

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Die deutsche Hausfrau im Weltkrieg

Brenneke, Rosa

Leipzig, [1915]

Juli und August

urn:nbn:de:bsz:31-90556

Juli und August.

Vollreife der Natur! Was der Landmann mit Gottesfurcht und Fleiß gesäet, was er emporsprießen, wachsen und erblühen gesehen hat, jetzt reift es aus und harrt seiner Bestimmung und Weiterentwicklung.

Doch an Gottes Segen ist alles gelegen! Der Mensch ist vollständig dem Willen der Allgewalt unterworfen. Entweder sie unterstützt und leitet sein Werk oder sie zerstört es nach eigenem Ermessen. Darum kann nur ein Vereinen von Gott und Mensch zu einem segensreichen Ziele führen.

Noch bevor die Glocken zu einem Erntedankfest läuten können, muß sich der Ernte Erwartende persönlich zu dem Beherrscher aller Geschicke wenden. Bete und arbeite, doch bete zuerst, dann arbeite, so wirst du von Anbeginn deinen Gott zur Seite haben.

Im Schweiß deines Angesichtes, heißt es weiter. Welch großer Begriff liegt in diesem Wort. Unsere ganze Tatkraft und Gesundheit verbirgt sich dahinter.

1. Anspannung aller Kraft, gesammelter Wille, ein ganzes Werk auf der einen Seite;
2. Ausbruch des Schweißes, Befreiung des Körpers von Krankheitsstoffen und Salzen, Reinigung und Öffnung der Poren auf der anderen Seite.

Der Schweißausbruch ist eine unbedingte Notwendigkeit für den menschlichen Körper. In höchster Gefahr, bei Fieber ist er der ersehnte Retter, um die innere Hitze, die Zerstörung des nach dem Naturgesetz geleiteten inneren Uhrwerkes des Menschen zu verhindern.

Doch was den Kranken retten kann, das muß der Ge-
sunde zu seiner geregelten inneren Tätigkeit genau so haben
und darum ist der Schweiß ein unbedingtes Heilmittel für jeder-
mann, zumal der Schweiß, der auf natürliche Weise von der
Natur erzeugt wird. Bei wissenschaftlichen Versuchen hat sich
herausgestellt, daß der Schweiß kranker Menschen bei ver-
schiedenen Tieren tödlich gewirkt hat.

Wir sehen also, wie gifthaltig er ist und daß die Natur das
Bestreben hat, sich von Giften zu befreien. Der Schweiß ist
darum von unserem Schöpfer vorgesehen durch die hohe Tem-
peratur in diesen Monaten, deren Einfluß sich niemand ent-
ziehen soll.

Zur Reinigung ist ein Bad in fließendem, von der Sonne
durchwärmtem Wasser durchaus notwendig und wohltätig.
Die Einwirkung der Sonne auf das Wasser ist wiederum ein
besonderes Heilmittel für den Menschen.

Doch gilt auch hier das bekannte Dichterwort:

Freuden, die man übertreibt,
Verwandeln sich in Schmerz und Leid.

Wie oft habe ich das unzweckmäßige Treiben in den öffent-
lichen Bädern beobachtet. Da liegen die Menschen stundenlang
ohne Kopfbedeckung in der Sonne oder bleiben viel zu lange
im Wasser. Beides ist schädlich. Die lange Einwirkung der
heißen Sonnenstrahlen trocknet die Gehirnkapillaren ein, es
entstehen Kopfschmerzen, schwaches Denkvermögen, ja mit-
unter jahrelanges Gehirnleiden.

Die Haut des Körpers leidet gleichfalls durch zu lange
Sonnenbäder. Es entsteht Sonnenbrand. Die Haut entzündet
sich, schmerzt gewaltig und schält sich zum Schluß ab. Auch
kann man sich durch Übertragung von Krankheitserregern in
das offene Fleisch Ansteckung zuziehen.

Das günstigste ist das Luftbad im Schatten; da kann man mit

bestem Erfolg stundenlang verweilen, tief atmen, turnen oder laufen. Der Jahreszeit entsprechend muß auch die Ernährung in diesen Monaten sein. Leicht, erfrischend, saftreich.

Leicht, um die Verdauung zu befördern; erfrischend, um die Hitze erträglicher zu machen; saftreich, um den dem Körper entzogenen Schweiß zu ersetzen.

Die Früchte, die uns jetzt die Natur liefert, entsprechen voll und ganz diesen Anforderungen. Die Himbeere, Johannis- und Stachelbeere und die Heidelbeere bestehen fast nur aus Fruchtsäften. Sie müssen gut gekaut und nicht ganz geschluckt werden. Denn dann verlassen sie meistens wieder unverdaut den Körper, ohne ihm ihr Bestes, Nützlichstes übermitteln zu haben.

Fruchtsuppen, Fruchtspeisen, Gingesottenes, Fruchtflammeris, Pilzspeisen und Gemüse, welche die Jahreszeit jetzt in reicher Fülle bringt, sind als tägliches Nahrungsmittel für Reiche und Arme zugänglich und reichlich zu genießen.

