Siegfried Ruoß

Aus Großmutters Mehltruhe

TRADITIONELLE SCHWÄBISCHE REZEPTE

THEISS

Siegfried Ruoß

Aus Großmutters Mehltruhe

Traditionelle schwäbische Rezepte

THEISS

Inhalt

7 Die regionale Küche – der Schatz unserer Altvorderen
12 Kindertage auf der Alb
15 Verdingt als Kindermädchen
19 Vom Spreuersack
22 Endlich frisches Wasser
25 Ist noch Suppe da?
47 Eintopf – das Multitalent
53 Was alles auf den Tisch kam
57 Ohne Soß nix los
63 Das Schwein als Fleischlieferant
66 Schlachtfest und Metzelsupp
75 Sauerkraut hält gesund!
80 Die Vorratshaltung
84 Vom Kalb zum Rind
95 Innereien
102 Von Mus und Schwarzem Brei
107 Hungerjahre
110 Von Dampfnudeln bis Eierhaber
116 Spätzle und Knöpfla
123 Von Knödeln und Krapfen
132 Schmalzgebäck
137 Ebbes Süßes fir de Kloine
141 Aus Großmutters Hausapotheke
153 Im Backhäusle

167 Literaturangaben
167 Bildnachweis

Die regionale Küche – der Schatz unserer Altvorderen

Das 19. und 20. Jahrhundert waren nicht nur in Deutschland geprägt von Kriegen, Hungersnöten und Unterdrückung. Großfamilien mit zehn bis zwanzig Kindern waren bei der Mehrzahl der Bevölkerung keine Seltenheit. Die Kindersterblichkeit lag bei 50 Prozent. Arbeit war Mangelware, Hunger der Begleiter der Unterschichten. Hunderttausende wanderten nach Amerika oder in den Osten Europas nach Ungarn und Russland aus, in der Hoffnung, dort ein besseres Leben zu finden.

Wer heute durch die riesigen Supermärkte schlendert und die Fülle der Angebote betrachtet, findet demgegenüber paradiesische Zustände vor – Essen und Trinken in Hülle und Fülle. An jeder Straßenecke gibt es Imbissstände mit Currywurst, Hamburger und Grillwürstchen, die von den Menschen gerne und häufig frequentiert werden. Das Leben ist ein einziges Gastmahl. Cool und Cola, der

neue Konsument mit zerrissener Jeans, die mehr in den Kniekehlen hängt als am Po, ist in.

Ein schön gedeckter Tisch mit Tischdecke, Silberbesteck und gutem Porzellan – das war einmal. Großmutters Edelbesteck gibt es heute auf dem Flohmarkt zu Armreifen umgestaltet. Man isst wie zu Urzeiten mit den Händen oder mit Plastikbesteck – Currywurst im Pappbecher. Der Hit unserer Nimmersatten sind jetzt Riesenpizzen, die nur zur Hälfte auf den Teller passen, während der Rest auf dem Tisch liegt!

Appetitlich? Sicher nicht. Doch Geiz ist geil, und so finden die Pizzafreaks das alles cool und scheren sich nicht um die Hygiene. Hauptsache, es ist billig, und das große Fressen nimmt immer skurrilere Formen an.

Aber es gibt auch noch die stillen Genießer, die auf Albleisa, Alblamm oder auf den Albdinkel schwören. Die regionale Küche kommt still und leise wieder in unsere Küchen zurück. Und wir wollen Ihnen mit diesem Buch helfen, die Schätze unserer Altvorderen zu heben, bevor sie gänzlich im Schatten der Vergangenheit verschwinden. Um zu verstehen, wie früher gekocht wurde, sollte man sich fragen: Wie haben die Menschen noch vor 100 bis 200 Jahren gelebt, was haben sie gegessen und wie sah ihr Alltag aus?

Abhängig vom Sonnenaufgang begann der Tag für den einfachen Bauern mit dem ersten Hahnenschrei. Zur ersten Stärkung gab es eine Kachel Schwarzen Brei mit Milchkaffee aus gerösteter Gerste, damit alles gut und schnell hinunterrutschte. Dann ging man gemeinsam in den Stall zum Ausmisten und Melken. Bevor man sich auf den Weg zum Feld machte, nahm man noch ein kurzes Vesper zu sich, oft war es ein Teller Sauermilch mit Kartoffeln. Um 11.30 Uhr traf man sich zum kalorienreichen Mittagessen. Auf größeren Höfen, die mehrmals im Jahr schlachteten, gab es Fleisch mit Kartoffeln oder Spätzle mit Gemüse. Bei den ärmeren Schichten der Tagelöhner hieß es allerdings nicht man nehme, sondern man koche, wenn man habe – Mehlspeisen in allen Variationen. Angefangen bei Spätzle, Knöpfla, Knödel – aber auch Eierhaber, Schupfnudeln oder eine einfache abgeschmelzte Brotsuppe füllten dort die hungrigen Mägen.

