

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Die deutsche Hausfrau im Weltkrieg

Brenneke, Rosa

Leipzig, [1915]

November und Dezember

urn:nbn:de:bsz:31-90556

November und Dezember.

Rauhe Stürme wehen die letzten Blätter von den Bäumen und die ganze Natur bereitet sich auf die Zeit ihrer Ruhe und Sammlung vor. Die lieben Säger von Wald und Flur haben uns verlassen und nur die wetterfesten Inassen sind uns treu geblieben. Wenn graue Nebel wallen, dann verbirgt sich auch die Sonne und entzieht uns ihre belebende Wirkung.

Der Mensch hat sich jetzt vorzubereiten auf seine innere Sammlung. Der stundenlange Aufenthalt im Freien hat aufgehört, und daheim im warmen Stübchen werden die geistigen Kräfte entfaltet. Die Wintersachen werden nachgesehen und in Ordnung gebracht, Handarbeiten hervorgeholt und Vorbereitungen für das liebe Weihnachtsfest getroffen. Nach deutscher Art will jeder dem andern ein möglichst selbstgefertigtes Weihnachtsgeschenk machen, und dazu eignen sich nun die langen Abende vorzüglich. Neue Arbeit belebt die Herzen und unermüdblich muß jetzt die Hausfrau für alle schaffen. Alle Schränke nachsehen, wo sich etwas Geeignetes zur Weihnachtsbescherung vorfindet, und alles verwerten, was sich angesammelt hat. Dann kann man mit wenig Mitteln jedem eine Freude bereiten.

Doch auch die Kräfte im Körper müssen verwertet werden. Die elektrischen Ströme muß man dem Körper erhalten und ihn dadurch vor Erkältungen schützen. Atem- und Turnübungen müssen vermehrt werden, und durch warme Bäder mit nachfolgendem kräftigen Abreiben muß man den Blutkreislauf anregen. Auch an die Haarpflege muß man denken. In den früheren

Monaten konnte man die Kopfhaut öfter waschen oder mit Franzbranntwein und Zitronensaft behandeln, jetzt braucht man mehr Ole. Starcker Haarausfall und frühes Ergrauen lassen auf eine ungenügende Zusammensetzung des Blutes und auf Nerven schwäche schließen; diese Kennzeichen treten gewöhnlich nicht allein auf, sondern es sind gewiß auch bereits andere vorhanden, die darauf schließen lassen. Man muß dementsprechend seine Lebensweise einrichten, um das Fehlende zu ersetzen und das Überflüssige auszuschneiden. Der ärztliche Rat ist dann notwendig, um noch rechtzeitig einer schweren Erkrankung vorzubeugen.

Der kalten Jahreszeit gemäß kann die Nahrung wieder fett- und eiweißhaltiger sein und Hülsenfrüchte, Mehlspeisen, Getreideerzeugnisse und Kartoffeln treten mehr in den Vordergrund.

Man esse stets mit Bedacht und kauge die Speisen gut und gründlich. Dadurch erleichtert man dem Magen sehr die Arbeit und unterstützt die Verdauung.

Abwechslung in der Ernährung und sorgfältige Zubereitung ist unbedingt notwendig. Man lasse nichts verderben und verwerte alle Reste rechtzeitig.

Der Abfall bildet für Tiere meistens noch gutes Futter und wird von Milchleuten oder Ziegenhaltern gern abgeholt, füllt nicht unnötig die Aschengruben und verursacht keine Verwesung. Es ist allgemeine Pflicht, für Reinheit und Ordnung zu sorgen.

Die eingesetzte Kraft jedes einzelnen ist zum Wohle des Vaterlandes nötig.