Anfang Juli müssen die besten Kirscharten als ganze Frucht im Beckeinfocher oder als Mus und Gefetz eingesotten werden.

Später muß die Hausfrau für reichliche Vorräte von Himbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren und Stachelbeeren sorgen, die ebenso zum Einsetzen in Gläsern und Flaschen als auch zu Marmeladen und Fruchtwein zu verwerten sind und nirgends in einem ordentlichen Haushalte fehlen dürfen. Also die Hände tüchtig gerührt und jede freie Stunde zum Obsteinfieden verwenden! Wenn die großen Ferien beginnen, dann müssen die Vorräte in der Speisekammer oder im geeigneten lustigen Keller fertig für die Wintermonate bereit stehen, dann können wir auch ruhig unseren Haushalt auf einige Wochen verlassen und mit unseren Kindern hinausziehen in die Wälder, Berge oder an die See und dort unsere Freiheit soviel als möglich in der herrlichen Natur genießen und uns ganz ihren Reizen hingeben.

Man vermeide schwere Kost und unterstütze die dem Menschen von der Natur vorgeschriebene Ausscheidung.

Reispeisen mit gekochten Früchten.

½ Pfund Reis in Milch, klein wenig Butter, Zucker und einer Prise Salz weich quellen und erkalten lassen. Aufgelöste weiße Hausenblase (Gelatine), ½ Liter geschlagene Sahne und Vanille dazu gemischt, füllt man die Masse in eine tiefe, mit Butter oder Öl ausgestrichene Form schichtweise, Reis und Früchte, wie Johannis- oder Himbeeren, auch Walderdbeeren, und stellt die Form kalt, wenn möglich auf Eis. Vanille oder Fruchtstücke erhöht den Wohlgeschmack.

Weinsülze mit Früchten.

Ein großer Laffenkopf Weißwein, 5 Eigelb, ½ Pfund Zucker, die abgeriebene Schale einer Zitrone und deren Saft bringt man zusammen, stellt auf Feuer und schlägt die Masse fortwährend bis zum Kochen. Dann stellt man sie kalt, rührt und gibt den geschlagenen Schnee der 5 Eier nebst 8 aufgelösten Blättern Hausenblase dazu, gießt auf eine ausgespülte Schale, verziert mit Früchten und verabreicht mit Früchten oder Fruchtstücke.

Rahmsülze.

8 Blatt aufgelöste Hausenblase werden mit 80 Gramm Zucker und 4 Eidottern in einem Topf bei gelindem Feuer bis zum Kochen schaumig geschlagen und unter Zugabe von Kognak oder Arak, einen Eßlöffel voll, mit ½ Liter fester Schlagsahne so lange gerührt, bis die Masse kalt ist. In tiefer Schale zum Erstarren gebracht und mit Fruchtstücke verabreicht.

Vanillenshnee.

Gestoßene Vanille oder Vanillenertract, deutsch Auszug, mit ¼ Pfund Zucker verrührt, wird mit ½ Liter zu festem

Schnee geschlagener Sahne vermenget und auf Eis gestellt. Kalt zu Erdbeeren, Walderdbeeren und anderen Früchten verabreicht. Eine ganz besonders erfrischende Zusammenstellung ist: Geriebene Äpfel, geriebene Schokolade, Vanillenschnee und Makronen oder kleines Teegebäck.

Biskuitorte.

Löffelbiskuits werden mit Fruchtmarmelade bestrichen, schnell in Weißwein getaucht und auf eine tiefe Schale schichtweise geordnet und mit einem Löffel Kognak übergossen. Fester Schnee, mit Vanille und Zucker verrührt wird darüber gestrichen, so daß alles zugedeckt ist. Mit Früchten verziert, bringt man ihn auf Schamotten in die Bratröhre und läßt schön goldgelb bräunen.

Gemüse der Jahreszeit.

Pilzbratlinge.

Die Köpfe von Steinpilzen werden gepuht, an der Wasserleitung im Durchschlag ablaufen lassen, gesalzen, mit etwas rotem Pfeffer bestreut (den man aber auch weglassen kann), in geschlagenem Ei und dann in geriebener Semmel gewälzt und in hochstehendem Öl, Butter oder anderen Fetten goldgelb gebacken. Sie sind der täuschendste, feinste Fleischersatz und ersetzen die sogenannten Wiener Kalbschnitzel. Mit Zitronensaft beträufelt sind sie pikanter und leichter verdaulich.

Champignonköpfe gedünstet.

Die abgeputzten, schnell gewaschenen Köpfe der jungen Champignons werden in Butter rechts und links je 5 Minuten gedünstet, gesalzen und als Zierde zu gebackenen Kartoffeln, Bratlingen und Braten oder zu Salat verabreicht.

Blumenkohl mit brauner Butter.

