

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Die deutsche Hausfrau im Weltkrieg

Brenneke, Rosa

Leipzig, [1915]

September und Oktober

urn:nbn:de:bsz:31-90556

September und Oktober.

Der erste wehmutsvolle Hauch breitet sich über die Fluren. Die goldenen Ahrenfelder sind verschwunden und der Wind weht über die Stoppeln. Fallende Blätter sind die ersten Boten des Herbstes. Ja, muß denn geschieden sein? Im Herzen widerhallt das deutsche Lied:

Wenn die Schwalben heimwärts ziehen
Und die Rosen nicht mehr blühen,
Ruft das Herz in bangem Schmerz:
Scheiden, ach Scheiden tut weh!

Ist denn die goldene Jugendzeit, der Glanz der Blüte so schnell entschwunden, zieht das Alter seine ersten grauen Fäden durch das Haar. Warum nur der Wandel in allem!

Was der Mensch gesät hat, das soll er ernten. Früchte seiner Taten, Erfüllung seiner Wünsche, Reifezeit seiner jungen Pfleglinge und ernste Betrachtung seiner Mühe und Arbeit. Endlich am Ziel, so hallt es in manchem Herzen wieder und dieselbe Stimmung gibt sich im Weltall kund. Eine andere Jahreszeit, eine andere Lebenszeit beginnt. Die Sonne nähert sich ihrem Wendepunkt. Die Elektrizität zieht sich in das Erdinnere zurück und magnetische Wirkungen setzen ein. Ruhe, Sammlung, Einklang sind die drei Hauptbedingungen zur Weiterentwicklung. Genieße in Ruhe die Fülle der Gaben, der Errungenschaft der Lebensmühe.

Der Weinstock spendet reife Reben. Der Most wird zum Wein. Die Gärung ist vorüber; rein, feurig, golden, voll Kraft ist der klare Wein. Sein Genuß erweckt Begeisterung.

Auch das Ergebnis unserer Taten soll Befriedigung und Begeisterung erwecken. Im Herbst unseres Lebens stehend, sollen wir der Jugend zum leuchtenden Beispiel werden. Kraftvoll, stark sollen wir unseren Kindern eine Stütze sein.

So ist der Mensch auf seinem Höhepunkt des Lebens angelangt, er öffnet sein Inneres zum Wohle der Fortpflanzung genau wie das Weltall.

Aus dem Schoße der Erde werden die wohlverborgenen Früchte geholt. Die Hauptvolksnahrung, die Kartoffel, wird heimgeführt. Reiche Vorräte für den langen Winter. Knollenfrüchte, wie Sellerie, Zwiebeln, Möhren, Meerrettich vervollständigen die haltbare Winternahrung.

Mit der herannahenden Kälte macht sich wieder das Bedürfnis einer reicheren, Wärme erzeugenden Nahrung fühlbar. Die Feldfrüchte kommen zu voller Bedeutung. Gutes kräftiges Brot, Kuchen, Mehl und Kartoffelspeisen, Weizen und Hafergerichte, warme Getränke und Wintergemüse füllen den Tisch, gedörrte Hülsenfrüchte, Sauerkraut und die beliebten Klöße bieten so viel Abwechslung, daß die deutsche Hausfrau nicht in Verlegenheit zu kommen braucht und täglich ein anderes Mahl ihren Lieben vorsetzen kann.

Das Obst, welches uns der Herbst liefert, ist nicht genau einzuschätzen und mannigfaltig zu verwerten.

Als erstes bringt der September die Pflaumen, dann Trauben, Apfel, Birnen, Nüsse, auch Hagebutten, Fliederbeeren, ferner Tomaten und Kürbisse.

Keines von diesen möchte wohl eine deutsche Hausfrau vermissen, denn sie weiß, wie sehr wichtig sie alle zur Erhaltung der Gesundheit sind. Wir brauchen das Obst als Ausscheidungsmittel, da es säurehaltig und eiweißarm ist. Doch auch wegen seines Gehaltes an Eisen, Phosphaten und Salzen als nötige Bestandteile des Blutes. Andererseits sind Gemüse wegen

ihres Gehaltes an Kohlehydraten, Mineralstoffen, Natron, Kieselerde usw. und Rohfaser unentbehrlich als Baustoffe und zur Bildung des Blutes. Hülsenfrüchte und Getreide sind als Nahrungsmittel zu betrachten wegen ihres Gehaltes an Kohlehydraten und Eiweißsubstanz.