Das Abendessen bestand meist aus Brot, Rauchfleisch, Resten vom kalten Braten, Käse, Rettich, später Wurst aus Dosen. Danach ging es wieder in den Stall, morgens und abends. Jeden Tag wiederholten sich dieselben Handgriffe. War die Tagesarbeit abgeschlossen, gab es für den kleinen Hunger noch eine Riebeles- oder Brennte Grießsupp. War der Mostkrug leer, ging es ab in die Heia – denn die Nacht war kurz und die Arbeit hart.

Nur am Sonntag wurde aufwendiger gekocht, Da kam, wenn vorrätig, ein Schweinebraten auf den Tisch, meist gepökelt oder geräuchert, mit Kartoffelsalat und Spätzle als Beilage. Die Bauern waren Selbstversorger. Außer Zucker, Salz, Zündhölzern und Zichorie stellten sie alles selbst her.

Um sich und seine Kinderschar satt zu bekommen, hatte fast jeder Arbeiter und Handwerker a Gütle, a Äckerle, no von der Großmutter her, bekannt als Krautgarten. Denn Kraut, Kartoffeln, Gelbe Rüben, Schwarzer Rettich oder Endiviensalat waren Gewächse, die in Mieten oder in Kellern eingelagert im Winter unverzichtbar waren. Nicht umsonst hieß es früher – isch d'Mehltruhe ond dr Schmalzhafa voll – kommt man gut über den Winter. In Kriegszeiten wurden nicht selten die Vorräte von den durchziehenden Soldaten requiriert und dann war man froh, wenn über dem Esstisch ein Saunabel hing, um wenigstens den Löffel einzufetten.

Bettler zogen zu Tausenden durchs Land. Gefürchtete Räuberbanden terrorisierten die Bevölkerung. Um dem herrenlosen Gesindel Herr zu werden, mussten die Bauern, wie z. B. in Rammingen bei Ulm, bei der Arbeit oder dem Kirchgang sogar Seitengewehre tragen. Diese Gruselgeschichten gab unsere Großmutter im Winter beim Linsen- und Kartoffelverlesen zum Besten. In der kalten Jahreszeit saßen wir oft in der Küche zusammen, denn dort war es immer am wärmsten. Die Frauen flickten Dinkel- und Kartoffelsäcke, setzten Blätze auf unsere ramponierten Werktagshosen, stopften Socken oder versetzten den durchgescheuerten Kragen vom Arbeitshemd des Bauern. Dabei schnitten sie den unteren Teil des Hemdes ab, um ihn oben einzusetzen. Gebrauchte Arbeitshemden haben deshalb am unteren Teil einen anderen Stoff. Sicher ein Rest von einem Rest.

Die karge Landschaft, der Kinderreichtum und die kleinen Bauernhöfe zwangen die Menschen zur äußersten Sparsamkeit. Nicht umsonst hieß es auf der Alb, im Gegensatz zum fruchtbaren Unterland – jo nix vrkomma lau. So soll ja der Schwabe der Erfinder des Kupferdrahtes sein, denn er dreht jeden Pfennig – so oft en seinem Hosasack rom, bis er als Draht zom Vorschein kommt. Die Sparsamkeit der Schwaben hat sich bis in unsere Zeit hinein gehalten.

Als ein paar schwäbische Bergsteiger in der Schweiz in eine Gletscherspalte stürzten, wurden sie vom Schweizer Roten Kreuz entdeckt. Die Retter riefen in den Spalt hinunter – „Hier isch das Schweizer Rote Krüz!“ Darauf kam die Antwort – „Mir send von dr Alb ra ond gebat nix!“ Um den Sack voll zu machen, zum Schluss noch ein Spruch zu diesem Thema: Einladung: „No kommat no glei nach am Essa, dass ’r zom Kaffee wieder drhoim send.“

Aber glauben Sie nicht alles, was über die Schotten Deutschlands im Umlauf ist. Wer sich anständig aufführt und „a klois Gschenkle mitbrengt, isch iberall willkomma.“

Wer noch wie wir mit dem Distelstecher über die Äcker zog, um die Disteln zu vernichten, beim Steineklauben den Herrgott verfluchte über diese Sklavenarbeit, den ganzen Sommer barfuß laufen musste, weil kein Geld für Schuhe da war, und im Herbst zum Ährenlesen verdonnert wurde, der versteht diesen Volksstamm besser.