Der Blumenkohl wird von allen grünen Blättern befreit, gewaschen und ganz in Salzwasser angefeht. Man muß beim Kochen besonders aufpassen, daß er nicht zu weich wird und sich gelb verfärbt, da er dadurch vollständig an Geschmack verliert. Beim Anrichten hebt man ihn vorsichtig, damit er unverletzt bleibt, mit einem Durchschlaglöffel aus dem Wasser, und bestreut ihn mit gesalzenenen braunen Semmelkrumen und brauner Butter.

Blumenkohlgemüse.

Zerpflückter Blumenkohl wird weichgekocht und das Wasser abgegossen. Das Blumenkohlwasser kann man stets zu einer wohlschmeckenden Suppe verwenden. Eine Mehlschwitze von Butter oder Öl wird in zerquirtem Ei und Milch abgezogen, gesalzen, eine Prise Muskatnuß zugefügt und mit dem gekochten Blumenkohl verabreicht. Es eignet sich als Beilage zu Braten, Bratlingen, Geflügel und gebackenen Kartoffelstücken.

Blumenkohlsalat.

Zerpflückter, weichgekochter Blumenkohl wird abgegossen, erkalten lassen und mit einer Tunke von Öl, Kräutereisig oder Zitrone und Salz angerührt, ohne ihn zu verletzen oder zu zerbrechen, und zu Tisch gebracht.

Blumenkohlsuppe — Spargelsuppe.

Nachdem man Blumenkohl als Gemüse verabreicht hat, kann man das Blumenkohl-, ebenso auch Spargelwasser, zur Suppe gut verwerten.

Man macht eine Schwitze von Öl oder Butter mit Mehl und fügt unter stetem Rühren das heiße Blumenkohl- oder Spargelwasser zu; schmeckt mit dem nötigen Salz und etwas

Muskatnuß ab und vermenget es mit einem gequirkten Ei und etwas Milch.

Grüne Bohnen als Gemüse.

Die Bohnen werden abgezogen, gewaschen und in längliche schräge Streifen geschnitten. In einen Schmortopf wird feingeschnittene Zwiebel und Pfefferkraut, Butter, Öl oder andere Fette gegeben und die Bohnen ohne Salz und Wasser darin auf gelindem Feuer dämpfen lassen, damit sie ihre schöne grüne Farbe behalten und von ihrem Nährwert nichts einbüßen. Nur im Notfalle, um sie vor dem Anbrennen zu bewahren, wird heißes Wasser zugegossen. Mit oder ohne Mehlschwitze werden sie mit feingewiegter Petersilie, angenehm gesalzen, angerichtet.

Grüne Bohnen mit Sahne.

Von jungen Bohnen zieht man die Fäden ab, schneidet sie und übergießt sie mit siedendem Wasser, um ihnen die saftig-grüne Farbe zu erhalten. Mit feingeschnittenem Bohnenkraut und Zwiebel läßt man sie in Butter dämpfen. Inzwischen rührt man kalte Sahne oder eine Tasse Milch, 1—2 Eidotter, Salz und 2 Eßlöffel Mehl ein und mischt es zu den Bohnen; läßt sie beiseite heiß kochen und bringt sie zu Tisch.

Wachsbohnen oder gelbe Bohnen als Salat

sind ein besonders beliebtes Gericht. Sie werden genau wie grüne Bohnen abgezogen, gewaschen und in 2—3 Teile geschnitten oder gebrochen. Weichgekocht gießt man das Wasser ab und übergießt sie mit kaltem Wasser, welches man gleichfalls abschüttet. Dann schwenkt man sie in einer Tünke von Öl, Kräutereßig, Salz und feingeschnittenen Zwiebeln und gewiegter grüner Petersilie.

Der August bringt uns außer den frühreifen Beerenfrüchten die Aprikosen, Pfirsiche und Melonen. Sie werden als besonders feines Obst für die feine Tafel geschätzt, da sie meistens sehr hoch im Preise stehen. Aprikosen und Pfirsiche geben ein vorzügliches Einsudobst von köstlichem Duft. Auch als Marmelade sind sie sehr wohlschmeckerd.

Die Melone

als saftreiche Frucht eignet sich am besten zum Rohessen, doch kann man sie auch als

gekochte Melone

gut verwenden, zumal, wenn sie für die Tafel nicht ansehnlich genug erscheint. Sie wird in Weißwein, Weinessig oder Zitronensaft halb weich gedämpft, man gießt die Flüssigkeit ab und siedet die Melonenstückchen mit $\frac{1}{2}$ Pfund Zucker, etwas Zimt, Zitronenschale und Vanille vollends weich.

Den ersten Abguß kann man mit einigen Tropfen des zweiten Absudes zu einer vorzüglichen

Melonenjuppe

verwerten, indem man ihm ein Stückchen Butter und gequirktes Mehl beifügt und zum Schluß mit einem zerquirten Ei und Milch abschmeckt. Mit gerösteten Semmelwürfeln oder Zwieback, auch kleinem Teegebäck, wie Suppenmakronen, wird sie am Teller verziert.