

Ingrid Schick

Das
Oma-
Prinzip

**Altbewährtes neu entdeckt!
Tipps, Tricks & Lifehacks
für Küche, Haus und Garten**

SOCIETÄTS
VERLAG

Alle Rechte vorbehalten • Societäts-Verlag
© 2021 Frankfurter Societäts-Medien GmbH
Idee, Konzept, Texte: Ingrid Schick
Fotos: Christina Marx
Satz: Julia Desch, Societäts-Verlag
Umschlaggestaltung: Julia Desch, Societäts-Verlag
Umschlagabbildung: Iraidia Bearlala/Shutterstock,
Drawlab19/Shutterstock, Tesastreife: Designed by macrovector/Freepik
Druck und Verarbeitung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany 2021

ISBN 978-3-95542-412-1

Besuchen Sie uns auch im Internet:
www.societaets-verlag.de

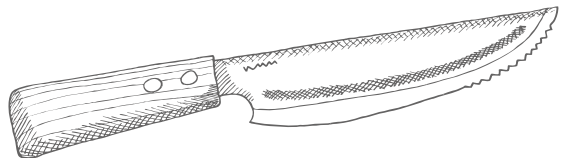


Inhalt

Vorwort..... 11

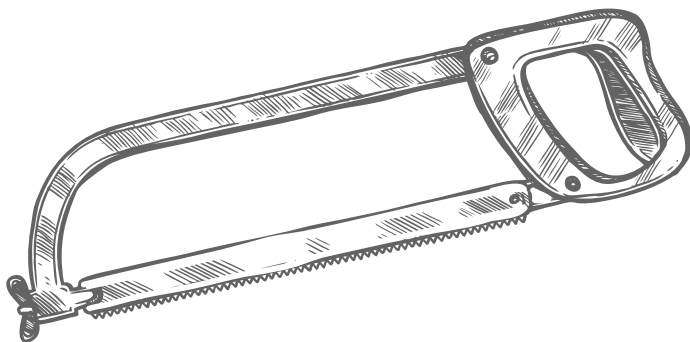
KÜCHE UND KELLER 12

Ein Plädoyer gegen die Lebensmittelverschwendung.....	14
Einkaufszettel & Wochenplan sind die besten	
Helfer beim kontrollierten Einkaufen.....	17
Saisonal und regional einkaufen,	
für Oma Charlotte ein alter Hut.....	18
Gut für die Umwelt – Bio ist 1. Wahl.....	20
Geschmackssache am Beispiel Brot.....	22
Aufbewahren von Lebensmitteln.....	28
Mit Oma Charlottes Tipps verlängert man	
die Haltbarkeit von Nahrungsmitteln.....	29
Angebrannt, geplatzt, schwer verdaulich?	
Da helfen Oma Charlottes hilfreiche Küchentricks.....	31
Kreative Resteverwertung –	
Omas Rezepte für eine Küche ohne Verschwendung..	33
„Regrowing“ – neues Leben aus Gemüseabfällen.....	37
Resteverwertung von Kartoffeln, Reis & Nudeln.....	38
Altbackenes Brot, Brötchen & Gebäck verwerten.....	40
Obst- & Gemüsereste verwerten.....	42
Einkochen, Einlegen, Trocknen, Pökeln, Räuchern.....	43
Einkochen.....	43
Trocknen ist die älteste Konservierungsmethode.....	48
Selbstgemachte Getränke – mit und ohne Alkohol.....	50
Einmachen.....	52
Milchsaures Einlegen.....	54
Pökeln & Räuchern.....	55