Gemüse und Obst während derselben Mahlzeit zu genießen, halte ich für nicht ratsam. Wohl ist es bei großen Tafeln Sitte, als Beigabe zu Braten und Gemüse oder Salat auch noch Obst, roh oder gedünstet, zu verabreichen, doch kann dies nur aus Unwissenheit der schädlichen Wirkung geschehen, denn das Gemüse ist bekanntlich natronhaltig und das Obst enthält Fruchtsäure. Doppeltkohlen-saures Natron und Weinstein-säure sind im Handel als Brausepulver bekannt. Eine ähnliche gärende Wirkung übt nun gewiß auch die natürliche Verbindung dieser Bestandteile aus, und ihre Folgen machen sich bei der Verdauung bemerkbar.

Fette sind zur Erhaltung der Wärme und als Baustoffe des Körpers nötig. Je reiner das Fett, desto höher ist sein Wert. Darum ist das reine Pflanzenöl als das wertvollste zu betrachten. Geruch- und geschmacklos in seiner Verwendung steht das Olivenöl obenan und ist im Preise weit billiger als Butter zu Koch- und Bratzwecken und zu Salaten.

In meinem Haushalt verwende ich die prämierten „Gold-tropfen“ und beziehe eine Kanne von etwa 14 Liter für 30 M. Das ist eine große Ersparnis und Wohlthat im Haushalt, weil es im Gebrauch das bequemste, billigste und reinste Fett ist und durchaus nicht zu riechen und zu schmecken ist. Auf dem Tisch verwende ich beste Butter, welche ich frisch beim Gutbesitzer kaufe und dadurch viel Geld erspare. Ebenso verwende ich nur frische Eier, die ich mir selbst von den Bauern hole. Der Genuß eines frischen Eies ist so hervorragend, daß ich keine Mühe scheue, um solche Eier zu erlangen.

Eine Hausfrau muß bestrebt sein, das Beste für ihren Haushalt zu erlangen und dadurch das Wohl und die Gesundheit ihrer Familie zu begründen und zu erhalten.

Zum Fruchtensud

Ist der bekannte Weckincocher das beste Hilfsmittel. Unfehlbar kann man mit seiner Hilfe und der bewährten Anweisung über Zeit und Art des Frucht- und Gemüseincochens alles richtig und genau befolgen und man erhält den Einsud auf Jahre hinaus bei vollem Wohlgeschmack und Wohlgeruch und kann jederzeit ein herrliches, vollwertiges Mahl herrichten, denn in den Weckgläsern kann man auch jeden Braten erhalten. Die in der Neuzeit herabgesetzten Preise ermöglichen in jedem bürgerlichen Haushalt seine Anschaffung und haben hundertmal mehr Zweck und Wert als ein neues Kleid oder ein Kaffeekränzchen.

Ich verweise darum nach besten Erfahrungen auf die Anschaffung und die Anweisungen des Weckincochers und werde dadurch der deutschen Hausfrau den besten Gefallen erweisen und den Inhalt meines Buches nicht unnötig ausdehnen.

Pflaumen

eignen sich zum Rohessen, zu Kompotten, süß oder säuerlich, ausgekernt oder ganz mit Stil und abzogener Haut als Beigabe zu Eierspeisen und Bratlingen.

Pflaumenkuchen.

Man bereitet einen Hefenteig in folgender Weise: 1—1½ Kilogramm Mehl, ½ Pfund Butter, ¼ Pfund Zucker, 2—3 Eier, lauwarme Milch und geriebene Zitronenschale, einige geriebene Manteln, eine Prise Salz, Vanille mengt man zu einem lockeren,

geschmeidigen Teige und läßt ihn in einer tiefen Schüssel, mit etwas Mehl bestreut und einem Leinentuch zugedeckt, oben am Herd stehen. Inzwischen rührt man 25 Gramm frische Hefe in einer Tasse Milch gründlich an und läßt gleichfalls warm stehen. Ist die Hefe reif, d. h. kommt sie bis an den Tassenrand hoch, verrührt man sie tüchtig mit dem fertigen Teig und läßt ihn an einem warmen Platz hochgehen. Dann treibt man ihn am Kuchenblech dünn aus, macht einen etwas höheren Rand und belegt dicht mit getheilten Pflaumen, streut Zucker und gewiegte Mandeln darüber und läßt backen.

