



Einfach - aber gut
Was früher
in den Dörfern gekocht wurde

12.6. - 3.7.2022

sonntags 14 - 17 Uhr

Heimatmuseum Eibelshausen
Marktstraße 1



REGIONAL
MUSEUM
ESCHENBURG

Einleitung

Die Lebensbedingungen der Dorfbewohner in unserer Gegend waren bis in die 1950er Jahre überwiegend bestimmt durch harte körperliche Arbeit, eine einfache Wohnsituation und eine überwiegend auf Selbstversorgung beruhende Lebensmittelversorgung.

Zur Sicherung des Lebensunterhalts arbeiteten die Männer meist als Bergleute, Hüttenarbeiter, Handwerker o.ä., Landwirtschaft wurde vielfach nur im Nebenerwerb betrieben. Daher musste ein Großteil der Arbeit auf Feld und Wiese sowie im Garten und Stall von den Frauen erledigt werden, die außerdem für den gesamten Haushalt sowie die Versorgung von Kindern und Alten zuständig waren. Da für all diese Tätigkeiten allenfalls einfachste Hilfsmittel zur Verfügung standen, kosteten sie sowohl viel Kraft als auch Zeit. Dies spiegelt sich auch in vielen der alltäglichen Gerichte wider: sie waren ohne großen Aufwand relativ schnell zubereitet, deckten den im Vergleich zu heute wesentlichen höheren Kalorien- und Nährstoffbedarf, und die meisten Zutaten waren aus eigener Produktion (fast) immer verfügbar. Diese Rezepte wurden im Allgemeinen nur mündlich von Mutter zu Tochter / Enkeltochter weitergegeben und durch die Praxis eingeübt sowie im Gedächtnis verankert.

Die Selbstversorgung mit Lebensmitteln durch Landwirtschaft und Viehzucht/-haltung war nicht immer in ausreichendem Maße möglich: die Böden und die relativ rauen klimatischen Bedingungen ermöglichten eher mäßige Erträge, außerdem führte die Realteilung zur Zerstückelung und Verkleinerung der landwirtschaftlich genutzten Flächen, so dass eine auskömmliche Bewirtschaftung immer schwieriger wurde. Die wenigen Geschäfte verfügten über ein bescheidenes Angebot, das sich in erster Linie auf Waren beschränkte, die nicht selbst angebaut / hergestellt werden konnten, z.B. Zucker, Salz, Kaffee, Tee, Kakao, Gewürze.

Während der beiden Weltkriege und den Jahren unmittelbar danach verschlechterte sich die Versorgung – nicht nur mit Lebensmitteln – ganz erheblich: in erster Linie durch Zwangsabgaben und Rationierungen (Einführung eines Karten- bzw. Markensystems), aber auch durch eine Zunahme der Bevölkerungszahl durch Zuzug / Einweisung von Evakuierten und Flüchtlingen in / nach dem 2. Weltkrieg. In diesen Zeiten kam es verstärkt auch zur Sammlung von Wildgemüse, Heilkräutern, Wildfrüchten, zur Ausweitung des Obstanbaus

und Nutzung aller zu Gartenbau, Landwirtschaft bzw. Viehzucht geeigneten Flächen, aber auch zu Schwarzschlachtungen, Hamsterfahrten und sonstigen Tauschgeschäften.

Nach der Währungsreform 1948 und dem danach einsetzenden "Wirtschaftswunder" veränderten sich die Verhältnisse vor allem in der 1950er und 1960er Jahren sukzessive zum Besseren: die Zwangsbewirtschaftung bzw. Lebensmittelkarte endete 1950, es standen mehr und mehr technische Hilfsmittel sowohl in der Landwirtschaft als auch im Haushalt zur Verfügung, Anzahl und Angebot (z.B. auch Tiefkühlkost, frisches Obst und Gemüse) der Lebensmittelgeschäfte, Bäckereien, Metzgereien etc. nahm stetig zu, so dass der "Zwang" zur Selbstversorgung immer mehr abnahm. Dies zeigt sich auch an den sinkenden Zahlen bei Viehhaltung und den genutzten Anbauflächen. Die Daten, die diese Veränderungen veranschaulichen sollen, stammen aus den Unterlagen, die Alfred Schwarz für Eiershausen detailliert und akribisch zusammengestellt hat; man kann jedoch davon ausgehen, dass die Entwicklung in den anderen Gemeinden unserer Gegend in vergleichbarer Weise verlaufen ist.

Verfügbarkeit der Grundnahrungsmittel

Die Verfügbarkeit der wesentlichen Grundnahrungsmittel war immer abhängig von einer Vielzahl an Faktoren, auf die die Bevölkerung keinen Einfluss hatte:

- Qualität der Böden
- Klimatische Bedingungen
- Verfügbarkeit von Saatgut bzw. Jungtieren
- Verfügbarkeit von Düngemitteln
- Verfügbarkeit von Arbeitskräften
- Staatliche Rahmenbedingungen
- Kriegsereignisse

In alten Aufzeichnungen wird häufig das Klima bzw. die Ernteerträge thematisiert, was zeigt, welche Bedeutung dies im Leben der Menschen hatte. Als Beispiele seien einige Einträge erwähnt:

