

**Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

**Die deutsche Hausfrau im Weltkrieg**

**Brenneke, Rosa**

**Leipzig, [1915]**

Zur sparsamen Verwertung aller Lebensmittel in der Kriegszeit

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

## Zur sparsamen Verwertung aller Lebensmittel in der Kriegszeit

Kann jede, selbst die geringste Frau beitragen, darum:

1. Lasset nichts umkommen, nützet in Hauptsache die Lebensmittel aus, deren das Land ohne fremde Einfuhr genug hat.
2. Bereitet jede Mahlzeit so sorgfältig wie möglich in bezug auf harmonisch richtige Zusammenstellung und Wohlgeschmack.
3. Sorget für Reinheit, frische Luft und ständige Arbeit!
4. Schaltet eine überflüssige Mahlzeit aus, wodurch ihr nur den Körper überlastet und Krankheitsstoffe anhäuft!
5. Esset nur, wenn ihr wirklich Hunger habt!
6. Was wir an Brot zu wenig haben, ersetzt durch Suppen zum Frühstück und Abendbrot.

Dies sind alles selbstverständliche Lebensmaßregeln, die für jeden einzelnen kein Opfer sind und doch zum Allgemeinwohle, ja zum Siege beitragen.

### Der Mangel an Weizen

macht sich zuerst fühlbar, da Deutschland etwa 2 Millionen Tonnen von außerhalb während des Krieges entbehren muß. Darum die weise Einrichtung durch den Bundesrat, jedem einzelnen den täglichen Anteil an Brot und Mehl zuzuweisen. 3 Pfund wöchentlich sind reichlich genug pro Kopf und wir können froh sein, wenn wir dies für immer beibehalten dürfen.

Dazu kommt das bessere Ausmahlen des Getreides und das Heranziehen anderer Getreidesorten.

Auf 100 Teile Mehl entfallen  
70 Teile Weizen,  
30 " Roggen.

Zur besonderen Vorsicht läßt der Bundesrat das eingeführte Kriegsbrot mit 10 Teilen Kartoffelmehl vermischen und empfiehlt es zum allgemeinen Gebrauch.

### Die Kartoffel

muß jetzt auch andere Nahrungsmittel ersetzen, darum ist es Pflicht, sie bis zum äußersten auszunützen. An die Kartoffel werden jetzt so vielfache Anforderungen gestellt, daß vor **unnötiger** Verwendung gewarnt werden muß. Der Bauer braucht einen Teil zur Ausfaat, einen Teil zum Brotbacken, einen Teil zum Viehfutter. Der Städter muß sie teuer bezahlen, und je größer die Nachfrage, je höher der Preis.

Ein geeigneter Kartoffelerfaj ist die Topinambur, auch Helianthus genannt. Selbst in jedem Biergarten sollte man ihr einen Platz einräumen. Da sie sehr hoch wächst, ist sie als Zaungewächs sehr beliebt und zu empfehlen.

Ihre Wurzelfrucht ist ein kartoffelähnliches Gewächs, sehr wohlschmeckend, leicht verdaulich und Zuckerkranken besonders zu empfehlen.

Darum pflanze jeder, der einen Garten besitzt, im Frühjahr die Topinambur, er wird seine Freude an der Ernte haben.

### Das Gemüse

ist ein wertvoller Bestandteil der Ernährung. Reich an Nährsalzen, ist es für uns unentbehrlich. Selbst im Winter haben wir noch reiche Auswahl. Möhren, Kohlrüben, Spinat, Weißkraut, Rotkohl, Krauskohl, Sellerie, Petersilie, Kohlrabi, sogar Spinat stehen uns zur Verfügung und dürfen auf keinem

Mittagstisch fehlen. Bei ihrer Zubereitung spare man soviel man kann das jetzt teure Fett.

Fleischesser kochen es am besten mit durchwachsenem Fleisch. Als saftiges Kochfleisch ist der Bauch von Rind, Hammel, Schwein sehr gut zu verwenden und genügt für eine kleinere Familie 1 Pfund.

Vegetarier nehmen mit Vorliebe Pflanzenfett oder Öl, um es nahrhafter zu machen.

### Das Fleisch

Ist für die meisten Menschen die Hauptsache bei den verschiedenen Mahlzeiten. Eine Zeitlang ist es während des Krieges sehr billig gewesen und kam in großen Mengen in die Stadt. Wegen zu befürchtender Futternot wurde viel geschlachtet, da die fremdländische Getreidezufuhr aufgehört hat.

Doch nun sind auch die Fleischpreise erheblich gestiegen. Ein großer Teil wird zu Dauerware verwendet und zurückgelegt, um in späterer Zeit zu Hilfe gezogen zu werden. Auch die Kühlhallen dienen zum Einspeichern.