Pflaumenklöße.

Ein sehr wohlschmeckendes, leider noch zu wenig bekanntes Gericht von schönem Ansehen! Man rührt einen Eßlöffel Öl oder Butter, 2 Eier, etwas Zucker, eine Prise Vanille in einem Topfe glatt, fügt dazu 1—2 Pfund Mehl und die nötige Milch, um einen schmiegsamen, doch nicht zu lockeren Teig zu erhalten.

Auf ein geeignetes Brett streut man Mehl, um die fertigen Klößchen hinzulegen, und etwas mehr Mehl auf einen Platz, wo man die Klößchen aus dem Teige formt. Dann nimmt man einen Teil der Masse, mit bemehlten Händen drückt man ihn in etwa fingerstarker Höhe flach und wickelt je eine Pflaume hinein, sticht ab, formt rund und legt das Klößchen auf seinen Platz, bis alle fertig sind. Dann wirft man dieselben in siedendes, gesalzenes Wasser, läßt 10—15 Minuten kochen, hebt sie vorsichtig vom Boden ab und läßt sie beim Herausnehmen tüchtig abtropfen. Legt sie auf eine flache Schüssel, bestreut sie mit geriebenem braunem Pfefferzucker, welchen man nach Belieben versüßt, und übergießt sie mit brauner Butter.

Gewiß wird man seinen Tischgästen mit dieser Speise einen Genuß bereiten.

Pflaumenmus.

Ausgekernte, gewaschene Pflaumen siedet man in einem Kessel oder großem Topf so lange unter stetem Rühren, bis sie zu einem festen Brei geworden sind. Man muß sie sorgfältig vor dem Anbrennen bewahren. Wenn sie zu sauer erscheinen, kann man beim Kochen nach Belieben Zucker zufügen. Man füllt das Mus in Gläser oder irdene Töpfe und verbindet sie noch warm mit Pergamentpapier oder übergießt sie im kalten Zustande mit einer Schicht heißem Hammeltalg, den man vor dem Gebrauch als feste Masse leicht entfernen kann, und der sicher das Mus vor dem Verderben schützt.

Weintrauben

eignen sich am besten zum Rohessen, doch müssen sie vorher auf einem Durchschlag abgewaschen werden. Auch zum Belegen eines Kuchens eignen sie sich.

Seit ältesten Zeiten ist die Weintraube als blutreinigend und nervenstärkend hochgeschätzt, und in der Zeit, da sie billig ist, sollte man nicht versäumen, einige Wochen eine Weintraubenkur zu machen, zumal wenn man an Ausschlägen und Blutunreinheiten leidet. Bei Stuhlträgheit und Harnleiden leisten sie vorzügliche Dienste und selbst dem Säugling, der an träger Verdauung leidet, gibt man mit bestem Erfolg einige Tropfen Traubensaft.

Beim Genuß dürfen Häute und Kerne nicht geschluckt werden, der Saft allein besitzt die Heilkraft.

Kürbisse

eignen sich zu Suppen, Kompott, Einsud, und die Kerne sind als Wurmmittel als sehr schmackhaft und von guter Wirkung bekannt.

Kürbisjuppe

kann man mit Milch, aber auch säuerlich mit Wasser zubereiten.

Den in Scheiben geschnittenen Kürbis kocht man mit Milch weich und quirlt und schlägt ihn durch, fügt ein Stückchen Butter, eine Prise Salz, Zimt und Zucker, auch Vanillezucker, und gequirktes Mehl dazu, läßt aufkochen und richtet mit gerösteten Semmelscheibchen oder Zwieback an.