- 1915: lange Trockenheit → weitgehender Ausfall der Hafer- und Gersteernte; wegen anschließender Regenfälle → sehr gute Kartoffelernte
- 1916: gute Ernte; bei Kartoffeln sehr geringer Ertrag
- 1917: starker Frost und Schnee bis Anfang April; viele der ohnehin knappen Kartoffeln erfrieren in den Kellern; Getreideernte etwas geringer als 1916, aber sehr gute Kartoffelernte
- 1918: Getreide bildet weniger Stroh, dafür mehr Körner aus; sehr gute Kartoffelernte; reichliche Bucheckernmast → Sammeln zur Ölherstellung lohnend
- 1941/42: schneereicher, sehr kalter Winter (teilweise bis -31 °C) → große Wildschäden an den Obstbäumen
- 1942: Gemüse reichlich vorhanden; bei Roggen und Weizen geringe, bei Hafer und Gerste gute Ernte; großes Interesse an Obst, da es nicht bewirtschaftet wird; Lehrschau des Obst- und Gartenbauvereins mit 56 Apfel- und 14 Birnensorten
- 1943: Roggenernte gut, Kartoffelernte mittelmäßig
- 1944: geringe Roggenernte, gute Kartoffelernte, sehr reiche Obsternte
- 1945: wegen Spätfrösten im Frühjahr nur sehr geringe Obsternte
- 1946: insgesamt mittlere Ernte; Kartoffelernte nur teilweise gut, auf ärmeren Böden der Südhänge wegen Trockenheit gering; keine allzureichen Vorräte für den Winter; reiche Ernte von Bucheckern und Eicheln
- 1947: sehr harter und langer Winter mit Schnee bis Mitte März; Kartoffeln teilweise in den Kellern erfroren; wegen geringer Vorräte mussten teilweise auch Saatkartoffeln verzehrt werden; Schafe mussten für $\frac{1}{4}$ Jahr im Stall gehalten und gefüttert werden; wegen Futtermittelknappheit erreichten Schweine nur geringes Schlachtgewicht; durch große Hitze und Trockenheit gab es kaum Grünfutter, das Getreide reifte vorzeitig mit schlechtem Ertrag, Beerenfrüchte vertrockneten; Gemüse litt unter Dürre sowie starkem Befall mit Blattläusen und Raupen; nur sehr geringe Obsternte; Kartoffelernte nur etwa 10 % der üblichen Menge

Während der beiden Weltkriege und den ersten Nachkriegsjahren wurden die zunehmend knapper werdenden Lebensmittelressourcen in ihrer freien Verfügbarkeit immer mehr eingeschränkt und rationiert. So regelten während der Kriegsjahre 1914 - 1918 insgesamt **40.000** Gesetze und Verordnungen die Zwangsbewirtschaftung / Rationierung von Gebrauchsgütern und Lebensmittel!

Dazu zählten:

- Beschlagnahme aller Mehl- und Getreidevorräte
- Backverbot
- Brotteig muss zu 40% aus Kartoffeln bestehen
- fleischlose Tage
- Zuteilungen durch Einführung eines Marken- / Kartensystems, z.B. Fleischmarken, Buttermarken
- Zwangsabgaben

1916 waren die Wochenrationen pro Person insbesondere für körperlich schwer arbeitende Männer bei weitem nicht ausreichend, doch schon 1917 wurden die Zuteilungen an Fleisch, Butter und Kartoffeln weiter gekürzt, so dass die Rationen oft nur die Hälfte dessen waren, was ein Durchschnittsmensch in Friedenszeiten verzehrte, aber oft stand das erst gar nicht zur Verfügung.

Auch in den Kriegsjahren 1939 - 1945 gab es Rationierungen und Zwangsabgaben; so mussten z.B. 1942 in Eiershausen von 55784 kg geerntetem Hafer 6000 kg abgeliefert werden, von 1395 kg Gerste sogar 1050 kg, außerdem 2300 Zentner Kartoffeln. Ab 1943 herrschten strenge Rationierungen, die Verteilung wurde durch Bezugsscheine geregelt. In den ersten Nachkriegsjahren war die Lebensmittelversorgung nicht besser – es gab weiterhin Bezugsscheine; waren die Brotrationen zunächst ausreichend, mangelte es aber an Zucker, Butter, Milch, Eiern und jungen Schweinen. Besonders der harter Winter 1946/47, in dem es wenig bis kein Fleisch gab, führte vielfach zur Mangelernährung. Im Winter 1947/48 besserten sich die Lebensmittelzuteilungen infolge größerer Hilfeleistungen der Amerikaner, jedoch herrschte immer noch großer Mangel an Kartoffeln und Viehfutter. Allerdings war die Erfassung aller Lebensmittelvorräte (Meldebogen) Voraussetzung für Hilfeleistung der Amerikaner, aber trotz Verpflichtung und Strafandrohung blieben in Eiershausen alle Bögen leer! Mit der Währungsreform 1948 besserte sich die Versorgungslage, und das Jahr 1950 brachte das Ende der Lebensmittelkarte.

In Notzeiten (z.B. Krieg / Nachkriegszeit, schlechte Ernten) besannen sich die Dorfbewohner auf verschiedene Maßnahmen der Überbrückung / Kompensierung:

- Sammeln von Wildgemüse/-kräutern (z.B. Feldsalat, Löwenzahn, Brennnesseln, Wiesenknöterich, Scharbockskraut, Taubnessel, Brunnenkresse, Sauerampfer)
- Sammeln von Heilkräutern (z.B. Brennnesselblätter, Fingerhutblätter, Primelblüten, Schlehenblüten, Himbeerblätter)
- Sammeln von Wildfrüchten (Hagebutten, Schlehen, Weißdornfrüchten)
- Sammeln von Beeren (Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Holunderbeeren)
- Sammeln von Bucheckern (Ölherstellung: 4 – 4,5 kg → 1 l Öl)
- Ausweitung der Schafzucht
- Ausweitung des Obstanbaus
- Anbau von Zuckerrüben zur Herstellung von Sirup als Süßungsmittel
- "Schwarzschlachten"
- Haltung von Kaninchen
- "Verluste" vor dem offiziellen (gewogenen) Dreschen von Getreide
- "Schwarzmahlen"
- "Hamstern", Schwarzmarkt, Tauschhandel
- bei staatlicher Bewirtschaftung: Produkte "verstecken", nicht bzw. nicht vollumfänglich angeben
- Ersatzkaffee aus z.B. Mehlbeere, Eicheln

Folgende Übersicht zeigt die durch Selbstversorgung allgemein verfügbaren Produkte und Lebensmittel:

Hafer	Hafersuppe, Viehfutter
Roggen	Brot
Weizen	Brot, Kuchen
Gerste	Graupensuppe, Malz zum Bierbrauen, ggf. als Tierfutter
Kartoffel	Grundnahrungsmittel (viele unterschiedliche Gerichte), kleine Kartoffel und Schalen wurden gekocht zur Schweinemast verfüttert