Omas Hausmittel sind effektiv und kostengünstig	62
Omas Hausputz-Helfer aus der Speisekammer	64
Die Geschichte der Waschmittel und Seifen	66
Omas Wasch-Hacks, um Wäsche und Heimtextilien zum Strahlen zu bringen.....	67
Omas Putz-Hacks für glänzende Armaturen, Becken & Wannen.....	70
Kaffeesatz & Co: Omas Lifehacks gegen üble Gerüche ...	71
Die Wundermittel Backpulver, Natron und Soda	72
Omas Putz-Hacks gegen Krusten & Angebranntes	73
Besen, Bürsten, Fensterleder & Zeitungspapier	75
Omas Putz-Hacks für traditionelle Putzgeräte	75
Der Fensterputz: Omas Putz-Hacks für streifenfreie Sauberkeit	76
Töpfe, Geschirr, Gläser & Bestecke	77
Böden aus Holz und Natursteinen	78
Tapeten & Teppiche	79
Holz- & Polstermöbel reinigen & pflegen.....	81
Pfui Spinne: Hausmittel gegen ungeliebte Mitbewohner ..	82





PFLEGEN UND REPARIEREN

84

Das Handwerkszeug	86
Werkzeuge müssen gepflegt werden.....	88
Möbel, Holz & Böden	89
Das Handwerkszeug zur Pflege.....	90
Gut geölt flutscht es wieder:	
Omas Pflege- und Reparatur-Hacks für Holzoberflächen und Holzmöbel.....	91
Trittsicher: Fußböden wie neu	93
Wenn es quietscht und pappt: weitere Pflege- & Reparatur-Hacks für Möbel, Türen & Tapeten.....	
Kleidung, Wäsche & Heimtextilien.....	94
Das Handwerkszeug zum Nähen.....	96
Omas Hacks für die Wäsche, Pflege, Reparatur & Aufbewahrung von Kleidung & Heimtextilien.....	97
Oma Charlottes Reparatur-Hacks für Kleidung.....	98
Schuhe & Leder	100
Blank gewienert – Oma Charlottes Putz- und Pflegehacks für blitzblanke Schuhe.....	101
Oma Charlottes Reinigungs- & Pflege-Hacks für Dies & Das.....	102
Upcycling oder das zweite Leben von Gebrauchsgegenständen.....	103
	104



Apothekr Kräutergrarten: Oma Charlottes 12 wichtigsten Heilkräuter & deren Wirkung.....	108
Ach du „Grüne Neune“!	113
Altbewährtes Wissen über die Zubereitung von gesundheitsförderlichen Hausmitteln	115
Oma Charlottes Gesundheits-Hacks Umschläge, Hals-, Brust- und Wadenwickel	122
Kuren wie Oma Charlotte: Die Fastenkur	123
Kuren wie Oma Charlotte: Die Kneipp-Kur	124
Apothekr Küche & Vorratsschrank: Omas Gesundheits-Hacks von A bis Z	125
Apothekr Bienenstock.....	128
Aus Omas Medizinschränkchen.....	130
Oma Charlottes Notfall-Hacks	132
Oma Charlottes Schönheitssalon: Natürlich schön!.....	134
Seifen, Duschgels & Badezusätze.....	135
Haarpflege: Natur-Doping für die Haare.....	137
Omas Beauty-Hacks für glänzendes Haar	137
Badezusätze	139
Gesichtspflege: Zart zur Haut – Stark in der Wirkung	140
Cremes, Masken & Peelings: Rubbel dich schön!.....	142
Hand- und Fußpflege: Oma Charlottes Pflegetipps haben Hand und Fuß.....	144
Zähne & Zahnfleisch: Natürlich schöne Zähne für alle ...	147
Angenehme Düfte im Haus: Balsam für die Seele	148



Oma Charlottes Bauerngarten: Grüne Idylle in Fülle	152
Gartengeräte für den naturnahen Bauerngarten	154
Rent a Garden	156
Der Mietgarten – Gärtnern mit Anleitung und auf Probe	157
Gemeinschaftsgärten für mehr Grün in der City	157
Beetformen: Wie man sich „beetet“, so erntet man!	160
Das Gartenbeet	163
Oma Charlottes beste Garten-Hacks	164
Phänologie: Gärtnern mit den Jahreszeiten	166
Oma Charlottes Garten-Hacks für die Anzucht und Aussaat	167
Das Gartenjahr auf einen Blick	168
Auf gute Nachbarschaft! Wer versteht sich gut im Gemüsebeet?	170
Der Kompost: Die Goldgrube des Gärtners	173
Was kann alles kompostiert werden?	175
Oma Charlottes ressourcensparende Garten-Hacks	176
Zimmerpflanzen: Oma Charlottes grünes Paradies auf der Fensterbank	178
Kranke Pflanzen heilen	179
Pflanzenschädlinge: Schnecken	181
Pflanzenschädlinge: Trauermücken	182
Pflanzenschädlinge: Spinnmilben	183
Pflanzenschädlinge: Mehltau	184
Omas Charlottes grüne Hacks zur Pflanzenpflege	185
Dank & die Fotografin	187
Rezepte-Register	188
Bildnachweis	190