Mit Wasser weichgekocht, eignet sich der Saft des einzukochenden Kürbisses — wie folgt — dazu; man fügt ihm ein Stückchen Butter und zerquirktes Mehl hinzu, läßt aufkochen und bringt zu Tisch.

Eingemachter Kürbis.

Der Kürbis wird geschält, von allen Kernen befreit und in gleichmäßige Stücke geschnitten und einige Stunden in Weinessig gelegt. Nachdem man ihn auf einem Durchschlag sorgfältig ablaufen ließ, bringt man ihn mit verdünntem Weißwein, dem nötigen Zucker, Ingwerstückchen, Zitronenschale ans Feuer und kocht so lange, bis er weich und gläsern erscheint. In Einsudgläser gebracht, wird er mit überwalltem Zuckersaft übergossen und gut abgebunden oder verschlossen.

Der übrige Saft eignet sich zu einer vorzüglichen Suppe.

Tomaten

sind ein bekanntes Heilmittel bei Darmleiden. Sie befördern die Ausscheidung und sind daher Gichtleidenden sehr zu empfehlen. In letzter Zeit werden sie gern und reichlich genossen und sind zur Herbstzeit sehr billig. Roh kann man sie zu Butterbrot in Scheiben, etwas gesalzen mit einigen Tropfen Zitronensaft (auch ohne) genießen.

Als Tomatensalat

schneidet man sie nach dem Abhäuten, welches sich nach schnellem Abbrühen leicht vollziehen läßt, in schöne Scheiben und trinkt

sie in einer Tunke von Öl, Kräutereffig oder Zitronensaft, Salz, feingewiegter Zwiebel und einer Prise rotem Pfeffer, nach Belieben auch etwas feingewiegter grüner Petersilie, ohne die Scheiben zu verletzen.

Tomatenjalse oder Tunke.

Zu Reis, Maffaroni, Bratlingen und Kartoffelspeisen, auch zu Rindfleisch eignet sich diese vorzügliche Tunke. In einen Topf gibt man zuerst etwas Zucker zum Bräunen, dann Öl oder Butter, eine Zwiebel, ein kleines Lorbeerblatt, 3—4 Nelken, Stückchen Zitronenschale und einige Tomaten zum Rösten, bis sie schön goldgelb sind, dann fügt man etwas Mehl dazu und quirlt mit siedendem Wasser tüchtig durch und läßt weiter kochen. Vor dem Anrichten schmeckt man sie mit Salz und etwas Rotwein ab und schlägt sie durch den Durchschlag.

Tomatenmus

zum Einsetzen kocht man genau so wie Pflaumenmus, unter ständigem Rühren zu einem dicken Brei, füllt in Gläser und bindet zu oder übergießt mit siedendem Hammeltalg.

Hagebuttensuppe.

Getrocknete oder frische Hagebutten sind dazu zu verwenden und genau wie Hagebuttentee Leberkranken zu verabreichen. Auch als Beigabe zu Bratentunken sind sie zu verwenden. Sie werden als Suppe so wie

Flieberbeerenuppe

verwertet. Man pflückt die reifen Flieberbeeren von den Stengeln, wäscht sie und kocht sie mit Wasser weich. Dann schlägt man sie durch ein Sieb, preßt sie tüchtig aus, gibt ein

Stückchen Butter, Zucker, Zitronenschale, eine Prise Zimt und Salz, ein Weinglas Rotwein und etwas Vanillenzucker dazu und verdickt sie mit zerquirktem Mehl. Als Vorratsmus für diese Suppe kann man die Fliederbeeren genau so dick ein- kochen wie Tomaten, Pflaumen- und Heidelbeermus.

Preißelbeeren

liefern ein vorzügliches Kompott und werden als Vorratsobst dick eingekocht, entweder ohne Zucker und erst vor dem Anrichten zurechtgemacht mit Zucker und Sahne. Oder mit Zucker, Vanille und Rum. Sie werden als Heilmittel bei Blasen- und Nierenleiden verordnet.

Der Apfel

findet die weitgehendste Verwendung. Wegen seines Gehaltes an Eisen, Phosphor, Säure und Kohlehydraten ist er die wertvollste aller Früchte und von jedermann hochgeschätzt. Für Kinder und zahnlose Menschen läßt er sich geschabt zu einem der leichtverdaulichsten, wertvollsten Gerichte verwenden.