Weißkohl	Sauerkraut
Gemüse	Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Kohlrabi, Grünkohl, Möhren
Salat	Kopfsalat, Feldsalat
Äpfel	eingelagerte Frischware, Apfelsaft, Apfelwein, getrocknete Äpfel ("Schnotze"), Apfelkompott, Apfelgelee, eingeweckte Äpfel
Birnen	eingelagerte Frischware, getrocknete Birnen, Birnenkompott, eingeweckte Birnen
Zwetschgen/Pflaumen	Pflaumenmus ("Quotschehoink"), getrocknete Pflaumen
Kirschen	Kirschkompott, eingeweckte Kirschen, Konfitüre
Zuckerrüben	Zuckerrübensirup ("dinn Hoink"), ggf. Tierfutter
Rüben	Gemüse aus Rübenblättern ("Stoppelmous"), überwiegend aber für Futterzwecke angebaut
Wildgemüse	im zeitigen Frühjahr gesammelt (z.B. Wiesenknöterich, Wiesenbärenklau, Brennesseln, Kerbel, Hain-Miere, Frauenmantel, Sauerampfer)
Beeren	Stachelbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Holunderbeeren zur Herstellung von Gelee, Marmelade, Saft, Sirup
Milchkühe	Milch und Milchprodukte (Butter, Sahne, Schmand, Dickmilch, Handkäs, Quark, Buttermilch, Molke)
Hühner	Eier, Fleisch
Schweine	diverse Wurstsorten, teils geräuchert oder eingekocht; geräucherte Schinken, gepökelttes Fleisch, Speck, Schweineschmalz
Rinder	diverse Wurstsorten, teils geräuchert oder eingekocht; geräucherte Schinken, Rindertalg
Ziegen	Milch, Fleisch
Schafe	Fleisch, Wolle
Bienen	Honig

Landwirtschaft und Viehhaltung

Das Ackerland wurde hauptsächlich zum Anbau von **Roggen, Hafer** (weniger Gerste und Weizen), **Kartoffeln** und **Futterrüben** genutzt. Da die Arbeiten mit der Hand und meist nur einem langsamen Kuh- oder Ochsespann erledigt werden mussten, noch dazu auf verstreut liegenden kleinen Feldern, war der Zeitaufwand sehr groß. Die Erträge, die überwiegend von Frauen, Kindern und Alten erwirtschaftet werden mussten / konnten, entsprachen vielfach nicht den Mühen, zumal auch die Böden wenig ertragreich waren und das Klima eher rauh war. Dazu kam die Versorgung der Tiere und vor allem die Heu- und Grummeteerte.

Die nachstehende Übersicht soll einen Eindruck von der Entwicklung von Landwirtschaft und Viehhaltung – auch im Vergleich zur Einwohnerzahl – beispielhaft für Eiershausen vermitteln.

Jahr	Einwohner	landwirtsch. Nutzfläche	Pferde	Rinder	Schweine	Schafe	Ziegen
1447	21*		37	112	53	91	87
1542	27*		28	196	140	965	
1566	ca. 26*		24	106	77	536	
1751	147		10	145	92	432	
1787	190		7	144	94	284	
1804	ca. 220		9	136	73	290	
1928	ca. 580		8	237	219		30
1934	585		6	179	191		20
1943		319 ha	4	188	195	221	40
1945	569 + 84		6	179	109	217	48

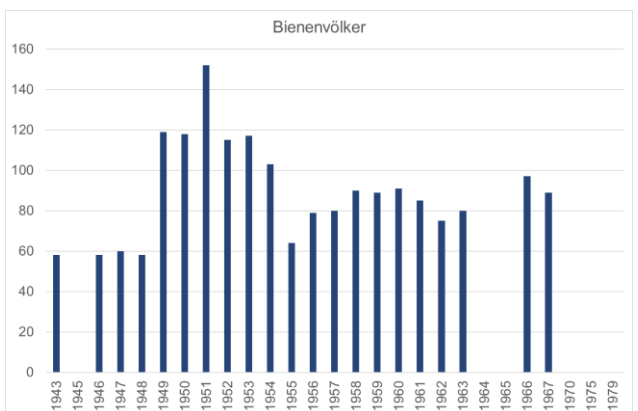
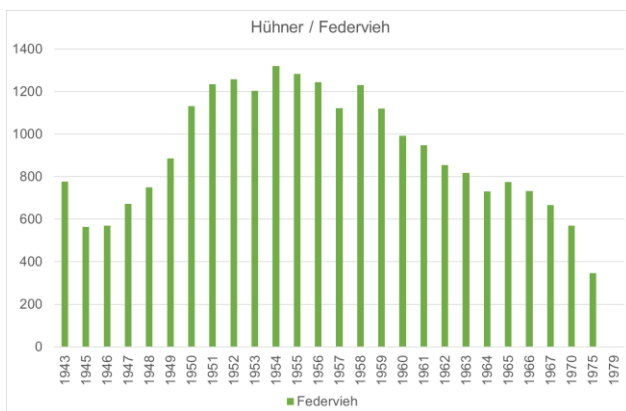
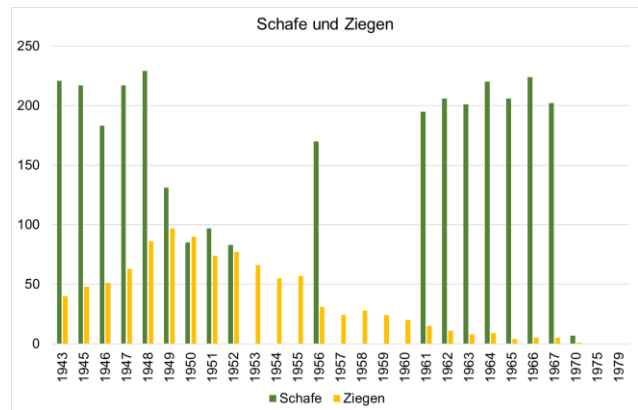
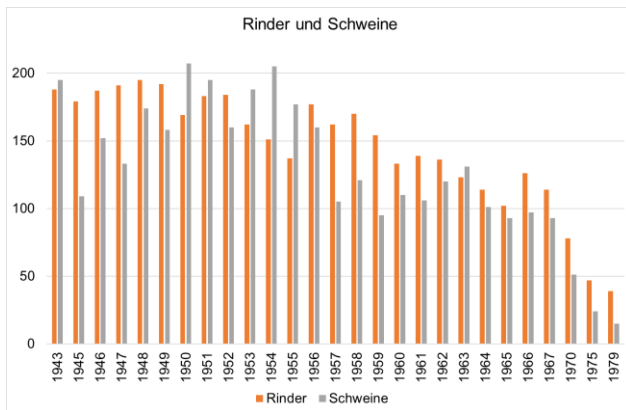
Jahr	Einwohner	landwirtsch. Nutzfläche	Pferde	Rinder	Schweine	Schafe	Ziegen
1950	774		7	169	207	85	97
1955	ca. 750	251 ha	5	137	177		57
1960	ca. 765	252 ha	2	133	110		20
1967	764	198 ha	1	144	93	202	5
1970	780		7	105	51	7	1
1980	875		0	39	15		