Wer glaubt, daß er ohne Fleischgenuß nicht bestehen kann, an Kraft und Gesundheit leidet, dem wird Fleisch vorgefetzt werden. Doch nach Ansicht vieler Ärzte und Wissenschaftler, die sich mit Ernährungsfragen beschäftigen, ist fleischlose Kost bedeutend gesunder, denn Fleischbrühe und gewürzter Braten sind Reizmittel und rohes Fleisch in vielen

Fällen Übermittler von ansteckenden Krankheiten. Auch schränke man während des Essens das Trinken ein, denn in saftreicher Kost ist genug Flüssigkeit enthalten, und das gewohnheitsmäßige viele Trinken belastet nur die Nieren.

Nur bei Einhaltung der Gesetze des Weltalls und der richtigen Ausnutzung aller uns zur Verfügung gestellten Nahrungsmittel in richtiger Reihenfolge und Zusammensetzung, Bewertung und Einspeicherung sind wir imstande, die Gesundheit des einzelnen und damit das Staatswohl und die Volkskraft für die Dauer zu erhalten.

Das **Brot** ist für den Winter das wichtigste Nahrungsmittel. Es sättigt und nährt, dabei regt es die Speichelbildung an, da man es tüchtig kauen muß. Das gut ausgebackene, vor allem aber das Schrotbrot, welches alle Bestandteile des Kornes verwertet und dadurch die Grundlage zu einer gesamtwerthigen Ernährung bietet, ist ein allgemeines Bedürfnis der Volksernährung.

Das feine Weizenmehl, welches zu Brötchen verwendet wird, ist sehr stärkehaltig, doch Stärke ist kein Nahrungsmittel. Auch verursacht es in Verbindung mit Sauerteig und Hefe Gärung, wenn es nicht genügend ausgebacken ist. Diese gibt sich kund in Aufstoßen und Blähungen u. a. m.

Die Hauptbestandteile des Getreides werden bei der gewöhnlichen Brotzubereitung gar nicht verwendet, sondern als Kleie weggeworfen. Es ist dieses aber gerade die eiweißhaltige Schicht, ferner die Samen- und Faserhülle, welche alle Salze und Mineralien enthalten, die zur Blutbildung unbedingt nötig sind, wie Kalzium, Natron, Kali, Magnesia, Phosphor und Eisen. Infolge eines mangelhaften täglichen Nahrungsmittels, eines entwerteten Brotes, entstehen Blutarmut, Zahn- und Haarausfall und schwache Knochenbildung.

Darum ist auch das feine Weizenmehl nicht als tägliche

Nahrung geeignet, zumal nicht in Verbindung mit Hefe und eignet sich dazu besser der Reis, Hafer, Gerste, Maisflocken, in erster Reihe aber ganz entschieden der Weizen. Er ist, wenn er nicht entwertet wird, so nahrhaft, sättigend und schmackhaft, daß es durchaus nötig ist, für seine weiteste Verbreitung als Volksnahrungsmittel einzutreten. Der Arbeiter braucht etwa $\frac{1}{2}$ Pfund Weizen zur täglichen Nahrung, um genügend Kraft, Leistungsfähigkeit und Ausdauer zu erlangen. $\frac{1}{2}$ Pfund Weizen stellt sich auf etwa 8 Pfennig, er ist also jetzt in Kriegszeit gar nicht genug zu empfehlen und seine Bereitung ist mannigfaltig.

Einfacher Weizenbrei.

Am Abend vorher werden ganze, gewaschene Weizenkörner (für eine Familie genügen 2 Pfund = 30 Pf.) in Wasser eingeweicht und am anderen Tage 2—3 Stunden tüchtig kochen lassen, bis sie aufquellen. Das überschüssige Wasser kann man zu einer sehr wohlschmeckenden, wertvollen **Suppe** verwenden.

Als **Brei** ist der weichgekochte Weizen zu salzen und auf der Schüssel mit gedämpften Zwiebeln und brauner Butter unter Beigabe von Tomatensalat, Grünsalat oder gemischtem Salat, Spinat oder (ohne Zwiebel) mit gedünstetem Obst zu verabreichen. Man wird über den Wohlgeschmack und das nachherige Wohlbefinden erstaunt sein.

