

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

Der Speisezettel im Frühjahr

[urn:nbn:de:bsz:31-309799](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-309799)

Welch eine lebendige Gemeinschaft kann das werden, und wie wunderbar harmonisch dann das Dorfbild. Würdig und schön auch die älteren Frauen, die sonst alte, längst vergangene „Mode“ abtragen.

Der Wille, die Freude zum Selbstschaffen, durch die Massenfabrikation fast zerstört, wird wieder lebendig werden. Es wird wieder Achtung vor den handwerklichen Leistungen aufkommen, Achtung vor dem einmalig von Menschenhand geschaffenen Gegenstand mit all seinen Feinheiten, seinen bewußten oder zufälligen Mannigfaltigkeiten.

Schaffende Hände, schöpferische Hände! Der Schneiderin auf dem Land wird neue Aufgabe erstehen. Auch eine sinngemäße Kopf- und Fußbekleidung gehört zur heimatlichen Gewandung. Denkt an die wunderschönen Hauben alter Trachten, unter denen junge Gesichter so besonders anmutig und alte so besonders lieb und würdig ausschauen. Der Schuhmacher im Dorfe wird wieder verantwortungsbewußter Handwerker sein, der Schuhe schafft, in denen

die Bäuerin frei und sicher dahinschreitet, und nicht besonders des Sonntags trippeln oder stutzen muß.

Auch geldlich wird gespart werden, denn alle die Launen und Torheiten einer Tagesmode müssen ja mit klingender Münze bezahlt werden. So aber kann die Mutter wieder vorjorgen, allmählich Vorrat schaffen, der seinen Wert behält, wie das bei unseren Ahnen ja auch war. Zu solcher Gewandung wird man keinen billigen Tand und Kram kaufen, aber gut sinnfälligen Schmuck für Feiertag und Fest. Bernstein, unser deutsches Gold, oder Silber, vom Künstler gearbeitet; Holz kann sehr fein und wirkungsvoll sein. Das Kunsthandwerk liefert heute schon wieder schönsten Schmuck zu annehmbarem Preise.

Im übrigen ist die kraftvolle, strahlende Gesundheit der Bauersfrau ihr bester und bester Schmuck. Ja stolz, ihres Wertes bewußt, wahrhaft königlich soll sie wieder werden, die Frau auf den deutschen Bauernhöfen, wie vor vielen Jahrhunderten die Frauen unseres Volkes es waren.

## Der Speisezettel im Frühjahr

Von Dr. Wolfgang Schmidt =  
Mschaffenburg

Wenn die Hausfrau im Frühjahr von den Einkäufen heimgeht, dann sollten in ihrer Markttasche nicht die ersten Lenzboten fehlen in Gestalt von frischen Gemüßen und Salaten. Auch die minderbemittelte Bevölkerung, die sich schwer entschließen kann, „nur für Grünzeug“ Geld auszugeben, sollte auf die Bereicherung des Speisezettels nicht verzichten, wenn sie Gelegenheit hat, aus der Stadt herauszukommen und an Wegrainen, in Bächlein und auf Feldern allerhand billige schmachtende und so gesunde Dinge zu sammeln, wie die ersten Triebe des Löwenzahns, der Salat und feines Gemüse gibt, ferner Kresse und Feldsalat. Die ersten Triebe der Brennessel können als Spinatersatz Verwendung finden, solche des Hopfens (Hopfenspargel) als Salat. Wer ein kleines Gärtchen sein eigen nennt oder es in Pacht hat, wird nicht verfehlen, auch Frühgemüse, Radieschen, Lauch und ähnliches rechtzeitig zu bauen und damit seine Tafel zu bereichern.

Der Markt bietet allerlei grüne Kräuter als Zutaten für eine „Frühjahrsuppe“; bald kommen Spinat, dann Salate aller Art, Radieschen und Rettiche zum Verkauf. Der Spargel folgt nach und für die Hausfrau ist die schlimme Zeit der Frage „was koche ich nur heute?“ dann zu Ende.

Wir haben ja alle nach den düsteren Wintertagen, wo uns die Sonne so fehlte, eine solche Sehnsucht nach frischem Grün. Der eingefleischte Fleischesser ist mit Genuß nun vegetarisch — wenn er auch nicht lange durchhält! —

Schon früher im Mittelalter, als man noch nicht wußte, daß das Blattgrün der Pflanzen dem Blutfarbstoff des Menschen so verwandt und deshalb für die Ernährung so wichtig ist, hat man „Frühjahrskuren“ diätetischer Art gemacht. Die Fastenzeit der Kirche mit dem Fleischverbot wies die Menschen auf den Genuß von frischen Gemüßen hin und hatte damit auch hygienische Bedeutung.



Jetzt wissen wir genau, daß die Vitamine gerade in der Kost der letzten Wintermonate am meisten fehlen, in einer Zeit, in der unser Organismus durch Umbau der Körperzellen besonders beansprucht ist. Darum sind wir auch zu Beginn des Frühjahrs so müd und so schlapp. Wenn wir nun in dieser Zeit unseren Speisezettel dahingehend berichtigen, daß wir viel frisches Gemüse, viel grüne Salate zu uns nehmen, dann kommen wir bestimmt besser über

diese kritische Zeit hinweg. Eins noch: richtig zubereitet müssen diese zarten Naturkinder werden, wenn sie nützen sollen. Kein stundenlanges Kochen, kein Wegschütten der Brühe, das ist barbarisch und unhygienisch zugleich. Mit wenig Geduld wird es jede Hausfrau dahinbringen, richtig zu kochen und, wenn auch nicht jeden Tag, so doch mehrmals in der Woche ein Frühlingsgericht auf den Tisch zu bringen, ohne daß das Haushaltsgeld zu sehr darunter leidet.



### Zum 10. Todestage Schlageters

Die Sandgrube in der Holzheimer Heide bei Düsseldorf, in der Leo Schlageter am 26. Mai 1923 von den Franzosen standrechtlich erschossen wurde