*** Zahl der Haushalte**

Im vergangenen Jahrhundert handelte es sich bei den landwirtschaftlichen Betrieben in unseren Dörfern meist um kleine "Zwei- und Dreikuh-Betriebe". Der größte landwirtschaftliche Betrieb (7,10 ha) von Eiershausen hatte in den Jahren vor dem Kriegsausbruch 1 Pferd, 6 Kühe, 3 Rinder, 7 Schweine und 21 Hühner.

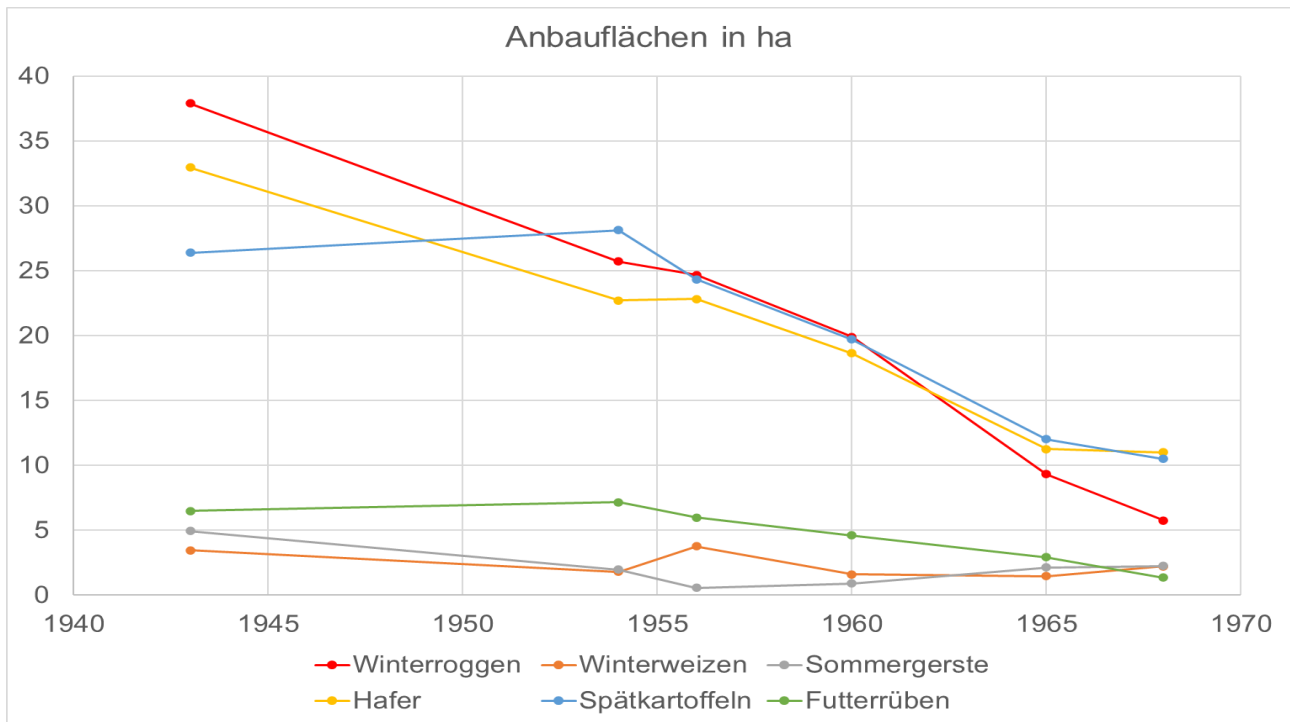
Der Viehbestand setzte sich überwiegend aus Rindern (Milchkühe, Kälber, Zugochsen, Bullen) und Schweinen zusammen. Während die Rinder sowohl als Arbeitstiere als auch als Milch- und Fleischlieferanten dienten, wurden die Schweine meist als Ferkel gekauft und innerhalb eines Jahres gemästet und geschlachtet. Auch die Schafhaltung mit Herden von mehreren Hundert Tieren leistete vor allem bis ins 19. Jahrhundert einen wichtigen Beitrag zur Versorgung mit Fleisch und Wolle. Was die Haltung von Ziegen betrifft, sind die Daten lückenhaft; genannt werden überwiegend Zahlen von deutlich unter 100. Dazu kommt als ganz wesentlicher Beitrag zur Versorgung - vor allem mit Eiern - die Haltung von Hühnern, die auch als Fleischlieferanten dienten, ebenso wie Kaninchen. Nicht zuletzt sei noch die Bienenzucht erwähnt, die Honig sowohl für den Eigenbedarf als auch für den Verkauf lieferte.