Weizenbratlinge

bereitet man aus übriggebliebenem Weizenbrei unter Beigabe von 1—2 Eiern, Salz, grüner Petersilie, Küchenkräutern, Zwiebeln, und im Falle er nicht dick genug ist, geriebenen Zwiebackkrumen. Formt daraus Klößchen oder runde, flache Kuchen und bäckt schön goldgelb in hochstehendem Öl oder Fett. Dazu eignen sich ebenso Salate als auch Kompotte. Schon

als Kinder war das ein besonderes Lieblingsessen von uns, und auch unsere Gäste wollten gern eine nähere Anweisung bekommen.

Falscher Braten von Weizenbrot.

Übriggebliebener Weizenbrot wird mit weichgekochten Möhren, Sellerie oder jungen Erbsen, gewiegter Zwiebel und Petersilie, Salz oder Selleriesalz, 2—3 Eiern, gestoßenen Zwiebackkrumen zu einer dicken Masse gerührt, wie falscher Wiegebraten geformt und in der Bratröhre etwa 1 Stunde gebraten. Zur Bratentunke verwendet man etwas gebräunten Zucker, Öl, Butter oder Speckwürfel, einige Hagebutten und Zwiebeln. Übergieße damit öfter den Braten, damit er schön braun wird und verdicke die Tunke zum Schluß mit etwas gequirktem Mehl. Um den Weizenbraten ganz besonders locker und wohlschmeckend, aber auch schön aussehend zu gestalten, füllt man ihn beim Formen innen mit Rührei, wozu 2 Eier genügen.

Weizenbrot

sind im Handel erhältlich; man kann sie in der Bratröhre etwas dörren, bis sie schön goldgelb und knusperig sind. Mit geriebenen Nüssen, Mandeln und süßer Sahne oder Milch bilden sie für Kinder ein besonders wohlschmeckendes Frühstück, das man auch in Verbindung mit geriebenen Äpfeln verabreichen kann.

Hülsenfrüchte

kommen für den Winter ebenso in Betracht als nahrhaftes und wertvolles Volksnahrungsmittel.

Linsen und Erbsen

weicht man besser am Abend vorher ein, nachdem man sie vorher gelesen und gewaschen hat. Doch durchaus nötig ist

das Einweichen nicht, man muß aber die Kochzeit dafür länger bemessen. In ungesalzenem Wasser kocht man sie ohne zu rühren, weich, wenn man sie gedämpft mit Zwiebel und brauner Butter verabreichen will. Das Salzen geschieht nach dem Abgießen des Wassers, in dem man die Linsen oder Erbsen kräftig durchschüttelt. Dann übergießt man sie mit brauner Butter oder Fett und gebräunten Zwiebeln und verabreicht sie mit Grünsalat oder sauren Gurken. Das abgegossene Wasser kann man zu einer feinen Suppe verwerten.

Linse- und Erbsenbratlinge

sind bereits in den Monaten Januar und Februar beschrieben.

Saure Linsen,

wie bereits angegeben, werden weichgekocht und mit brauner Mehlschwitze, welcher man gebräunte Zwiebeln, Salz, Zitronensaft oder Kräutereffig beifügt, übergossen und mit weichgekochten Kartoffelstückchen vermengt. Als Beigabe dazu eignet sich Salat oder saure Gurken.

Erbsen- oder Linsensuppe

kann man aus dem abgegossenen Linsen- oder Erbsenwasser bereiten. Man quirkt es in eine Mehlschwitze und gibt Salz und gewiegte Petersilie daran. Auch kann man zur Suppe vorzüglich die bekannten Erbsen- oder Linsentafeln benutzen, an welchen stets die Gebrauchsanweisung steht, oder man verwendet gemahlene Erbsen- oder Linsenmehl.