Wohl dem, der eine aufgeschlossene Großmutter hatte, die ihren Enkeln Geschichten erzählte, die in keinem Geschichtsbuch zu finden sind. Wie sagte sie immer – wer seine Vergangenheit nicht kennt, hat auch keine Zukunft. Doch die Zeit der Petroleumlampen, Plumpsklos und Wasserpumpen ist endgültig vorbei.

Unsere Geschichte können wir nicht zurückdrehen. Umso erstaunlicher ist es, dass Großmutters Küche mit ihren deftigen Soßen, kalorienreichen Beilagen und bodenständigen Rezepten sich wieder großer Beliebtheit erfreut.

Ein herzliches Dankeschön geht an dieser Stelle an alle Mitwirkenden auf der Alb und drumherum sowie an den Verlag Klemm & Oelschläger, die uns großzügig Informationen und Rezepte aus der Schwäbischen Küche zur Verfügung stellten.

Schwäbische Kost

A Kräutle und a schweinigs Floisch
Ond Knöpfla en dr Brüah –
Dös wenn ma aus der Kuche bringt,
Vertlaufet d' Schwoba nia.

Gar manche möget d' Knöpfla it,
Ond's Schweinig it und's Kraut –
Ma braucht halt au a schwäbisch Gmüet,
Dass ma dia Speis verdaut.

Im Kämi, wenn ma's Säule hot,
Ond's Kräutle in der Kuef,
Wenn Mehl gnue in dr Truha isch,
Hat's Haus en gueta Ruef.

A sölles Essa isch a Staat
Ond besser – ohne G'späß –
Als Schnepfedreck und Caviar
Ond all dös Teufelsg'fräß.

(Hyazinth Wäckerle)

Kindertage auf der Alb

Im späten Mittelalter waren Großfamilien mit zehn bis zwanzig Kindern der Regelfall. Dass über 50 Prozent davon das zehnte Lebensjahr nicht erreichten, hatte mehrere Gründe: mangelnde Hygiene, Krankheiten oder Hunger.

Unsere Kindheit Mitte des 20. Jahrhunderts war wohl hart, aber wir hatten immer genug zu essen. In den Dörfern liefen die Kinder im Sommer barfuß bis in den November hinein. Erst als wir begannen, unsere kalten Füße in den frisch gefallenen Kuhpflatter zu wärmen, gab es Schuhe.

Die Stiefel hatten nach dem Krieg genagelte Holzsohlen. Wurden sie nass, rosteten die Nägel und fielen heraus. Nun drang das Wasser hinein, was uns recht ärgerte. Wir Jungs trugen nur Lederhosen, die an die jüngeren Geschwister weitergereicht wurden.

Bei den Bauern waren Kinder als billige Arbeitskraft willkommen. Die größeren Mädchen verdienten sich ihren ersten Lohn als Kindermädchen, und die Buben waren im Herbst als Hütebuben wochen-

lang im Einsatz. Die Kleineren sammelten Beeren und Brennholz im Wald, später das Fallobst. Auch mussten wir Botengänge machen, Unkraut jäten oder das Essen für die Knechte aufs Feld bringen.

War eine Nachbarin im Wochenbett, brachte ihr die Bäuerin zur Stärkung eine Schüssel Hühnerbrühe oder Weinsuppe. Dafür hatte sie eine spezielle Suppenschüssel aus Zinn mit einem Deckel.

Wurde am Hof geschlachtet, trugen wir Kinder in Milchkannen die Metzelsupp zum Herrn Pfarrer, dem Lehrer und den Nachbarn.

Das Kleinkind bekam einen Schoppen, auf der Alb kurz Budel genannt, man sagte aber auch, wenn das Kleinkind zu schreien anfing: Gebat am au's Fläschle. Als Schnuller diente zu Großmutters Zeiten ein kleines, abgebundenes Leinensäckchen, das nicht selten mit in Wein oder Schnaps getränkten Brösala bzw. zermahlenem Zwieback gefüllt war. Auch Mohn fand Verwendung.

Sobald die Kinder zahnten, gab man ihnen ein Brotriebale, um darauf herumzukauen, und wenn die ersten Zähne ausfielen, eine Schwertlilienwurzel zum Hineinbeißen. Die Zähne blieben darin stecken und es war Platz für die neuen Beißerla, gemeint sind hier natürlich die zweiten Zähne.