Veränderungen des Viehbestands bzw. der Zahl der Bienenvölker in Eiershausen ab 1943:



Insbesondere seit Mitte der 1950er Jahre ist ein kontinuierlicher Rückgang des Viehbestands zu beobachten; eine Ausnahme bilden Schafe, für die aber für einige Jahre entsprechende Daten fehlen. Hinsichtlich der Bienenzucht ist allenfalls eine Stagnation festzustellen.

Auch die Anbauflächen für Getreide, Kartoffeln etc. gingen nach dem Krieg kontinuierlich zurück, wie die nachstehende Graphik für die Entwicklung für die einzelnen Sorten zeigt:



Die Abnahme des Viehbestands und der Rückgang des Anbaus von Getreide und Kartoffeln ging einher mit der Verbesserung der Lebensbedingungen in unseren Dörfern in der Zeit des "Wirtschaftswunders". Die Verdienstmöglichkeiten nahmen zu, es gab immer mehr technische Hilfsmittel zur Arbeitserleichterung. Im Haushalt setzte sich nach und nach der Elektro- oder Gasherd durch, der das Kochen und Backen einfacher machte und vor allem eine bessere Regulierung der jeweils erforderlichen Temperaturen ermöglichte. Auch weitere Küchengeräte wie z.B. Waffeleisen, Pürierstab, Tauchsieder, Kühlschrank erleichterten die Arbeit. Dazu kamen viele neue Anregungen durch Zeitungen, Filme und später den Fernseher, wodurch Interesse für neue, moderne oder aus der Küche anderer Länder stammende Gerichte geweckt wurde. Viele der hierfür benötigten Zutaten und Gewürze konnten nicht selbst angebaut bzw. hergestellt werden, sie mussten gekauft werden. Das Angebot der Lebensmittelgeschäfte vergrößerte sich stetig, und somit erübrigte sich mehr und mehr die mühsame und wenig ertragreiche Arbeit auf dem Acker und im Stall. Daher ging die Selbstversorgung mit Lebensmitteln immer weiter zurück, und die alten, einfachen Gerichte schienen nicht mehr zeitgemäß und gerieten vielfach in Vergessenheit.

Rezepte

Nachfolgend werden 5 Gerichte, die häufig auf den bäuerlichen Tisch kamen, vorgestellt unter 4 verschiedenen Gesichtspunkten:




- Zutaten und Zubereitung
- Nährwertzusammensetzung und ernährungsphysiologische Aspekte
- Anregungen für Variationen
- Verfügbarkeit der Zutaten

Bei den 5 Gerichten handelt es sich um:

1. Wiesengemüse („Weesemous“)
2. Eierkäse
3. Matz
4. Wasserspatzen
5. Kompott

"Weesemous" (= Wiesengemüse)

Folgende wildwachsende Pflanzen sind die üblichen Bestandteile des Wiesengemüses:

<p>Wald-Sternmiere (= Hain-Sternmiere) <i>"Mai-Kiehl"</i></p>	
<p>Brennnessel</p>	
<p>Löwenzahn</p>	

Wiesen-Knöterich
"Schlebbe"