Genau so kann man auch

weiße Bohnen

zubereiten nach der obigen Vorschrift. Auch zu Salat eignen sich gut weiße Bohnen und werden, weichgekocht und erkaltet,

mit einer Lunte von Kräutereffig, Öl, Salz, feingeschnittenen Zwiebeln und gewiegter Petersilie verrührt.

Gemüse

ist in den Wintermonaten oft und in mannigfaltiger Zubereitung, entweder aus dem Beckenkocher, oder als haltbares Wintergemüse, wie Rot- und Weißkraut, Welschfohl, Braun- oder Kraußfohl, Kohlrüben, Möhren, Sellerie und Meerrettich zu genießen, denn es ist zur Ausscheidung und Blutbildung unbedingt notwendig, und wir müssen in der Ernährung hauptsächlich Eintönigkeit vermeiden und reiche Auswahl bringen, um den Ansprüchen unserer richtigen inneren Entwicklung zu genügen.

Obst

darf niemals im Hause fehlen, denn es ist unser bedeutendstes, inneres Reinigungsmittel und jeder muß sich die besonderen Obstsorten auswählen, die er hauptsächlich bevorzugt.

Äpfel, Apfelsinen und Zitronen

sind wegen ihres Saftes besonders hochzuschätzen und wegen ihres Duftes als Nervenahrung unentbehrlich. Der natürliche Duft wirkt so wohltuend und stärkend, daß man Nervenschwachen eine besondere Wohlthat mit einer solchen Gabe erweist. Für übermäßig Dicke sind sie ein unschätzbare Heilmittel, um den unnötigen Ballast loszuwerden und die ursprüngliche Gestalt wiederzuerlangen.

Fette

sind von dicken Personen besonders zu meiden. Sie wärmen sehr und nähren und sind daher von unterernährten, stets frierenden Menschen zu bevorzugen. Für solche ist Schrotbrot

mit Butter, sowie Bratlinge und Mehlspeisen zu empfehlen.
Ebenso

Milch

Doch muß man die Milch richtig behandeln, um sie ihres Wertes nicht zu berauben. Wenn man sie nicht unmittelbar von nachweislich gesunden Kühen oder Schafen warm trinken kann, ist es viel besser und sicherer, wenn man sie unter kräftigem Schütteln oder Rühren mit einigen Tropfen Zitronensaft versäuert oder sie in Gläser setzt und sauer werden läßt. Die Molke selbst ist ein altbekanntes berühmtes Heilmittel für Magen- und Darmleidende, Blutranke und Lungenleidende. Für Kinder ist die sterile Milch wohl das reinste, beste Handelsprodukt. Doch kann man sie im Haushalt ganz einfach und kostenlos so kochen, daß sie nicht die ihr innewohnenden Salze als Niederschlag am Boden des Kochtopfes einbüßt, sondern vollwertig erhalten bleibt, und dies muß die Haupt Sorge jeder Hausfrau und Mutter sein.

Hoffentlich verhält mein Rat und Mahnwort nicht, und manche Mutter, die mit dem Gedeihen ihrer Lieblinge nicht zufrieden ist, macht sich die kleine Mühe mit meiner Anweisung, die sich auf jahrelange, sichere Erfahrung stützt. „Man kocht die Milch einfach im Doppelkocher oder Wasserbade!“ Niemals wird sie sich ansetzen, niemals anbrennen, niemals überfließen, und dabei alle Nährsalze voll und ganz behalten. Ein schwaches Simmern genügt, um sie abzusetzen und an einem kühlen Ort zugedeckt aufzubewahren.

Quark und Sahnenkäse

ist ein wertvolles Produkt, das durch eigene natürliche Säuerung einen wohlthätigen Einfluß auf die Verdauung ausübt. In rohem Zustande ist der Quark, gesalzen mit Kümmel und gewiegter Zwiebel, Stückchen Butter und Salz, eine hochfeine

Auflage auf Butterbrot, auch verziert man ihn gern mit feingeschnittenem Schnittlauch.