Das Fleisch muß von der Hausfrau mit ganz besonderem Bedacht und Sorgfalt zubereitet werden. Ein guter Braten darf nur als Sonntagessen betrachtet werden. Für die Woche eignet sich die Zubereitung als Bratklops, Wiegebraten, Königsberger Klops, Krautklops, Gemengsel und jede ähnliche sparsame Art, wozu man Semmel, Ei, Grieß, Haferflocken oder Gemüse mit benutzen kann. Das Bratenfett muß sorgfältig abgeschöpft und aufbewahrt oder zur Mehlschwitze für Gemüse verwendet werden. Auch ist Bratenfett als vorzüglicher Brotaufstrich zu betrachten.

Beim Braten mache man reichlich Tunke und verwerte sie zur Suppe oder auch für die nächsten Tage als Beigabe zu Kartoffel oder Gemüse.

Die ausgebratenen Fettgriefen eignen sich auch als Fleischersatz, besonders zu Rot- und Krauskohl.

Knochen jeder Art erfüllen als Suppe den besten Zweck. Das oben angefezte Fett ist als Zusatz zu Gemüse sehr gut zu verwenden.

Markknochen befreit man innen von allem Markfett und benützt dieses als Suppeneinlage zu vorzüglichen Markflößchen, zum Bräunen von Wurzelgemüsen, zu Gemüsesuppen oder ausgelassen als Fett für jeden Zweck.

Suppenknochen aller Art, auch ausgebratene und übriggebliebene, kochte man mit Pilzen, Wurzelzeug und geeigneten Gewürzen, wobei das Beilchenwurzelpulver nicht zu übersehen ist, viele Stunden, bis daraus eine braune Tunke entsteht, die man mit etwas Kartoffel- oder Stärkemehl verdicken kann. Diese Tunke ist ein wahrer Schatz im Haushalt. Kraft und Farbe, die jeder Wassersuppe fehlt, erzielt man durch sie.

### Das Wild

verdient jetzt in der teureren Zeit ganz besondere Beachtung. Auf Grund der eingeschränkten Viehzucht und des Wildschadens auf den Feldern wurde der Abschuf verschiedener Wildarten um einige Wochen durch den Staat verlängert. Ein Beweis, wie mit dem Wilde als Nahrungsmittel gerechnet werden muß.

1. Das Wildschwein wird in mannigfacher Zubereitung als sehr wohlschmeckend geschätzt.

2. Der Hirsch und das Reh liefern einen köstlichen Braten. Daneben aber das Rippen-, Bauch- und Halsfleisch als vorzügliches Gemengsel, zu dem Klöße aller Art und Kartoffeln in allen Formen die geeignetste Beilage bilden.

3. Hasen sind im Haushalt eine willkommene Abwechslung und für die praktische Hausfrau bei richtiger Einteilung billiger

als anderer Braten. Außerdem wird das Fell sehr gut bezahlt. Vor zwei Jahren stieg es sogar auf den Preis von 1,50 M.

4. Kaninchen, deren Zubereitung in ihrer verschiedenen Art noch zu wenig bekannt ist, verdienen ganz besonderer Beachtung.

Nicht nur gebraten, denn dabei tritt die Trockenheit des Fleisches ganz besonders hervor, auch in verschiedener Art gedämpft, sind sie ein billiger Vorkerbissen.

Wildgänse, Wildenten, Fasanen, Rebhühner, Wildtauben kommen nur in ihrer Abschußzeit in Frage. Jeder weiß sie wegen ihres Wohlgeschmackes zu schätzen.

### Geflügel.

Gänse, Enten, Hühner und Tauben kommen bei einheimischer Zucht auch in der Küche sehr in Frage. Sie werden jedoch wegen des mangelnden Futters auch sehr im Preise steigen. Da die Eier für die Menschen unentbehrlich sind, muß die Hühnerzucht in dem Maße gepflegt werden, als uns jetzt nur unsere einheimischen Hühner mit Eiern versorgen müssen. Was das Ei, besonders für Kinder, für einen Nährwert hat, weiß jede Hausfrau und Mutter.

### Fische.

Als billige und gesunde Volksnahrung sind Fische hochgeschätzt. Edelfische, als Karpfen, Schleien, Aale, Forellen.

Die Seefische. Die Zufuhr ist selbst jetzt während des Krieges noch groß genug, um uns genügend zu versorgen. Die Preise sind nahezu wie früher dieselben geblieben. Selbst der Armste kann Fisch auf den Tisch bringen als wertvolle, wohlschmeckende Mahlzeit.

Große Mengen werden geräuchert und sind reichlich im Handel. Ihr Genuß ist sehr zu empfehlen.