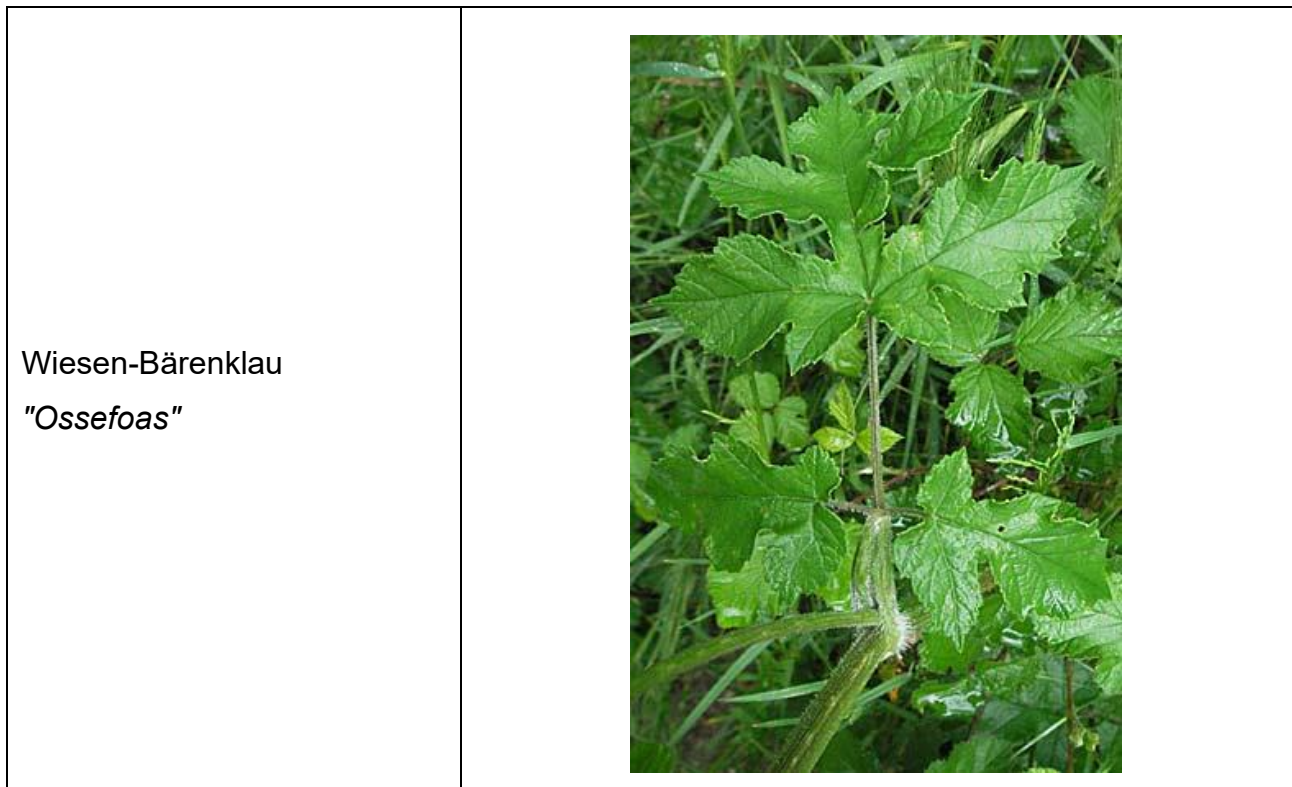


Gemeiner Frauenmantel

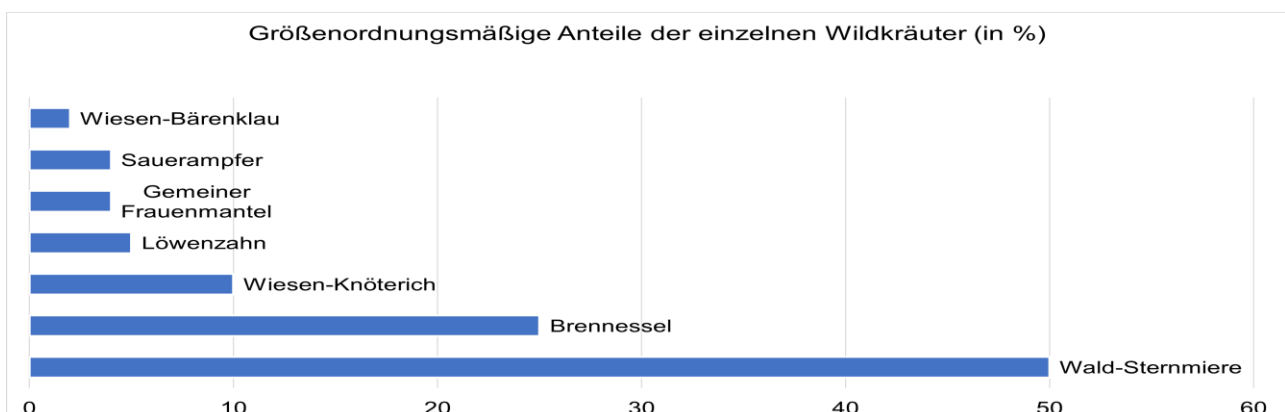


Sauerampfer





- Von allen beschriebenen Pflanzen sammelt man nur junge, zarte Blätter und Triebe, d.h. ausgebildete Blüten, die die Zuordnung erleichtern, sind noch nicht vorhanden.
- Wald-Sternmiere ist vor allem in feuchten Bereichen, z.B. in der Nähe von Bächen und Gräben, zu finden
- Der Anteil der einzelnen Pflanzen richtet sich auch nach der Verfügbarkeit; die nachstehende Graphik soll lediglich einen Anhaltspunkt darstellen. Ist die eine oder andere Pflanze nicht auffindbar, kann man ohne weiteres darauf verzichten. Als Hauptbestandteil ist in jedem Falle die Wald-Sternmiere, gefolgt von Brennnesseln zu sammeln. Ein zu hoher Prozentsatz von Wiesen-Knöterich und Löwenzahn kann einen leicht bitteren Geschmack verursachen.



Zutaten für 4 kleine Portionen:

- 10 l Wildkräuter (Frischware = ca. 7 l leicht angewelkt, ergibt ca. 550 – 600 g fertiges Gemüse)
- 20 g Butter
- Salz
- ggf. Zwiebeln, etwas Mehl zum Binden

Zubereitung:

- Wildkräuter sorgfältig waschen, abtropfen lassen
- in ausreichend kochendem Wasser ca. 10 – 15 min weich kochen
- in ein Sieb abschütten, Flüssigkeit gut ablaufen lassen
- weichgekochte Kräuter mit Pürierstab pürieren (früher verwendete man einen Fleischwolf)
- Butter erhitzen (ggf. Zwiebeln darin andünsten), pürierte Kräuter zugeben, mit Salz würzen und ca. 5 - 10 min dünsten
- bei Bedarf etwas Mehl zum Binden zugeben

Da es früher keine entsprechenden Angebote im Supermarkt oder Tiefkühlware gab, war Wiesengemüse das erste frische Gemüse im zeitigen Frühjahr. Außer dem Sammeln und der Zubereitung war keine weitere Arbeit erforderlich, außerdem fielen keine Kosten an. Es wurde üblicherweise mit Salzkartoffeln und Rührei oder Spiegelei gegessen.

Nährwertzusammensetzung:

Da für viele der verwendeten Wildkräuter keine entsprechenden Daten zur Verfügung stehen und die Zusammensetzung variieren kann, werden nachstehend die Nährwerte auf der Basis von 200 g rohem Spinat pro Portion angegeben.

	pro Portion
Brennwert	308 kJ
Brennwert	74 kcal
Fett	3,9 g
davon gesättigte Fette	2,2 g

	pro Portion
Kohlenhydrate	1,3 g
davon Zucker	0 g
Eiweiß	5,6 g
Ballaststoffe	3,6 g
Mineralstoffe	3,4 g

- guter Gehalt an Ballaststoffen und Mineralstoffen, besonders Kalium, dazu sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide, Polyphenole, ätherische Öle
- milderer Geschmack als Spinat, da keine oder nur geringe Gehalte an Oxalsäure
- in Kombination mit Kartoffeln und Eiern umfassende Versorgung mit allen wichtigen Nähr-, Ballast- und Mineralstoffen

Variationsmöglichkeiten, z.B.:

- Verfeinern mit Sahne
- Zusatz weiterer Gewürze, z.B. Pfeffer, Muskat, Knoblauch
- Verwendung weiterer Wildkräuter, z.B. Knoblauchsrauke, Giersch

Eierkäs

Zutaten für 4 kleine Portionen:

6	Eier
500 ml	Milch
½ TL	Salz

Zubereitung:

- Eier schlagen, unter ständigem Rühren in die Milch gießen
- in einem hitzebeständigen Gefäß (z.B. 2 l -Einmachglas) in einem Topf* mit leicht kochendem Wasser langsam erhitzen, von Zeit zu Zeit umrühren (* sicherheits- halber ein kochfestes Tuch unter das Glas legen)
- die Masse stockt und wird schließlich klumpig (dauert insges. ca. 25 – 30 min)
- in die gelochte "Eierkäsform" gießen, leicht andrücken, damit die Form vollständig ausgefüllt wird, und die Flüssigkeit vollständig ablaufen lassen
- den Eierkäs nach dem vollständigen Erkalten auf einen Teller stürzen

Eierkäs wurde üblicherweise als Brotbelag auf mit Butter bestrichenem Weißbrot gegessen. In der süßen Variante wurde dem Eierkäs auch etwas Zucker zugegeben bzw. zum Essen sogar mit Zucker bestreut. Es gab auch Liebhaber von Eierkäs als Belag auf "Kringen" mit Zucker und Zimt! Er schmeckt aber ebenso auf dunklem, kräftigen Vollkornbrot.