Süßen Quark

kann man als Fülle in Eierkuchen verwenden in folgender Weise:

Gefüllte Eierkuchen.

Gleichzeitig mit dem Eierkuchenteig rührt man auf einem tiefen Teller 1 Pfund frischen, wohlschmeckenden Quark an, gibt etwas flüssige Butter, ein Eidotter, etwas Rum, $\frac{1}{4}$ Pfund Zucker und Vanille, Sultaninrosinen und etwas Milch, verührt es tüchtig und bestreicht den auf der einen Seite fertigen Eierkuchen mit dem Quark, indem er auf der anderen Seite bäckt. Wenn er auch da schön goldgelb geworden ist, rollt man ihn zusammen, legt ihn auf eine flache Schüssel und bestreut ihn mit etwas Zucker.

Quarkbratling.

Frishen Quark verrührt man mit 2 Eiern, etwas Salz, feingeschnittener Zwiebel, geriebener Semmel und einigen geriebenen übrigen Kartoffeln zu einer festen Masse, formt runde Kuchen oder Klöße, wälzt sie in geschlagenem Ei und geriebener Semmel und bäckt sie in hochstehendem Öl.

Süße Quarkkeulchen.

Frishen Quark vermischt man mit 2 Eiern, Zucker, einer Prise Vanillezucker, Salz und mit so viel feinem Mehl oder Semmelkrumen, um einen festen Teig zu erhalten. Aus diesem formt man rundlängliche Keulchen und bäckt sie in siedendem Öl, Butter, Palmin oder Fett gleichmäßig braun und gibt gedünstetes Obst, am besten Preiselbeeren, dazu.

Als Nachspeisen erwähne ich noch einige billige, wohl-
schmeckende Puddings.

Apfelsinenpudding oder Zitronenpudding.

Leicht verdaulich, wohlschmeckend und billig, eignet er sich für Kinder, Genesende und Magenschwache. In einem kleineren Topfe, der in einen ähnlichen großen paßt, rührt man in Ermangelung eines Doppelkochers Zwiebackkrumen in Milch ein, gibt 2 Eigelb, Zucker und Vanille, ein Stückchen Butter und den Saft von 2 Apfelsinen oder Zitronen dazu, ebenso etwas abgeriebene oder feingewiegte Zitronenschale und rührt tüchtig durcheinander. Der Eiweißschnee wird zum Schluß beigefügt und nochmals kräftig durchgerührt. Nun verschließt man den Topf mit einem gutpassenden Deckel, beschwert ihn und kocht im Wasserbade $\frac{3}{4}$ Stunden. Wenn die Masse gar geworden ist, hebt man den Topf heraus und sticht mit einem geeigneten Löffel die nötigen Teile für alle Tischgäste aus und verabreicht diese mit Vanillen- oder Weintunke oder mit süßer Sahne.

Nußpudding.

In genau derselben Art kann man statt Apfelsinen- und Zitronensaft alle geeigneten Nußarten nehmen, wie Hasel- oder Walnuß, fein gerieben oder gestoßen, auch geriebene Mandeln, amerikanische Nüsse oder Kokosnuß und gewinnt dadurch bei wenig Gelbtausgaben und geringer Mühe eine reichliche Abwechslung.

Kakao- oder Schokoladenpudding.

Gefochter Kakao oder Schokolade wird erkaltet mit Zwieback- oder Semmelkrumen, 2 Eiern, einer Tasse Zucker, Vanille und mit dem Schnee vermischt. In der Puddingform im Herd

gebäcken oder im Doppelfocher, wie bereits beschrieben, ge-
bäcken.

Reis- oder Grießpudding

ist ebenfalls so herzustellen, doch kann man ihn mit Früchten
oder Marmelade verzieren und mit gedünsteten Früchten
verabreichen.

Haltbarer Fruchtkuchen.