Kinderwagen und Spielsachen, wie wir sie heute kennen, waren damals noch unbekannt. Das Kleinkind erlebte seine ersten Wochen und Monate in seinem Kinderbett, und wenn man es mit auf das Feld nahm, wurde es in ein Tragekissen gelegt. Die ersten Kläpperle bestanden aus der mit kleinen Steinchen oder Linsen gefüllten und zusammengesteckten Luftröhre der Weihnachtsgans. War man bei der Arbeit auf dem Feld, lag das Kind in einem mitgeführten Korb, der, mit ein paar Zweigen abgedeckt, vor Sonne und Mücken schützte. Das Kind war damit beschäftigt, nach den im Wind spielenden Blättern zu greifen und freute sich des Lebens.

Kinderverse

Viel Kender send scho recht, bloß net en dr Schüssel.

Wo viel Kender send, wird's Brot nia trocka.

Kender bettat, dr Vattr got zom Schtehla.

Wia hot sell Pfarrer gsait:
Je meh Kender, je meh Vateronser.

Des Kendle isch dürr wia am Schultes sei Gas
ond dui hot bloß oi Feder am Fidla.

Mit de Kender verdenat ma sich da Hemmel.

Viel Kender, viel Sega, aber wenig Platz am Disch.

Viel Kender, wenig Render ond denne Suppa.

De arme Leit hent Kender ond de reiche hent's Zuigs.

Dr Herrgott soll's dr am Kendersega hoimzahla.

Ma muass d' Kender ziaha solang se kloi send.

Wia's Wetter so dr Wend, wia d' Eltra so's Kend.

Wenn bettla willsch, dua dr Kender en's Haus.

Verdingt als Kindermädchen

Bei größeren Bauern mit entsprechend viel Gesinde wurde alle acht Wochen geschlachtet. Die großen Kinder bzw. das Kindermädchen trugen dann die Metzelsupp aus, was bei den armen Tagelöhnern einem Festschmaus gleichkam. Das meiste Fleisch wurde dabei ca. drei bis fünf Wochen in Salzlake gelegt und größtenteils geraucht. Dazu hing man es vier bis fünf Tage in die Rauchkammer, die auf dem Dachboden an den Kamin angeschlossen war. Das Kindermädchen hatte darauf zu achten, dass in der Küche immer genug Glut im Herd war, und musste diese, soweit möglich, mit frischen Brennnesseln und Wacholderzweigen abdecken, damit genügend würziger Rauch entstand.

Mit neun Jahren begann meine eigene Großmutter ihren Dienst als Kindermädchen. Morgens ging sie in die Schule, mittags bis abends hütete sie die Kinder und verrichtete nebenher allerlei leichte Arbeit. So musste sie dem Altbauern, der im Ausdinghaus lebte, das Essen bringen und dort sauber machen.

„Zom saga hot 'r nix meh, aber ma lost an no gelta", sagte einmal der Bauer zu ihr. Von dem als reich geltenden Altbauern bekam sie in der Woche einen Nickel, 10 Pfennig, als Trinkgeld, verbunden mit der Bemerkung, „pass guat drauf auf, des hane schwer verschparat", geschenkt.

Er war auch sonst ein rechter Bruddler, nix ging ihm schnell genug. Einer seiner markanten Sprüche war, „dia hättat's Wiesle ond da Acker au liabr en dr Tischschublad, no hättat se net so weit auf's Feld". Die Großmutter arbeitete von April bis November auf dem Hof und bekam dafür im ersten Jahr zehn, im zweiten 20 und im dritten Jahr 40 Mark Lohn. Die Bäuerin, die sie gut leiden mochte, schenkte ihr einmal einen Schurz und ein Anhängerle (Schmuck).

Ab und zu brachte auch einer Leis (Läuse) mit in die Schule, und in kürzester Zeit fing die ganze Schulklasse dann an, sich zu kratzen. Da gab es nur eines: die Haare abzuschneiden und jeden Morgen und Abend mit dem metallenen Leiskamm (Läusekamm) die Kopfhaut nach dieser unangenehmen Spezies abzusuchen.

Aber wenden wir uns einem erfreulicheren Thema zu: der Verpflegung unserer Altvorderen. Großmutter erzählte uns, dass es jeden Tag morgens um 6.30 Uhr einen Schwarzen Brei zu essen gab. Um 10.30 Uhr folgte eine Schüssel Milch, in die Brotstücke hineingebrockt wurden. Alle aßen aus einer Schüssel. Mittags gab es jeden Tag Fleisch. Zwei Knechte aßen von einem Teller. Die Hälfte des Fleisches blieb auf dem Teller liegen, kam in die Schublade, und abends wurde der Rest vertilgt. Das Besteck wurde nur am Mittwoch und Samstag gespült. Sonst schleckte man es ab, reinigte den Rest am Tischtuch und legte es zurück in die Schublade. Die Löffel waren übrigens aus Holz.

