

Betr. Leitfaden zur Erkundung v. Nahrung u. Speise.

1. Beschaffung d. Nahrungsmittel.

- 1a. Alle notwendigerz auf d. Wochenmarkt oder i. "Tante Emma Laden".
- 1b. Mit Milch, Butter, Eiern u. Käse beliefern Bauern vom Lande
- 1c. Wo noch ein Garten vorhanden ist liefert er Gemüse, z.T. Kartoffeln
- 1d. Alles, was zum Haushalt gehörte
- 1e. Alle notwendigerz.
- 1f. Waldbeeren, Pilze, Brennesseln, Löwenzahn, Brunnenkresse
- 1g. Bäckerei u. Metzgerei gab es immer in nächster Nachbarschaft.

2. Häusliche Vorratswirtschaft:

- 2a. Brot i. sog. Brotkasten, oder i. Steintopf
- 2b. Fleischkonservierung kennt nur der Bauer
- 2c. Salz- u. Essiggurken, früher Trocknen v. Bohnen u. Erbsen, heute Einkochen von Gemüse und bes. Obst.
- 2d. Saft wird hergestellt aus Johannisbeeren, Äpfeln.
- 2e. Eingedickt zu Gelée als Brotaufstrich: Johannisbeeren.
- 2f. Im Kühlschrank.
- 2g. Kaum welche.
- 2h. Früher sauer eingemacht: Weißkohl, Bohnen, Rüben
Heute ersetzen Tiefkühltruhe u. Kühlschrank das Einmachen.
Änderungen: Seitdem wird alles in Büchsen gek., selten noch eingemacht

3. Mahlzeiten.

- 3a. Früher meist 4 Mahlzeiten, warm mittags u. abends. Tischgetränke gab es nicht. Wochentags u. Sonntags gleich.
- 3b. Früher: gekochte Salzkartoffeln mit Schwarzbrot u. Butter (Margarine)
Heute: Frische Brötchen, Butter, Quark, Marmelade oder Belag

- 3c Wochenspeiseplan gab es nicht. Nach Jahreszeit.
Meist Gemüse u. Kartoffeln, dann Milchsuppe
- 3d Sonntags Fleischsuppe, wieder Gemüse u. Kartoffeln,
ein wenig Fleisch, Nachtsch Pudding oder Obst.
- 3e Suppe als Vorspeise, Gemüse u. Kartoffeln u. etwas Fleisch.
Nachtsch Pudding oder Obst „Köchin niemals“
- 3f. Weihnachtsgebäck, Mozartmännlechen,
- 3g. Bei Hauptmahlzeiten nie.

St.

5632 Wermelskirchen