Geschabte oder geriebene Apfel, Sahne, Honig, eine zerpreßte Banane und geriebene Nüsse oder Mandeln werden vermischt und mit geriebenem Zwieback überstreut. Als Frühstück zu genießen.

Apfelmus.

Dazu ist auch Fallobst zu verwenden. Man schneidet alle schlechten Stellen heraus, wäscht die Apfel und kocht sie mit Schalen und Kernhaus weich. Dann preßt man sie durch ein Sieb, gibt Zucker, etwas Zimt und Zitronenschale dazu und auf der Schüssel kann man es mit Rosinen und feingeschnittenen Mandeln verzieren.

Apfelfuchen.

Genau derselbe Hefenteig wie bei Pflaumen- und Kirsch-, ebenso Heidelbeer-, kurz allen Fruchtuchen auf dem eingefetteten Blech dünn gestrichen, am Rande verdickt und mit Apfelschnitten oder Streifen dicht belegt, mit Zucker überstreut, nach Belieben mit Rosinen und Mandeln, auch Blätterteigstreifen verziert und im Backofen gebacken.

Apfelstrudel,

ein allbeliebtes „Wiener Gericht“. Man bereitet sich zweierlei Teig; den einen ganz einfach, Milch, Mehl, Ei und etwas Salz, den andern mit $\frac{1}{2}$ Pfund erwärmter Butter mit Zucker und Vanille zu Schaum geschlagen und einige Stunden kalt stehen lassen. Man bereitet den Teig also am besten am Morgen. Inzwischen schält und schneidet man Apfel in dünne Scheiben, bestreut sie mit Zucker, in welchem etwas Zimt und Vanille vermengt ist, und beträufelt sie mit einem Kaffeelöffel Rum. Dann röstet man in etwas Butter Semmelkrumen und gibt ebenfalls klein wenig Zimt, Vanille und Zitronenschale dazu. Hat man dieses vorbereitet, dann beginnt man mit der Bereitung des Teiges. Man schneidet beide Sorten in vier gleiche Teile und legt je einen Mehl-, je einen Buttermteil schichtweise aufeinander und walzt ihn aus, doch nur so, daß kein Loch entsteht. Auf diese Weise erzielt man, daß der Teig fertig wie lose Blätter aussieht und ganz leicht wird. Auf diesen ausgebreiteten Teig streut man schichtweise die Semmelkrumen, dann die Apfel, bestreut sie mit gewaschenen Rosinen und geschnittenen Mandeln und rollt die ganze Masse vorsichtig zusammen und läßt die Rolle vom Brett auf ein Blech gleiten und bäckt im Backofen in einer halben Stunde goldgelb. Bestreut vor dem Anrichten mit Zucker, und bringt zu Tisch. Auch als köstliches Kaffeegebäck zu verwenden.

Apfelstrudel auf einfache Art.

1 Pfund Mehl, $\frac{1}{4}$ Pfund Butter, 2 Eier, etwas Salz und eine Tasse laue Milch zu geschmeidigem Teig gerührt und auf einem bemehlten Brett dünn ausgerollt. Als Einlage mit in Butter gerösteter Semmel, Apfelscheibchen, Zucker, Zimt, Rosinen, Mandeln und Vanillezucker belegt, vorsichtig zusammengerollt und in einer mit Butter bestrichenen heißen Pfanne auf einem Dreifuß oder Schamottsteinen $\frac{3}{4}$ Stunde gebacken, mit geschlagenem Ei bestrichen und Zucker bestreut.

Apfelpudding.

Übrige Semmeln werden in Milch eingeweicht und zerdrückt. Dazu kommen 2 Eigelb, etwas Zucker, der geschlagene Schnee, feingeschnittene Apfel (auch Kirichen, Erdbeeren sind zu verwenden), Rosinen und Mandeln nebst etwas Öl oder Butter und einer Prise Salz. Im Wasserbad im Doppelkocher gekocht oder in der Form im Bratofen gebacken.