Allerlei Süßfrüchte, wie Rosinen, Datteln, Feigen, gedörnte
Pflaumen, Birnen und Mandeln, schneidet oder wiegt man
klein. Dazu fügt man verschiedene Gewürze, wie Vanille, Ingwer,
Zimet und Zitronenschalen. Dann bereitet man eine Kuchenmasse
von $\frac{1}{2}$ Pfund Butter, 1 Pfund Mehl und einem Paket Ötters
Backpulver. Statt Zucker nimmt man Sirup oder Honig und
etwa 6—8 Eidotter, schlägt die Eiweiß zu Schnee und vermengt
die Masse so gut wie möglich durcheinander. Zum Schluß
fügt man den Saft von einer Apfelsine oder Zitrone dazu,
auch etwas feingewiegte Apfelsinenschale. Dann bestreicht man
eine längliche oder runde Kuchenform mit Butter, überstreut
mit geriebener Semmel, gießt die ziemlich feste Kuchenmasse
hinein und bäckt in der Bratröhre 2—3 Stunden. Dieser
Kuchen ist sehr wohlnehmend und haltbar.

Brotpudding

kann man ähnlich so zubereiten und statt Mehl alles übrige
Brot dazu verwenden.

Katzenkuchen.

$\frac{1}{2}$ Pfund Zucker, $\frac{1}{4}$ Stück Butter, eine Prise Salz und
4 Eidotter werden schaumig gerührt, langsam mit lauwärmer
Milch verdünnt und unter stetem Rühren mit 1 Pfund Mehl
verrührt. Abgeriebene Zitronenschale, geriebene Mandeln und
Vanille gehören ebenfalls dazu. Nachdem man den Eiweiß-

schnee dieser Masse beigefügt hat, rührt man 2—3 Messerspitzen doppeltkohlensaures Natron in $\frac{1}{4}$ Tasse lauer Milch an und mischt es sorgfältig unter diese Masse. Auch kann man nach Belieben Rosinen dazu tun. In einer mit Butter ausgestrichenen Form wird die Masse in mäßig heißem Ofen etwa 1 Stunde gebacken. Beim Herausheben stürzt man die Form um, legt darüber ein nasses Tuch und hebt vorsichtig die Form hoch, damit der Kuchen unverletzt auf die Schüssel gleitet.

Stollen.

Von diesem Teig kann man gleichfalls Stollen backen, nur muß man den Teig fester machen. Er ist für Kinder und Magenfranke viel leichter verdaulich wie der bekannte Weihnachtsstollen. Dazu gehören auf 10 Pfund Mehl 2 Pfund Butter, $1\frac{1}{2}$ Pfund Zucker, $\frac{1}{2}$ Pfund Mandeln, das Abgeriebene einer Zitrone, eine Prise Salz, ein Stäubchen Muskat und 5 Eier. Zu diesem mit besonderer Sorgfalt zusammengerührten Teig gehört $\frac{1}{2}$ Pfund Hefe, welche man in einem geeigneten Löffchen in lauwarmer Milch verrührt, an warmem Ort hochkommen läßt und dann erst zu dem Teige gibt. Wenn nun dieser fertige Teig einige Stunden gequollen hat und hochkommt, bearbeitet man ihn auf einem mit Mehl bestäubten Tisch und teilt ihn in 8 Teile. Diese rollt man in lange Streifen, nimmt erst 3 Teile und flechtet einen Zopf und legt ihn auf ein mit Butter bestrichenes Blech. Die nächsten 3 Teile müssen etwas schwächer ausfallen, da der nächste Zopf, der auf den ersten zu liegen kommt, diesen nicht ganz verdecken darf. Obenauf flechtet man nur einen zweiteiligen Zopf und benutzt ihn als Abschluß. Den fertigen Stollen bestreicht man mit flüssiger Butter und bringt ihn am besten zum Bäcker. Wenn man selbst einen geeigneten Backofen hat, bäckt man ihn auch zu Hause.