Buchen

Brotsuppe

Zutaten: 1 1/2 l Wasser, 100g Brot, Salz, Fett, gebackte Zwiebel.

Die süße Brotsuppe: 1/2 l Wasser, 1/2 l Saft, Kucke, Brot (eingeweicht)

Wahlweizen-Suppe

Zutaten: 500g Mehl, 70-80g Fett, 20g Pfeffer, 1 Ei, 1/2 l Milch, 20g Zucker.

Gerösteter Obstsaft mit Rum, Marshmallows, wieu kochen, gebackte Marshmallows oder gebackte Waffelchen kann bestreuen, wenn verschiedenefarbiges Obst zum Füllen. Dann Marshmallows.

Sauerkraut

Zutaten: 500g Sauerkraut, 10-20g Fett, 1 Zwiebel, 1 gebackte Kartoffel, 1/2 l Milch, Kohlsalat und Pfefferkörner, sowie Wasser, das das Kraut bedeckt ist. Kochzeit: 2-3 Stunden.

Streichbuchen

Zutaten: Hefteig, 1 Ei, 100g Butter, 200g Mehl, 125g Zucker, 1/2 Tsd. Rind, 100-150g Butter, 30-40g gebackte Marshmallows.

Kartoffeln von Hefteig

Zutaten: 375g Mehl, 100g Butter, 125g gebackene Marshmallows, 30g Fett, 3 Eigelb, 1/2 l kochendes Wasser, 1/2 l Pfeffer.

Bereitung: So lang wird, so Marshmallows durchgebackt. Marshmallows legt man nicht gehen, sonst die Streifen zu dick sind und schmelzen. Man an dem Ende nach 12 cm Länge kochen. Man darf in Wasser von Marshmallows nicht zu gelblich werden.

Hefebrotchen

Zutaten: 250g Hefepocken, 100g Zucker, 50g Fett, 1 Ei, 6 Epl. Milch, 1 Tsd. Salz, 1 Tsd. Backpulver.

Hefebrotchen

Zutaten: 60g Fett, 50g Mehl, 125g Hefepocken, 1 Ei, 1/2 l Milch, 100g Zucker, 125g Mehl, 1 Tsd. Backpulver, 125g Zucker, 1 Tsd. Backpulver.

Bereitung: Hefteig.

Süße Marshmallows

Zutaten: 150g Marshmallows auf 1/2 l Milch, Salz, Zucker, Tint oder Vanille.

Handwritten notes on the left page of the bottom notebook, including words like "Buchen", "Hefteig", and "Marshmallows".

Handwritten notes on the middle page of the bottom notebook, including words like "Buchen", "Hefteig", and "Marshmallows".

Handwritten notes on the right page of the bottom notebook, including words like "Buchen", "Hefteig", and "Marshmallows".

Vorwort

Lange schlummerten die Haushalts- und Kochbücher meiner Großmutter in einem alten Koffer in meinem Keller. Kleine Schätze, wie sich beim Stöbern und Durchlesen anlässlich eines Umzugs herausstellen sollte. Fein säuberlich, manche Passagen noch in Sütterlin geschrieben, hat Oma Charlotte traditionelle Haushaltsrezepte, die sie als junge Frau während ihrer Dienstjahre auf einem Hofgut nahe ihres und meines Heimatdorfes zu Kochen gelernt hat, notiert. Nachhaltig haushalten, ressourcenschonend kochen und haltbar machen, Lifehacks für einen Haushalt ohne Chemie, Achtung von den Tieren, indem man alles verwertet, diese Themen sind in aller Munde. Neu ist das nicht. Denn schon Oma Charlotte wusste, wie man den Haushalt „nachhaltig“ führt, dass man kleine Wehwehchen mit einfachen Hausmitteln kurieren kann oder wie man den Bauerngarten ohne Chemie hegt und pflegt.