Gekochte Lunge und Kutteln galten als Armeleuteessen. Der Kaffee wurde aus selbst gerösteter Gerste hergestellt und mit Zichorie verbessert. Zur Abwechslung gab es morgens auch mal Brotsuppe mit Butter abgeschmelzt und Kartoffeln aus der Schale.

Alle zwei bis drei Wochen wurde die Bäuerin handgreiflich, denn es war Backtag. Schon am Abend zuvor wurde das Backhaus mit Reisigbüschala gefüllt und der Teig aglau. In den Teig kamen auch

geriebene Kartoffeln, so blieb das Brot länger feucht und frisch. Gebacken wurden an die 40 Brotlaibe, die man bis zu drei Wochen im Keller lagerte. Nach dem Brot kamen die Blatzkuchen in den Ofen und danach leerte die Bäuerin unter Mithilfe eines Knechtes einen Sack Weizen hinein, um ihn in der Resthitze für den Schwarzen Brei zu rösten.

Am anderen Morgen musste meine Großmutter als Kleinste vom Gesinde in den Ofen kriechen und mit einem Besen das geröstete Getreide zusammenfegen. Der Ofenboden war noch so heiß, dass die Bäuerin ihr immer einen nassen Sack hineinreichte, um darauf knien zu können.

Die Holzasche des Backhauses war übrigens ein begehrtes Düngemittel. Auch wurde die Asche am Samstag, wenn Bodenschrubben angesagt war, mit kochendem Wasser aufgegossen, abgeseiht und als Bodenreinigungsmittel verwendet. Die Holzböden wurden mit weißem, feinem Sand bestreut und am Sonntag ausgekehrt.

Beim Gesinde herrschte eine genaue Rangordnung. Ganz oben in der Hierarchie stand der Oberknecht – war er mit der Arbeit seiner Untertanen nicht zufrieden, konnte es geschehen, dass sein Butterloch im Schwarzen Brei besonders groß ausfiel, und die anderen hatten mit der Schmelze das Nachsehen. Ihm nachgeordnet waren der Hauptknecht und der Ochsa- und Rossbua, wobei jener die erste Sprosse in seiner Karriere schon hinter sich hatte. Auf großen Höfen gab es auch noch die Hirtenbuben.

Natürlich hatte Großmutter auch lustige Geschichten auf Lager. Als der Kriegerverein – vielleicht meinte sie dabei alte Kriegsveteranen – 1912 nach Zürich fuhr, war dies für viele die erste große Fahrt in die Ferne. Nach einem gemütlichen feuchtfröhlichen Abend begab sich die angeheiterte Männerrunde in ihr Hotel. In einem Zimmer fing es plötzlich an zu poltern und die Kameraden suchten und fanden auch das Zimmer, aus dem die merkwürdigen Geräusche kamen. Als sie es betraten, sahen sie ihren Freund wacklig auf dem Tisch stehen, wo er eingehend die Beleuchtung betrachtete. „Ein Glück, dass ’r kommat, vielleicht könnat ihr des Licht ausblosa.“ Er sah zum ersten Mal in seinem Leben eine Glühbirne. Wir waren völ-

lig sprachlos ob der vielen Geschichten, die Großmutter kannte, und baten sie, doch weiterzuerzählen. Wie waren die Leute früher angezogen, wollten wir wissen. Und wieder schnürte sie uns ein Überraschungspaket auf. Sie erzählte uns, dass zu ihrer Zeit auch die Buben bis zum Schulbeginn Röcke anzogen – und zwar ohne Unterhose. Das schien mir aber doch etwas unglaubwürdig. Worauf sie ganz energisch sagte: „Ha, beim Schlittafahra hemers jo gseah, wenn se von ihre Schlitta gfloga send."

Es darf gelacht werden. Wir taten es auch ausgiebig. Und da wir schon beim Thema sind, Großmutter behauptete, in ihrem ganzen Leben keine Unterhose getragen zu haben. Denn des Gemaugl kent sui net braucha.

Nachdem nun auch dieses Geheimnis gelüftet war, dürfen wir Ihnen verraten, dass die erste Unterhose, die sogenannte Stehbrunzhose, die unten offen war, hiermit auch aktenkundig ist.