Die fetten Aale, Heringe, Bücklinge, Lachs und Sprotten sind ein sparsamer Brotaufstrich. Auch zum Abendessen mit Pellkartoffeln sehr schmackhaft und billig. Salzheringe sind als Dauerware und mannigfacher Zubereitung, auch als marinierte Heringe, eine allbeliebte Speise.

Angeichts der großen Abwechslung braucht unsere Ernährung selbst in Kriegszeiten nicht einseitig zu sein. Die Hauptsache ist, daß wir uns selbst bei der größten Einschränkung gesund erhalten. Die Vernunft muß uns jetzt mehr denn je leiten, denn wir müssen im Kriege, der auf unseren Untergang und Auszuhungerung abgezielt ist, beweisen, was unser praktischer Sinn vermag.

Die Nahrungsmittel, welche unseren Körper und Geist zu gleicher Zeit fördern, müssen wir ganz besonders einschätzen, verwerten und genießen. Darum bleibt

### die Milch

nach wie vor unser wertvollstes Nahrungsmittel. Besonders für Kranke und Kinder ist sie unentbehrlich, nur darf sie beim Kochen nicht entwertet werden, indem man sie, wie gewohnt, gedankenlos auf den Herd oder auf eine offene Flamme setzt und sie beliebig lang kochen oder gar überfließen und anbrennen läßt.

Die Milch gehört ins heiße Wasserbad oder in den Doppelkocher, denn nur so werden alle ihre Nährsalze erhalten, setzen sich nicht am Boden fest, und wir bekommen dann keine entwertete Milch.

Schade um jeden Tropfen Milch, der umkommt! Reichliche Verwendung und mannigfache Zubereitung aller Milchspeisen muß uns viel anderes ersetzen. Saure Milch, Buttermilch sind von hoher Bedeutung für die Verdauung und üben eine überaus wohltätige Wirkung aus durch ihre natürliche Säure. Auch

die aus Milch bereiteten Käsesorten sind billige, nahrhafte und gut bekömmliche Speisen. Als Auflage auf das Brot ersetzen sie ein Fleischstück.

### Der Zucker

steht uns reichlich zur Verfügung. Er besitzt hohen Nährwert, doch muß man seinen Genuß nur in dem Maße vermehren, als ihn unser Körper verwerten kann. Ein Zuviel schadet ebenso wie jede Übertreibung und einseitige Ernährung. Vor allem muß man darauf bedacht sein, daß man ihn so wenig wie möglich mit Salz in Verbindung bringt. Zucker und Salz wirken unharmonisch und verursachen Verdauungsstörung. In Verbindung mit Obst, wo nicht genügend natürlicher Zuckergehalt vorhanden ist, verwende man ihn häufig. Süße Mehl- und Milchspeisen, Puddings, Apfelspeisen, Marmeladen bereite man häufig.

### Honig und Sirup

als einheimische Produkte müssen ganz besondere Beachtung finden. Der natürliche Blütenhonig ist wohl das Wertvollste, was wir besitzen. Er übergeht restlos ins Blut, nährt und erwärmt. Doch da sein Preis hoch ist, kann sich ihn der Unbemittelte nicht leisten und ersetzt ihn durch Honigsirup oder Rübensaft.

Der Honigsirup ist in Farbe und Geschmack dem Honig sehr ähnlich und kostet 45 Pf. das Pfund.

Noch viel billiger ist der Rübensaft. Er eignet sich besonders zum Aufstrich auf Semmel und ersetzt Butter und andere Auflagen.

### Das Obst,

welches durch seine natürliche Säure das beste Reinigungsmittel für den Körper bildet, ist auch im Krieg reichlich zu genießen.

Die Zitrone ist als Heilmittel vielfach erprobt.

Die Apfelsine, welche jetzt billig ist und uns reichlich zu Gebote steht, kann nicht genug empfohlen werden. Ähnlich wie die Zitrone, reinigt sie den Körper und befreit ihn von Schleimen. Auch die Schalen kann man verwerten. Sie lassen sich in Weinessig als Sommergetränk sehr gut aufbewahren.

Dünn in längliche Streifen geschnitten, in Honig oder dem billigen Honigsirup weich gedämpft, bilden sie eine wohl-schmeckende Auflage auf Semmel und Brot. Auch eine vor-zügliche Marmelade kann man daraus bereiten. Schade um jede weggeworfene Apfelsinenschale!

Südfrüchte sind wegen ihres natürlichen Zuckergehaltes sehr nahrhaft. Besonders die Kastanie oder Marone ist sehr stärkehaltig und von hohem Nährwert. Von Bemittelten sollte sie besonders bevorzugt und roh oder gekocht, zu aller-hand Gerichten verwendet werden. Sie ist ein Mehlersatz, wie er nicht besser gedacht werden kann und sättigt sehr.