Nährwertzusammensetzung:

	pro Portion
Brennwert	830 kJ
Brennwert	200 kcal
Fett	13,0 g
davon gesättigte Fette	5,7 g
Kohlenhydrate	6,7 g
davon Zucker	6,7 g
Eiweiß	13,6 g

- wenig Kohlenhydrate (nur Lactose)
- moderater Fettgehalt
- biologisch hochwertiges Eiweiß (enthält essentielle Aminosäuren)

Variationsmöglichkeiten durch Zugabe von z.B.:

- Curry
- Kräuter
- Paprikapulver u/o Cayennepfeffer
- Sojasoße
- Paprikawürfel

Verfügbarkeit der Zutaten:

Eier aus Hühnerhaltung:

als Hühnerfutter diente

- "Frucht" = selbst angebautes Getreide, z.B. Hafer
- Essensreste
- Gekochte kleine Kartoffel, z.T. mit Kleie vermischt
- ergänzend
 - Grünfutter (freie Haltung auf Grünland, Grasschnitt u.ä.)
 - Futterkalk
 - "Eigenversorgung" der Hühner beim Scharren

Milch: Haltung von Kühen, ggf. Ziegen

Als Futter diente

- Grünschnitt
- Heu, Grummet
- Rüben

Matz

Zutaten für 4 kleine Portionen:

1 kg	Kartoffel
4	Eier
25 g	Haferflocken
	Salz, etwas Pfeffer
	Butter

Zubereitung:

- Kartoffel schälen, fein reiben
- in Sieb geben, überschüssige Flüssigkeit ablaufen lassen
- Kartoffelmasse mit den übrigen Zutaten gut vermischen
- in gefettete Auflaufform füllen, mit Butterflöckchen belegen
- im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Heißluft) ca. 1 h backen

Die Kartoffelmasse entspricht in etwa der für Kartoffelpuffer. Das Backen im Backofen ist insbesondere bei größeren Mengen deutlich weniger zeitaufwendig als das sukzessive Backen der Puffer in der Pfanne. Während der Matz im Ofen backt, bleibt Zeit für anderes. Verzichtet man weitestgehend auf die Butterflöckchen, reduziert man den Fettgehalt ganz wesentlich.

Ähnliche Gerichte sind auch in anderen Regionen bekannt, z.B.

- Matzekuche vom Westerwald (mit Dörrfleisch, Zwiebeln und etwas Sahne)
- Dibbelabbes im Saarland (mit Dörrfleisch u. Zwiebeln)
- Debbekooche im Rheinland/Eifel (mit Mettwurstchen od. durchwachsenem Speck u. Zwiebeln)

Nährwertzusammensetzung:

	pro Portion
Brennwert	1676 kJ
Brennwert	403 kcal
Fett	27,4 g
davon gesättigte Fette	16,0 g

	pro Portion
Kohlenhydrate	28,2 g
davon Zucker	4,0 g
Eiweiß	11,4 g
Ballstoffe	5,2 g

- alle wesentlichen Nährstoffe (Fett, Kohlenhydrate, Proteine) enthalten
- sättigend, guter Energielieferant
- biologisch sehr hochwertiges Eiweiß durch die Kombination von Kartoffeln und Eiern

Variationsmöglichkeiten durch Zugabe von z.B.:

- Schinkenwürfeln
- Paprikawürfeln
- Zwiebel / Lauch / Knoblauch /Pepperoni
- Oliven
- Kräuter / Gewürzmischungen
- Wurstbrät / Wurststückchen
- geriebenem Käse, ggf. auch zum Überbacken

oder servieren mit z.B.:

- Kräuterquark oder Tsatsiki

Verfügbarkeit der Zutaten:

Eier aus Hühnerhaltung:

als Hühnerfutter diente

- "Frucht" = selbst angebautes Getreide, z.B. Hafer, Roggen
- Essensreste
- Gekochte kleine Kartoffel, z.T. mit Kleie vermischt
- ergänzend
 - Grünfutter (freie Haltung auf Grünland, Grasschnitt u.ä.)
 - Futterkalk
 - "Eigenversorgung" der Hühner beim Scharren

Eigener Kartoffelanbau

Wasserspatzen / Wetzesteine

Zutaten für 4 kleine Portionen:

300 g	Weizenmehl
4	Eier
ca. 70 ml	Milch
1 – 1 ½ TL	Salz

Zubereitung:

- Zutaten zu einem dickflüssigen Teig verrühren, dann kräftig "schlagen", bis er Blasen wirft
- mit Teelöffeln den Teig in kleinen Portionen direkt in kochendes Salzwasser geben
- bei leichtem Sieden ca. 15 min kochen (sie sind gar, wenn sie oben schwimmen)
- Wasserspatzen mit Schaumlöffel herausnehmen oder in Sieb abgießen

Der größte Vorteil dieses Gerichts ist, dass es schnell und ohne großen Aufwand zubereitet werden kann, die erforderlichen Zutaten hatte man normalerweise im Haus. Es wurde meist mit brauner Butter oder ausgelassenem Speck gegessen, dazu gab es üblicherweise eingemachtes Obst wie z.B. Kirschen, Äpfel oder Pflaumen.

Die Rezeptur der Wasserspatzen entspricht weitestgehend der von Spätzle, lediglich die äußere Form und damit verbunden auch die Garzeit ist eine andere.