Birnen

schmecken roh, wenn sie zart und saftig sind, sehr gut und sind phosphor-, eisen- und natronhaltig.

Birnenkompott

kann auch aus allen minderwertigeren Sorten gemacht werden. Ebenso eignen sich Birnen, Pflaumen, Apfel zum Back- und Dürrobst, um im Winter im Haushalt jederzeit zur Verfügung zu stehen.

Als weitverbreitetstem Volksnahrungsmittel muß der Kartoffel besondere Beachtung geschenkt werden.

Neue Kartoffeln

bürstet man am besten tüchtig ab und kocht sie mit Kümmelkörnern in Salzwasser weich, gießt das Wasser ab, gibt ein

Stückchen Butter oder Öl dazu und stellt sie zum Abdämpfen über mäßiges Feuer, weil dadurch ein Teil des Solaningiftes, welches der Kartoffel eigen ist, durch das Abdämpfen verringert wird.

Die Kartoffel ist reich an phosphorsauren Kalisalzen und ist ihr Genuß wichtig, um den Skorbut im Volke zu verhindern, denn bekanntlich tritt der Skorbut auf, wenn der Kaligehalt des Blutes zu gering ist.

Kartoffeln

kocht man später im Winter meist abgeschält, und dies mit Recht, denn das Solaningift liegt zumeist unter der Schale, und der Rest ist so gering, daß es beim Kochen der geschälten Kartoffel zum größten Teil verflüchtet. Nach dem Abgießen dämpft man sie einen Augenblick nach, schüttelt ein wenig, schwenkt mit einem kleinen Stückchen Butter nach und kann sie auch mit gewiegter Petersilie verzieren.

Die verschiedensten Speisen in Verbindung mit Mehl, Grieß, Reis, Semmeln und Eiern in rohem oder gekochtem Zustande kann man davon zubereiten und sind davon bereits einige in den Monaten Januar, Februar beschrieben.

Rohe Kartoffelklöße.

Man kocht in siedendem, etwas gesalzenem Wasser unter Beigabe von einem Stückchen Butter oder Öl unter stetem Rühren einen steifen Grießbrei und fügt dazu rohe, geriebene Kartoffeln, die man mit heißer Milch übergießt und auspreßt. Unter Beigabe von 2 Eiern, Salz und nach Belieben noch einigen gekochten, geriebenen Kartoffeln oder einem Löffel Mehl arbeitet man alles gut durcheinander, formt runde Klöße, füllt dieselben mit einigen gerösteten Semmelwürfeln und kocht sie in siedendem Salzwasser etwa 20 Minuten, bis sie

an die Oberfläche kommen. Nach dem Herausheben bestreut man sie mit geriebener und brauner Semmel und bringt sie zu Braten, oder mit Sauerkraut, Kohl oder gedünstetem Obst zu Tisch.

Kartoffelkuchen.

Etwa 2 Pfund übrige, gekochte Kartoffeln reibt man und vermischt sie mit 1 Pfund Mehl, einem Eßlöffel Öl oder Butter, 4 ganzen Eiern und $\frac{1}{2}$ Tasse Milch nebst Salz und etwas geriebenen Semmelkrumen zu einem festen Teig. Entweder man formt daraus kleine runde Kuchen und bäckt sie in hochstehendem, siedendem Öl oder Fett oder man streicht sie auf ein Kuchenblech, welches eingefettet sein muß, verziert die Masse mit einem Rädchen, bestreicht die Oberfläche mit Öl oder Butter und bäckt ihn in der Bratröhre. Warm gegessen, mit Zucker bestreut, schmeckt er zu gesottenem Obst, Salat oder Sauerkraut vorzüglich.

Feiner Kartoffelsalat.