Unsere einheimischen Früchte müssen zu ihrer Reifezeit viel genossen werden. Wenn die Zeit

### der Pilze

kommt, versäume man nicht, sie auszunützen. Jeder gute eßbare Pilz muß verwertet werden. Ja sogar die Schalen eignen sich getrocknet zu Suppen und Tunken.

In rohem Zustande, als Pilzsalat, geschmort, gebacken, gebraten, gekocht, in jeder Form sind sie sehr wohl-schmeckend, nahrhaft, ausscheidend. Getrocknet, als bester Suppen- und Bratenzusatz geschätzt. Selbst aus den getrockneten Pilzen kann man ein Pilzgericht machen, wenn man sie vorher in der Suppe weich kocht, mit dem Durchschlag herausnimmt, wiegt oder ganz läßt und dann mit Zwiebel und Mehlschwitze schmort. Mit Zusatz von Kartoffeln bilden sie dann ein vollständiges Mahl.

Um mit den geringsten Kosten für das Brennmaterial in der Kriegszeit zu rechnen, aber auch um Zeit zu sparen, bediene man sich des Selbstkochers. In der allereinfachsten Weise stellt man sich

### die Kochkiste

her. Als Jägersfrau auf unserem Jagdrevier habe ich sie jahrelang in Benutzung und kann sie jedem empfehlen. Dazu eignet sich jede dauerhafte Kiste mit Deckel oder auch ein alter Reisekoffer. Der letztere fast noch besser, weil er innen gepolstert ist und außen besser aussieht.

Man macht sich aus Heu, Holzfaser, Seegras u. dgl., ja sogar aus gefülltem Papier „Nester“ oder Höhlen für bestimmte Größen von Töpfen. Aus alten Wollfachen, innen mit demselben Material gefüllt, näht man dazu eine Decke. Darüber kann noch Pappe oder ein dünner Blech- oder Holzdeckel gelegt werden. Ein Federkissen erfüllt noch besser den Zweck.

Das siedende, angekochte Essen stellt man in geeigneten Töpfen zugedeckt in die bestimmten Vertiefungen. Stopft sie rings fest zu, legt die Decke darüber und schließt die Kiste oder den Koffer zu. Dann braucht man sich nicht mehr darum zu kümmern und kann ruhig an die Arbeit gehen. Nach 2 bis 3 Stunden, je nach Kochzeit der Speiseart, ist das Essen weich und schmackhaft. Die Zutaten jeder Art muß man schon vorher dazu geben. Eier rings um die Töpfe gelegt, werden kernweich.

Angenehm, kostenlos und zeitsparend ist die „Kochkiste“ selbst außer der Kriegszeit sehr nützlich. Jetzt bei der allgemein nötigen Sparsamkeit wird sie endlich zu ihrem Rechte gelangen und ein Gemeingut des Volkes werden.

### Getränke.

Das natürlichste Getränk ist Wasser. Doch trinke man nur, wenn man Durst hat.

Wasser in Verbindung mit Fruchtsäften aller Art labt und erfrischt am besten und übt auch die von ihm geforderte Wirkung aus. Tee, den wir am besten selbst bereiten können, besteht aus jungen Erdbeer-, Himbeer- und Brombeerblättern mit Waldmeister. Pfefferminz- und Veilchenblätter kann man nach Belieben beifügen.

Frisch gepflückt, trocknet man ihn an einem lustigen, schattigen Ort. Heilkräftige Teesorten kann man sich ebenso selbst vorbereiten. Pfefferminztee, Lindenblüten, Salbei, Kamille, Wermut, Fenchel trinke man je 8 Tage, nicht länger, sonst verfehlt man die beabsichtigte Wirkung.

Milch, Kaffee, Kakao sind mehr Nähr- und Genußmittel als Getränke.

Kakaoschalentee mit Vanille ist ein billiges, duftendes Getränk, das nierenreinigend wirkt. Ein Pfund für 20 Pf. reicht für eine Familie 14 Tage.

Die

### Zubereitung der Speisen und Getränke

sei so sorgfältig wie möglich. Man lerne schätzen und bewerten, was man dem Körper zuführt. Nicht die Menge dient zur Ernährung, nur die richtige Zusammenstellung der nahrhaften und ausscheidenden Lebensmittel entwickelt für die Dauer Körper und Geist und bewahrt ihn vor Erkrankung.

Gesundheit ist das höchste Gut!

Der Staat, welcher in der jetzigen Kriegszeit die weise Anordnung getroffen hat, mit den wichtigsten Lebensmitteln Maß zu halten, leistet dadurch dem Volke den größten Dienst.

Wir alle müssen bei dieser Arbeit zum Gemeinwohle mithelfen.

Was in der Macht der deutschen Frau steht, das wollen wir beweisen durch unsere Tat!