Ich habe die Koch- und Haushaltsbücher mit den zahlreichen Tipps und Rezepten meiner Großmutter geerbt. Zuvor haben auch meine Tanten die Bücher immer wieder mit neuen, alten Rezepten ergänzt. Manche muten heute kurios an, andere berichten von dem kreativen Einsatz knapper Lebensmittel und Ressourcen und sind deswegen heute wieder so aktuell wie zu Großmutters Zeiten.

Von diesem Wissensschatz, der von den Frauen in meiner Familie weitergegeben wird, handelt dieses Ratgeber-Buch. In fünf Kapiteln von Küche & Keller bis Gesundheit & Wohlbefinden finden Sie zahlreiche, wertvolle und originelle Lifehacks für jeden Tag.

Ingrid Schick

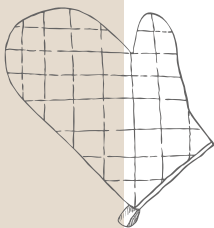
Küche und Keller





SCHLUSS MIT DEM ÜBERFLUSS!

MEINER OMA WAR KEINE MÖHRE ZU KRUMM UND KEIN APFEL ZU „UGLY“. VERWERTET WURDE ALLES. WAS ÜBRIG BLIEB, ERLEBTE IN IHRER RESTEKÜCHE EIN KÖSTLICHES REVIVAL ODER DIENTE DEN TIEREN AUF DEM HOF ALS NAHRUNG. DAS MEISTE OBST UND GEMÜSE KAM AUS IHREM BAUERGARTEN, IN DEM ALLES ANGEBAUT WURDE, WAS DIE FAMILIE ÜBERS JAHR BRAUCHTE. IM SOMMER BEGANN DIE ERNTE. ERDBEEREN, GEFOLGT VON HIMBEE-REN UND KIRSCHEN WURDEN GEPFLÜCKT UND ZU MARMELADE VERARBEITET. IM HERBST WURDE AUS PFLAUMEN „LATWERGE“ (PFLAUMENMUS) GERÜHRT. KARTOFFELN WURDEN GELESEN, KAROTTEN AUSGEGRABEN UND IM ERDKELLER EINGELAGERT. GURKEN UND KÜRBISSE WURDEN IM HERBST EINGEWECKT UND KOHL GEHOBELT, DER IM STEINGUTTOPF MIT SALZ EINGELEGT ZU SAUERKRAUT REIFTE. ZUDEM WURDE BEI OMA CHARLOTTE ZUM JAHRESBEGINN EIN SCHWEIN GESCHLACHTET UND VERWERTET – UND ZWAR VON DER NASE BIS ZUM SCHWANZ. PÖKELN, RÄUCHERN, EINWECKEN – ALLES DER HISTORISCHEN HAUSFRAU BEKANNTE TECHNIKEN ZUR HALTBARMACHUNG VON WURST UND FLEISCH. HÖRT SICH ERST EINMAL SEHR ROMANTISCH UND NACHHALTIG AN, WAR ABER AUCH SEHR VIEL KÖRPERLICH ANSTRENGENDE ARBEIT. TROTZDEM ERHÄLT DER ALTE SPRUCH „SELBSTGEMACHT IST GUT GEMACHT“ ANGESICHTS VON SICH HÄUFENDEN LEBENSMITTELSKANDALEN UND KNAPPER WERDENDEN RESSOURCEN WIEDER TOP AKTUELLE BEDEUTUNG.