Besonders geeignete gelbe Kartoffeln werden in Schalen weichgekocht, abgeschält und in gleichmäßige Scheiben geschnitten. In einer tiefen Schüssel od. dgl. richtet man sich eine reichliche Tunke vor aus einem Schöpflöffel Wasser, 2 Eßlöffeln Öl, $\frac{1}{2}$ Schöpflöffel Kräuterweinessig (den man sich selbst in Vorrat ansetzen kann), fein gewiegten Zwiebeln, nach Geschmack auch Apfelmüschelchen, einem Eßlöffel Salz, etwas Selleriesalz und einer Prise Pfeffer. Zuerst gibt man nur wenige Kartoffelscheiben in diese Tunke und schwenkt sie so lange mit 1—2 Holzgabeln, bis die Tunke sähmig ist. Nach und nach kann man nun die anderen Kartoffeln hineinschneiden, doch dürfen die Kartoffelscheiben nicht zerrührt werden, sondern müssen in schöner Form und genügender Tunke auf den Tisch gebracht werden.

Will man ihn seinen Gästen besonders fein vorsetzen, so macht man eine Pyramide und verziert sie strahlenförmig mit hartgekochten Eiern in verschiedenen Formen, Tomaten- und roten Rübenstreifen, grüner Petersilie, Salatblättchen, schön gepuzten Radieschen und Zwiebeltringlein.

Selleriej Salat.

Abgeschälte, in dicke Scheiben geschnittene Sellerie werden weichgekocht, das überflüssige Wasser abgegossen und mit Kräutereffig oder Zitrone, Salz und Pfeffer angerichtet und mit grünen, jungen Sellerie- oder Petersilienblättchen verziert.

Selleriejuppe

kocht man von dem überflüssigen Selleriewasser unter Beigabe von einem Stückchen Butter oder Öl, gequirktem Mehl und etwas Salz. Als Krankensuppe für Nierenleidende und Nerven- schwache findet sie gern Verwendung.

Rotkohl auf andere Art.

Fein geschnitten wird er in einen Kochtopf getan und mit siedendem Wasser übergossen, welches man gleich wieder abgießt. Dann beträufelt man den Rotkohl mit Essig, um ihm die natürliche Farbe zu erhalten, gibt Öl oder Fett, geröstete Zwiebel, etwas Zucker und Salz dazu, nebst einigen Schöpf- löffeln heißes Wasser, und läßt ihn weich dämpfen. Vor dem Anrichten verdickt man ihn mit etwas gequirktem Mehl und einer Tasse Rotwein. Nach Belieben fügt man auch statt Butter geriebenen Pfefferkuchen und sauber gewaschene Rosinen dazu.

Weißkraut.

Das feingeschnittene Weißkraut wird überbrüht, abgegossen und mit Essig überträufelt. Feingeschnittene Zwiebel, Fett

oder Öl, Zucker, Kümmel und Salz nebst einigen Schöpflöffeln Wasser gibt man dazu und läßt es weich kochen. Zum Schluß gibt man zerquirltes Mehl zum Verdicken dazu und richtet zu Klößen, Bratlingen oder Braten an.

Roher Krautsalat.

Feingeschnittenes Weißkraut oder auch Rotkohl wird gesalzen, tüchtig durchgearbeitet und überbrüht. Nachdem dieses Wasser abgegossen ist, rührt man ihn mit einer Lunte von Öl, Kräutereisig, Salz, feingeschnittener Zwiebel und Pfeffer, auch feingehackten Kümmelkörnern, kräftig durch und bringt ihn auf den Tisch.

Welschkohl

wird in 4—8 Teile geteilt, gewaschen, mit kochendem Wasser überbrüht und wieder abgegossen, um dem Kohl die grüne Farbe zu erhalten. Dann kocht man ihn in neuem Wasser weich, macht eine Mehlschwitze mit feingeschnittener Zwiebel und Salz und rührt den abgegossenen Kohl darin kräftig durch. Sehr wohlschmeckend zu gebackenen Kartoffelscheibchen.

Kohlrüben oder Erdrüben.

Geschält und gewaschen schneidet man sie in schmale, längliche Streifen und dämpft sie mit Öl, Butter oder Fett, bis sie weich sind. Auch kann man sie in Wasser weich kochen, doch bleibt in ersterem Falle der Nährwert besser erhalten, da das Wasser die wertvollsten Bestandteile der Gemüse beim Kochen an sich zieht. Vor dem Anrichten verdickt man sie mit gequirktem Mehl oder einer braunen Mehlschwitze und gibt gewiegte oder getrocknete, zerdrückte Petersilie dazu.

