Eidottern, einem Eßlöffel Maismehl oder Mondamin unter fortwährendem Rühren, gießt die Masse beim Aufkochen in eine bereitgehaltene Schale und läßt unter fortwährendem Rühren erkalten. Nach vollständigem Erkalten bestreicht man eine Glasschale mit Kognak oder Rum, legt sie mit Früchten aus und gießt die Masse hinein, stellt kalt und läßt steif werden.

### Fruchtschnee

bereitet man aus dem übrigen Eiweiß der vorigen Speise. Es wird zu steifem Schnee geschlagen, unter fortgesetztem Rühren mit Zucker und Vanille, nebst einer Tasse beliebigem Fruchtsaft (auch Apfelsinensaft) vermischt. Auf eine Schüssel geschichtet, mit Früchten nach Belieben verziert, in der Bratröhre 10—20 Minuten gebräunt.

### Gierauflauf mit Früchten.

$\frac{1}{4}$  Pfund Zucker,  $\frac{1}{4}$  Pfund Butter, 5 Eidotter, gewiegte Mandeln, Vanille und abgeriebene Zitronenschale schaumig rühren. Den geschlagenen Schnee beifügen, in einer Form oder Aluminiumtopf im Wasserbade  $\frac{1}{2}$  Stunde sieden oder auf einem Dreifuß in der Bratröhre backen. Mit gedünsteten Früchten jeder Art zu genießen.

### Erdbeerschnee.

Schöne, frische Erdbeeren werden abgestengelt, im Durchschlag gewaschen, abtropfen lassen und in einer Glasschale in Scheiben geschnitten oder zerpreßt.  $\frac{1}{2}$  Liter selbstgeschlagene Sahne, mit Zucker und Vanille vermischt, bergförmig darüber geschichtet und mit kleinen Biskuits oder Zwieback oder Teegebäck verabreicht.

### Erdbeeren mit Schlagahne.

Eine besonders gesunde, für die Frühlingszeit als wertvolle, ausscheidende Frucht, oft, ja täglich, zum Genuß zu empfehlen.

### Frühlingsgemüse.

Gleich den Früchten sind die jungen Gemüse als natron-, eisen- und salzhaltig nicht genug zu schätzen. Es gibt Menschen, die geradezu Obstfeinde sind, die aber nicht genug Gemüse genießen können, und umgekehrt ist es genau daselbe. Dies hat seinen guten Grund in Anbetracht der elektrischen und magnetischen Temperamente und muß berücksichtigt werden. Es kommt auch jeder im Laufe des Jahres zu seinem vollen Recht, denn die Auswahl ist reichlich da.

### Junge Erbsen oder Schoten.

Von erster Frische darf nichts von ihnen weggeworfen werden. Die Hülle ist genau so wertvoll und zu verwenden wie die Erbsen selbst. Man beert die Schoten aus, zieht die holzige Haut von den Hüllen, schneidet sie fein, wäscht sie im Durchschlag und fügt sie den jungen Erbsen bei. In einen Topf gibt man zuerst Öl oder Butter, dämpft die Erbsen bei langsamem Feuer darin und gibt nur im Notfalle, um sie vor dem Anbrennen zu schützen, Wasser dazu. Eine sorgfältige Hausfrau läßt es jedoch nie so weit kommen, denn sie schätzt die kleinen wertvollen Pflänzlinge zu sehr und weiß wohl, wieviel Geld, Mühe und Zeit durch Unachtsamkeit verloren gehen. Also aufgepaßt bei allem! Vor dem Anrichten kann man sie nach Belieben mit Mehlschwitze oder gequirtem Mehl verdicken, salzen und mit grüner, gewiegter Petersilie verziern.

### Karotten, junge Möhren

sind zu putzen, zu waschen und in Scheiben, Streifen oder Würfel zu schneiden. Genau so wie Erbsen in Butter oder Öl zu schmoren oder zu dämpfen und zum Schluß einzumehlen, zu salzen und mit gewiegter Petersilie zu verabreichen.

