

Die Mahlzeiten.

Diese müssen sich natürlich nach den vorhandenen Mitteln richten, aber wie schon bemerkt, unter allen Umständen muß die junge Frau jeden Mittag kochen und hat sie nicht die Mittel öfters ein Stück Fleisch oder Speck zu kaufen, so kann sie, in der Stadt wenigstens, mit Wurstbrühe, welche man das Liter für wenige Pfennig beim Metzger erhält, außer kräftiger Suppe, auch eine gute Beilage (Panhas) bereiten oder sie zum Stoden (Schmälzen) der Gemüse benutzen. Desgleichen frische Schweinsknochen, das Pfund zu vier Pfennig, die man, ausgekocht, hernach noch verkaufen kann.

Hülsenfrüchte, Erbsen, Linsen, Bohnen, sind an Nahrungsstoff dem Fleisch völlig gleich und von Reis und Hafermehl leben manche Völker fast allein. Auch die verschiedenen Kohllarten, weißer und rother Kohl (Kappus), Grünkohl, Braunkohl, Savoyer Kohl, Butter- und ewiger Kohl, sowie grüne Bohnen, dicke (große) Bohnen und Spinat sind sehr nahrhaft; Kartoffeln, Rüben, Möhren, Rübstiel, Salat und die meisten frischen Gemüse sollen es viel weniger sein. Mehlspeisen, in Süddeutschland und Oesterreich so beliebt, haben ebenfalls bedeutenden Nahrungswerth und ganz besonders sind kräftige Suppen zu empfehlen, die in einigen Gegenden und zwar bei schwerer Arbeit, die alleinige Mahlzeit ausmachen, so bei den bayerischen Holzhauern, den schwäbischen Winzern (früher wenigstens) und den italienischen Eisenbahn- und Tunnel-Arbeitern, welsch' letztere sich, auf eigens für sie erbauten Heerdstellen, ihre braune Mehlsuppe (Einbrennsuppe) selbst kochen, man sagt, nur aus Mehl, Fett und Wasser.

Einbrennsuppe, aber mit Brod, soll auch das gewöhnliche Frühstück des österreichischen Soldaten sein und sehr zu wünschen wäre, daß auch anderswo, namentlich bei den Arbeitern, eine gute Suppe den sogenannten Kaffee ersetzen möchte.

Gleichermaßen sind Stockfisch, Backfische, Muscheln, Haringe und Bückinge eine gute, wohlfeile und schnell bereitete Speise und eine gehörige Portion Muscheln mit Brod und Butter oder gutem Fett dabei, kann wohl für eine Mahlzeit gelten.

Wer Gelegenheit und Raum hat, der versäume nicht, Kaninchen zu ziehen; etwas Abfall gibt es ja auch im kleinsten Haushalt und ein Kaninchenbraten ist eine geschätzte Sonntagspeise. Vorzüglich aber möchte ich, besonders für schon größeren Haushalt, das noch gar nicht genug beachtete Kalbsgelünge (Kopf, Leber, Herz und Lunge) empfehlen, welches für geringen Preis mehrere sehr gute, kräftige Speisen liefert, aber man muß dann das ganze Gelünge nehmen, nicht etwa die am meisten beliebte Leber allein, welche, wenn man sparen will, zu viel kostet.

Wo es üblich ist, Butter zum Brod zu essen und diese zu theuer ist, da ersetze man sie durch Schweinefett, Gänsefett, Obstkraut, Runkelrüben- oder Möhrenkraut oder Quarkkäse. In meiner Heimath Schwaben, kannte man dies, wenigstens früher nicht, hatte aber auch feineres Brod als das rheinische Schwarzbrod und auch herrschte die Unsitte des Kartoffelschalens dort nicht, wodurch eine Menge Zeit und viel Nahrungsstoff verloren geht, weil bekanntlich, gleich wie bei dem Kernobste, das Kräftigste unmittelbar unter der Schale sitzt und wie appetitlich ist eine Schüssel voll aufgeplätzter Kartoffeln in der Schale (Pellkartoffeln), etwa

mit Häring oder Stippels (Klein geschnittener Speck etwas gebraten, dann die gleiche Menge klein geschnittener Zwiebeln darin schön gelb gedämpft, mit Salz und Pfeffer gewürzt und recht heiß aufgetragen) dabei. Soll und muß aber durchaus geschält werden, so schäle man wenigstens recht dünn ab und suche, wenn man selbst keine Verwendung für die Schalen hat, diese sonst zu verwerthen, indem man sie z. B., so wie sonstigen Abfall, bei Nachbarn, die Vieh halten, gegen Milch, Buttermilch oder Käse umtauscht.

Dann darf in sparlichem Haushalt, gut ausgeglühtes Rüböl, als passender und wirklich wohl-schmeckender Ersatz für Baumöl, Butter oder Fett, nicht fehlen und ist zu allen Sorten von einfachen, in der Pfanne bereiteten Kuchen, Kartoffelkuchen, Reibkuchen, Buchweizenkuchen, Maismehlkuchen, Mehlspannkuchen, zu gebratenen Kartoffeln, Salat und Saucen, sehr gut und mit Schweinesfett vermischt, auch zum Stoven (Schmälzen) der Gemüse.

