

Es versteht sich von selbst, dass auch das ein oder andere **Huhn** in der Pfanne landete, wenn es seine Pflicht als Eierlieferant erledigt hatte. Einen **Gänse- oder Entenbraten** gab's allenfalls im Spätherbst, wenn die Tiere auch genügend Muskelmasse zugelegt hatten. Ebenso einen **Stallhasen**. Auch ein **Täubchen** wurde mal am Sonntag zubereitet, ergänzt durch viel "Fülle", damit man satt wurde. Aber ansonsten gab's Schweinefleisch in Form von **Kaltverpflegung**: geräucherte Leber- und Bratwurst und geräucherten Speck ("Rauchfleisch"). Und der kam fast täglich abends auf 's Vesperbrettchen.

Gleich nach dem Krieg aß ich im Winter oft "Grieben mit Bratkartoffeln", das konnte ich auch als kleiner Pimpf in der Bratröhre selber warm machen, wenn die Eltern winterliche Arbeiten im Freien verrichten mussten, z.B. Holzmachen. Grieben sind ausgelassene Speckwürfel und die gab's als "Abfall" beim Schlachten eben nur im Winter. Kalt gab es oft auch Schmalzbrot mit Grieben und Salz darauf. Das **Brot** war natürlich von Mutter selbst im Steinbackofen gebacken. Eine Alternative war auch ein Butterbrot mit viel Schnittlauch darauf aus dem eigenen Gemüsegarten.

Auch wenn wir selbst Milch produzierten, die in die Molkerei nach Großelfingen ging, war **Butter** in den ersten Nachkriegsjahren knapp. Und so gab's zum Frühstück oft nur eine große Scheibe Brot mit selbst hergestelltem **Sirup** darauf. Eine klebrige, äußerst süße mehr oder weniger zähflüssige Masse, die die Marmelade ersetzen musste, weil's keine gab. Zuckerrüben aus eigenem Anbau wurden mit der Rübemühle, eine Art riesige handgedrehte Reibe (später elektrifiziert) zerkleinert und in einem großen Kupferkessel stundenlang gekocht. Der dabei entstandene Zuckersaft wurde abgetrennt und solange durch weiteres Erhitzen eingedickt bis er Sirup war. Selbst zum Plätzchen backen wurde er in den Nachkriegsjahre verwendet, als Zucker gar nicht oder nur wenig "aufMarken" zu bekommen war. Diese Lebensmittelmarken wurden jedem Haushalt nach Anzahl seiner Mitglieder zugeteilt und man ging damit zum Einkaufen. Waren sie aufgebraucht, musste man bis zur nächsten Monatszuteilung warten.

Bei großer Hitze während der Erntezeit stellte Mutter einen großen Topf mit Milch auf, wo sich nach einigen Stunden dicker Rahm auf der Oberfläche sammelte. Nach dem Abschöpfen des Rahms (er wurde für selbst geschlagene Sahne auf dem Kuchen oder für Soßen verwendet) war die **Dickmilch** ein kühlendes Ersatzgetränk.

○ Das gängige Frühstück

Es bestand aus einer Schale heißer Milch, darin wurde der selbstgebackene "**Kranz**" (zum Zopf geflochtener Hefeteig, darin reichlich Butter und einige Sultaninen, das ganze mit Ei bestrichen und dann gebacken; es gab auch eine billigere Version: wenig Butter, mit Wasser bestrichen) eingetunkt oder eingebrockt. Kinder strichen auf eine Scheibe Kranz Marmelade, Butter oder Sirup, möglichst dünn.

○ Brotzeit (am Vormittag)

Schwere körperliche Arbeit verlangt kalorienreiches Essen. Deshalb vesperten die Erwachsenen Schwarzbrot, **Räucherspeck** mit Salz, Pfeffer oder Senf. Dazu wurde meist ein Glas Bier - oder wer den im Keller hatte, Most getrunken. Auch ein Blut- oder Leberwurstbrot erfüllte den Zweck, den Kalorienvorrat wieder aufzufüllen. Eine weitere Alternative war auch Sülze. Sie gab es kurz nach dem Schlachten in Tellern, ansonsten auch aus dem Einweckglas. Nachteil: es war immer Schweinefleisch, alternativlos, verständlich, aber eben extrem einseitig aus heutiger Sicht.

○ Mittagessen

Hier eine **realistische Wochenkarte**:

- | | |
|-------------|---|
| Montag: | wegen Washtag: Schweinefleisch in Kraut auf Pellkartoffeln, garniert mit Petersilie, dazu Brot. |
| Dienstag: | Reste vom gestrigen Schweinefleisch, aufgebacken mit Ei, dazu grüner Salat (im Herbst Rapunzelsalat), Brot zum Sattwerden. |
| Mittwoch: | Dampfnudeln mit Vanillesoße, alternativ Eierspeise, vor allem wenn es schnell gehen musste, z.B. in der stressigen Erntezeit. |
| Donnerstag: | Strietzel mit Sauerkraut, Brot. |
| Freitag: | Schweinebraten, Kartoffeln, Kopf- oder Gurkensalat aus dem Garten, Brot. |
| Samstag: | Grießküchle mit eingemachtem Kompott, meist Apfelmus. |
| Sonntag: | Flädlesuppe mit Brühe aus dem zugehörigen Rindfleisch, Blaukraut, Kartoffel, Brot. |