### Karotten, roh,

gerieben, mit Fenchel oder Sahne sind ein Reinigungsmittel ersten Ranges von köstlichem Wohlgeschmack und ein hervorragendes Wurmmittel für Kinder, die ja selbst mit Vorliebe nach ihnen greifen und sie mit Wohlbehagen verzehren. Das Kind fühlt allein das innere Bedürfnis, sich zu reinigen, und die Wurmpilge ist leider eine sehr verbreitete Krankheit. Gebt den Kindern statt Schokolade und Näscherien lieber junge Möhren mit Sahne und ihr werdet ihnen dieselbe Freude bereiten und ihnen mehr nützen!

### Junge Kohlrabi

werden geschält, in schöne Scheibchen geschnitten und genau so zubereitet wie Erbsen und Karotten. Die jungen Blättchen sind fein zu wiegen und mit zu dämpfen.

### Gemischtes Gemüse.

Erbsen, Karotten, Kohlrabi, junge grüne Bohnen, ebenso junge Pilze, am besten Gelblinge, nebst einer Tomate sind als Mischgemüse zu vereinigen. Man kann ruhig nach Belieben verschiedene Sorten weglassen und genau so wie alle jungen Gemüse zubereiten. Die beliebteste Zusammenstellung sind

### Erbsen und Karotten,

welche man nach obiger Angabe fertiggestellt, als Beigabe

zu Braten, Schnitzeln, Bratlingen, gebackenen Kartoffeln und dergleichen verabreichen kann.

### Pilze.

Als erste Gabe unserer deutschen Wälder erhalten wir zu dieser Zeit die Gelblinge, Pfifferlinge oder Gehlinge. Welch ein wertvolles Geschenk! Fleischerjaß! Wertvoll, schmackhaft und billig. Seit vielen Jahren bin ich eine eifrige Pilzfamm-lerin und weiß sie zu schätzen, die kleinen Waldgnomen.

### Pilzsalat.

Pfifferlinge, Gelblinge oder Gehlinge, wie sie sonst im Volksmund genannt werden, eignen sich am besten dazu. Man säubert und wäscht sie gründlich, läßt sie zum Schluß noch im Durchschlag an der Wasserleitung überrieseln, damit aller Sand entfernt sei. Dann tut man sie ohne Wasser in den Kochtopf, deckt sie mit dem Topfdeckel zu und läßt sie weichdämpfen. Dazu bereitet man eine Salattunke aus Zitronensaft, feinstem Salatöl, Salz, Pfeffer, feingewiegter Zwiebel und Petersilie, mengt die Pilze tüchtig nach Zugabe der Tunke unter kräftigem Schwenken durch und nach Erkalten verabreicht man diesen Salat als Beilage zu Braten, Bratlingen, Eierspeisen und kaltem Aufschnitt.

### Gedämpfte Pilze.

Sauber gepuht, peinlichst gewaschen, feingeschnitten und mit Öl, Butter oder anderen Fetten, feingeschnittener Zwiebel werden sie zum Dämpfen ohne Wasser angesetzt, da sie selbst genug Wassergehalt haben. Mit oder ohne Mehlschwitze, nach Belieben, mit feingewiegter Petersilie werden sie als Beilage zu Braten, Bratlingen, Kartoffelspeisen, Eiern als besonders feiner Lackerbissen, aber auch als Vertilger aller Unrein-

heiten im Magen und Darm gegeben und darum von den Kennern auf das höchste geschätzt.

### Gemischter Salat.

Weichgedämpfte Pilze, rohe, reife Tomaten, abgehäutet und vorsichtig in Scheiben geschnitten, junge Zwiebelscheibchen, grüne Salatblättchen, junge Kresse, Kapünzchen, Schnittlauch werden zierlich auf eine Schale geordnet und mit einer Tunke von Öl, Zitrone oder Kräutereisig, Salz und Pfeffer verabreicht.

### Junge Zwiebeln

möchte ich in dieser Zeit besonders erwähnen. Zu gemischten Salaten als Zierde, und besonders nötige Beigabe zu allen Braten, verschiedenen Gemüsen, zu Kartoffelspeisen, ja sogar als altbewährtes Heilmittel roh oder gekocht mit Milch und Honig wurden sie schon in meiner Kindheit bei Husten und Erkältungen erfolgreich angewendet. Sie wirken schleimlösend und als Ausscheidungsmittel gegen Parasiten, Bakterien, und sind gleich wie Knoblauch als Mittel gegen Würmer zu betrachten. Den starken Geruch aus dem Munde bannt man am besten durch das Kauen von Fenchel- oder Kümmelförnern oder auch Petersilie.