Wo die Mittel reichlicher sind, da empfiehlt es sich, wenigstens für den Sonntag ein Stück Rindfleisch zu nehmen, nicht zu klein, weil es sonst nicht kräftig ist, von bester Sorte und ohne Knochen, denn wenn dann auch etwas theuer, ist es doch profitlicher und man kocht ein paar Portionen Suppe davon, gibt es warm mit Kartoffeln, die man, der Länge nach in Viertel geschnitten, in der Suppe kochen kann und Salzgurken, Rothrüben oder Salat und hernach kalt aufgeschnitten mit Kartoffeln oder Salat, oder in einer Sauce aufgewärmt mit Pellkartoffeln, Gemüseudeln oder Klößen dabei oder auch in feinen Stückchen geschnitten, mit zu Scheiben geschnittenen Kartoffeln und fein geschnittenem Zwiebel oder Schnittlauch vermischt und mit Essig, Del,

Salz und Pfeffer angemengt. Auch Hammelfleisch in dieser Weise bereitet, ist zweckmäßig.

Noch will ich den jungen Hausfrauen anrathen, bei ihren Mahlzeiten bisweilen etwas mehr zu kochen, als sie zu dieser Mahlzeit bedürfen und es bei einer folgenden zu verwerthen, z. B. von den so sehr empfehlenswerthen Gemüsenudeln, von denen 125 Gramm, die 12 Pfennig kosten, schon eine schöne Portion geben und in gekaltem Wasser abgekocht, zu Sauerbraten, Ragout und dergleichen sehr gut sind und kocht man davon nun eine doppelte Portion, so kann man aus dem Reste einen guten Kuchen backen und mit Compot oder Salat geben. Auch die meisten Gemüse sind aufgewärmt ganz gut, nur muß man sie nicht gleich den andern Tag bringen, denn die Männer lieben bekanntlich die Veränderung, welches bei den Speisen auch sehr gesund ist und welche Ersparniß an Zeit und Feuerung man dadurch erzielt, braucht einer verständigen Frau nicht erst auseinander gesetzt zu werden.

Bei noch kleinem Haushalte ist ein Petroleum-Ofen, wodurch man im Sommer alle andere Feuerung erspart, sehr praktisch und die Auslage, etwa neun Mark für Ofen mit einem Topfe und achtzehn Mark für eins mit zwei Töpfen, dann schnell herein gebracht.

Auf dem Lande geht es nun mit der Küche schon leichter. Man hat gewöhnlich einen Garten mit einigen Obstbäumen und Fruchtsträuchen, von deren Ertrag wohl noch etwas verkauft wird oder ein Stück vom Gemeindeguthum, man hält eine Ziege, ein paar Hühner und Enten, mästet ein Schwein, zieht Kaninchen und auch die so gesunde Buttermilch und Quarkkäse ist leicht und wohlfeil zu haben. Wer Obst hat, versäume ja nicht,

etwas davon zu trocknen, welches ganz gut nach und nach am Kochofen geschehen kann, wenn man es an Fäden reiht und über Papier an das Rohr hängt.

Nun ist es aber nicht genug, wiewohl sehr löblich, daß die junge Frau eine möglichst gute Mahlzeit bereitet hat, sie muß auch, wie schon bemerkt, zur bestimmten Zeit fertig und auf gehörig gedecktem Tische nett angerichtet sein, Sonn- und Festtags auf recht weißem Tischtuch und, wo irgend möglich, ein Krüglein Bier darauf und, wenigstens an Festtagen, sollte auch ein kleiner Nachttisch nicht fehlen: etwas Obst, ein paar selbstbereitete Käschen (Fausstkäschen), Kettig, Radieschen, ein einfacher Obstkuchen, zu Ostern gefärbte Eier, was der Mann eben liebt und die Frau schaffen kann, aber bei gutem Willen kann man recht viel und solche kleine Aufmerksamkeiten fesseln den Mann an sein Heim und an seine Frau und halten ihn oft von andern, weniger einfachen und unschuldigen Genüssen ab. Nun muß die Frau aber deshalb nicht meinen der Mann solle jetzt gar nicht ausgehen und muß nicht sauer sehen, wenn er hin und wieder mit Kameraden ins Wirthshaus und auf die Regelbahn geht, denn Männer wollen sich gern auch einmal untereinander aussprechen und die Weltbegebenheiten berathen, an denen die junge Frau auch so viel Antheil nehmen sollte, daß sie nicht ganz unwissend darin sei, die sie ja manchmal sehr nahe angehen, z. B. bei Kriegsgefahr, wo der Mann vielleicht fort müßte, bei zu befürchtender Theuerung u. s. w.

Das Spülen.

Man muß dazu immer zwei hölzerne Geschirre haben, für noch kleinen Haushalt am besten runde, tiefe