Die im Herbst billige grüne Petersilie trocknet man nach sorgfältigem Auslesen oben am Herd auf sauberem Papier und

zerdrückt sie in einem Sieb. Sie erfüllt ganz den Zweck der gewiegten grünen Petersilie, und man hat den ganzen Vorrat für Gemüse und Suppen.

Kräutereffig

setzt man sich am besten im Herbst an. Einige ganz kleine Zwiebeln, ungeteilt (auch Perlzwiebeln), Estragon, etwas Pfefferkraut, einige Gewürznelken, ganze Pfefferkörner oder spanischen Pfeffer gibt man in eine große Flasche Weinessig und läßt eine Woche gutverfort in der Sonne stehen oder man überwallt ihn und schüttet ihn am anderen Tage durch ein Leinenläppchen oder Haarsieb durch, um ihn in Flaschen fertig zum Gebrauch zu füllen. Am besten eignen sich Bierflaschen mit Gummiverschluß dazu.

Sollte man jedoch gezwungen sein, gewöhnlichen Essig zu Salaten zu verwenden, so muß derselbe erst abgekocht und erkaltet sein, da er dadurch zum großen Teil seine schädliche Wirkung verliert.

Senfgurken.

Große gelbe Gurken werden geschält, der Länge nach zerschnitten, sorgfältig ausgekern, abgetrocknet und gesalzen und fest aufeinander in einen irdenen Topf gelegt. Nach 24 Stunden werden sie aus dem Topfe herausgenommen, wieder abgetrocknet und schichtweise in die dazu bestimmten Gläser oder Töpfe eingeseht. Auf den Grund einige Lorbeerblätter, Estragon, Pfeffer- und Senfkörner und geschabter Meerrettich, dann eine Schicht Gurkenteile mit etwas Salz und Senfmehl bestreut. Darauf wieder die Gewürze und dann die Gurken, bis das Gefäß bis an den Rand voll ist. Zum Schluß wird kochender Weinessig darüber gegossen und die Gurken, wenn sie kalt geworden sind, luftdicht zugebunden oder verschlossen.

Das Gurkencinlegen

darf man im Herbst nicht unterlassen. Man sucht möglichst schöne, lange, schlanke Gurken zu kaufen. Sie werden einen Tag eingewässert, dann mit einer geeigneten Bürste abgeseuert und abgetrocknet. Nur gesunde, heile Gurken sind zum Einlegen zu verwenden. Schichtweise mit Zwiebel, Dill, Pfefferkraut, Lorbeer, Gewürznelken und ganzen Pfefferkörnern werden sie in die Töpfe geordnet und mit abgekochtem Salzwasser unter Beigabe von etwas Essig, den man nach Belieben, wenn man die Gurken nicht schnell zu essen wünscht, weglassen kann. Mit einem Holzdeckel und einem Stein beschwert, werden sie an einem kühlen, luftigen Ort aufbewahrt und nach Bedarf verbraucht.

Sauerkraut

kann man sich zu seiner billigsten Zeit auch selbst einsetzen. Ein gebrauchtes Weinsäß eignet sich am besten dazu. Man stampft das feingeschnittene Weißkraut ganz fest hinein und bestreut es schichtweise mit Salz. Auf etwa 1 Schock Krautköpfe 1 Liter Salz. Obenauf legt man einige übrige große Krautblätter zum Abschluß, die man dann wieder wegwerfen muß, darauf ein sauberes, weißes Leinentuch und dann den Deckel, mit einem Stein beschwert. Nach 8 Tagen schöpft man den überstehenden Saft oben ab, reinigt das Tuch und gießt etwas Apfelwein darüber. In 4—5 Wochen ist es zum Gebrauch fertig. Im rohen Zustande ist es sehr gesund und als bewährtes Wurmmittel selbst Kindern zu verabreichen. Gedämpft, wie schon einmal beschrieben, ist es als Beilage zu Braten, Bratlingen und Kartoffelspeisen vorzüglich geeignet.

Gelbe Bohnen (Wachsbohnen)

sind ähnlich einzusetzen, wenn man es nicht vorzieht, sie im Beckeinocher ohne Luftzutritt wertvoller und dauerhafter einzuspeichern.