Nährwertzusammensetzung:

	pro Portion
Brennwert	1540 kJ
Brennwert	350 kcal
Fett	7,2 g
davon gesättigte Fette	2,4 g
Kohlenhydrate	55,3 g
davon Zucker	2,1 g
Eiweiß	14,4 g

- alle wesentlichen Nährstoffe enthalten, Fettgehalt aber relativ gering (außer man serviert mit brauner Butter oder ausgelassenem Speck!)
- sättigend, guter Energielieferant

Variationsmöglichkeiten, z.B.:

- Verwendung von Vollkornmehl
- Zusatz von Kräutern

oder servieren mit z.B.:

- Chilisoße
- Sojasoße
- geriebenem Käse

Verfügbarkeit der Zutaten:

Eier aus Hühnerhaltung:

als Hühnerfutter diente

- "Frucht" = selbst angebautes Getreide, z.B. Hafer, Roggen
- Essensreste
- Gekochte kleine Kartoffel, z.T. mit Kleie vermischt
- ergänzend
 - Grünfutter (freie Haltung auf Grünland, Grasschnitt u.ä.)
 - Futterkalk
 - "Eigenversorgung" der Hühner beim Scharren

Eigener Weizenanbau

Kompott

Verwendung von z.B. Äpfeln, Birnen, Kirschen, Pflaumen, Mirabellen, Stachelbeeren, Rhabarber, ggf. auch Mischungen

Zubereitung:

- je nach Art vorbereiten (z.B. durch Schälen, Kerngehäuse entfernen, in Stücke schneiden, Entsteinen)
- Zucker zugeben (Zuckermenge je nach Geschmack und Süßegrad der Früchte), untermischen, etwas Saft ziehen lassen
- bei relativ trockenen Früchten ein wenig Wasser zusetzen
- kurz aufkochen, dann bei geringer Hitze dünsten, bis das Obst die gewünschte Weichheit hat

Verwendet werden können auch schadhafte (Schadstellen herausschneiden) oder noch nicht ganz reife Früchte (erhöhte Zuckerzugabe, etwas längere Kochzeit). Durch das Kochen werden die Früchte bzw. Beeren weich, sind somit leichter zu essen, außerdem sind sie für empfindliche Personen besser verträglich als im Rohzustand.

Nährwertzusammensetzung:

Da die Nährwertzusammensetzung von der Art der verwendeten Früchte, der Sorte und ihrem Reifezustand sowie von der Menge des zugesetzten Zuckers abhängig ist, kann diese nicht allgemein berechnet werden.

- hoher Gehalt an Mineralstoffen, insbesondere Kalium
- Gehalt an Vitaminen (die durch Kochen allerdings teilweise zerstört werden!)
- Gehalt an diversen sekundären Pflanzenstoffen wie Carotinoide, Polyphenole, Anthocyane
- hoher Gehalt an Ballaststoffen

Variationsmöglichkeiten, z.B.:

- Pflaumen mit Rotwein od. Armagnac
- Äpfel mit Zimt, ggf. Nelken, Cardamom
- Äpfel mit Rosinen, Mandeln oder Nüssen

- Äpfel mit Calvados oder Rum
- Birne mit Williams Christ

Aus Beeren und Früchten wurden weitere Erzeugnisse hergestellt, die häufig in erster Linie auch der Konservierung dienen, um das Obst außerhalb der Erntezeit in unterschiedlichen Zubereitungsformen zur Grundversorgung oder als besondere Delikatesse zur Verfügung zu haben.

	Kompott	Eingewecktes Obst	Gelee	Konfitüre	Saft	Sirup	Wein	Likör	Belag für Kuchen	getrocknete Früchte
Äpfel	x	x	x		x	x	x		x	x
Birnen	x	x				x			x	x
Brombeeren			x	x						
Erdbeeren		x		x					x	
Heidelbeeren				x						
Himbeeren			x	x		x				
Holunderbeeren			x		x			x		
Johannisbeeren			x		x			x	x	
Kirschen	x	x		x					x	
Mirabellen	x	x		x						
Reineclauden	x	x								
Rhabarber	x				?				x	
Stachelbeeren	x	x		x	?		x		x	
Zwetschgen/Pflaumen		x		x					x	x

Verfügbarkeit der Zutaten:

- Obstbäume im Garten bzw. auf außerhalb des Dorfes gelegenen Obstbaumwiesen
- Beerensträucher im Garten
- Erwerb beim Erzeuger (z.B. bei Überangebot)
- Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren und Holunder wurden von wildwachsenden Sträuchern bzw. Bäumen geerntet

Die beispielhaft hier näher vorgestellten Rezepte verdeutlichen zusammenfassend folgendes:

Positiv aus damaliger Sicht war:

- die Zutaten waren (fast) immer verfügbar, sie stammten überwiegend aus eigener Produktion,
- daher waren sie kostengünstig
- die Zubereitung war schnell und ohne großen Aufwand möglich
- die Gerichte waren schmackhaft und
- nahrhaft und gewährleisteten die Versorgung mit den wesentlichen Nährstoffen

Positiv aus heutiger Sicht ist:

- die Gerichte sind frei von Zusatzstoffen aller Art, auch von künstlichen Aromen
- alle Zutaten / Inhaltsstoffe sind bekannt, da auch keine Halbfertigprodukte verwendet werden, daher gibt es keine "versteckten" Allergene
- die Zutaten sind aus regionaler Produktion - oft auch in Bio-Qualität - erhältlich und erfüllen somit auch die Kriterien der Nachhaltigkeit
- die Zutaten sind überwiegend kostengünstig zu beziehen
- Dank diverser technischer Hilfsmittel ist heute eine noch schnellere Zubereitung möglich
- sie schmecken auch heute noch, außerdem gibt es diverse Möglichkeiten für Variationen oder neue Kombinationen; dadurch ist auch ggf. eine Reduktion des Fettgehalts oder der Ersatz (ganz oder teilweise) von gesättigten (Butter, Schmalz) durch (mehrfach) ungesättigte Fette möglich