EIN PLÄDOYER GEGEN DIE LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

Rund ein Drittel aller Lebensmittel, gut zwölf Millionen Tonnen, werden in Deutschland jedes Jahr – vom Acker bis ins Regal – als Abfall entsorgt. Auf der anderen Seite hungern mehr als zwei Milliarden Menschen täglich oder leiden unter Mangelerscheinungen. Unsere Überfluggesellschaft benötigt 50 Prozent mehr Anbaufläche und 50 Prozent mehr Dünger, Pestizide und Energie als nötig wäre, um alle Menschen satt zu machen. Das kann man sich mal auf der Zunge zergehen lassen und daran denken, wenn man einmal wieder Lebensmittel nicht auf den Teller bringt, sondern im Abfall entsorgt, nur weil sie eine kleine Macke haben oder das Mindesthaltbarkeitsdatum suggeriert, dass Käse, Milch oder Joghurt nicht mehr genießbar seien.

DIE KRUX MIT DEM MINDESTHALTBARKEITSDATUM

Das MHD kannte Oma Charlotte nicht. Sie hat sich auf den Augenschein, eine Kostprobe und ihren Geruchssinn verlassen, um zu prüfen, ob Lebensmittel noch genießbar sind oder nicht. In den heutigen Tagen steht das MHD immer öfter in der Kritik. Es wird zu oft falsch interpretiert. Denn das MHD bietet lediglich einen Hinweis darauf, wie lange das Produkt garantiert genießbar ist und nicht, dass es ab diesem Datum verdorben ist und entsorgt werden muss.

Die Verschwendung fängt bei uns bereits auf dem Acker an. Hier bleiben nach der maschinellen Ernte beispielsweise kiloweise Kartoffeln liegen. Sicher, auf dem Hof von Oma Charlotte gab es nur einen Pflug oder eine Hacke, mit dem oder der die Kartoffeln aus der Erde geholt wurden. Jede einzelne wurde sorgsam aufgelesen. Selbst in ihrem Bauerngarten gab es einen Bereich für das damalige Grundnahrungsmittel Nummer eins. Egal ob Acker oder Bauerngarten, jede Kartoffel wurde wertgeschätzt, aufgelesen und im Keller sachgemäß kühl und dunkel gelagert. Heute werden bereits die ersten Feldfrüchte aussortiert,



etwa weil sie nicht der Norm (Form) für Supermärkte entsprechen.

Schräg, krumm und nicht nach EU-Norm gewachsen? Na und! „Scheppes Dinger“, am besten in Bioqualität, sind in.

Lebensmittelgeschäfte und Discounter sortieren Nahrungsmittel aus, bevor sie das Mindesthaltbarkeitsdatum erreichen, weil Kunden die Ware sonst nicht kaufen würden. So das Argument des Handels. Aber stimmt das? Ich halte beim Einkauf immer Ausschau nach Körben, in denen beispielsweise einzelne Bananen mit witzig formulierten Verkaufsschildern einen Käufer suchen oder nach „krummen Dingen“ wie von der Verkaufsnorm abweichende Äpfel oder Möhren. Auch lasse ich mich nicht vom MHD abschrecken. Milch und Milchprodukte halten länger, als man denkt. Dabei spart man vieles – von Ressourcen bis Bares.

Ach ja, Erdbeeren zu Weihnachten, Spargel im Februar oder Weintrauben aus Chile kommen bei mir ebenso wenig auf den Tisch oder ins Glas wie Zwiebeln aus China oder Wein aus Südafrika. Denn Lebensmittel wie diese müssen aus allen Ecken der Welt importiert werden. Über den ökologischen Fußabdruck solcher Produkte sollte man sich Gedanken machen, auch, ob man das Produkt wirklich kaufen sollte.



*Solidarisch gärt-
nern, Obst- und
Gemüse retten,
heimische Produ-
zenten unterstüt-
zen – es gibt viele
Möglichkeiten, Le-
bensmittel wieder
wertzuschätzen.*

Mit Kampagnen wie der „Nationalen Strategie gegen Lebensmittelverschwendung“ des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft soll das Bewusstsein der Verbraucher für die Wertschätzung von Lebensmitteln in der gesamten Kette von der Landwirtschaft über die Industrie und den Handel bis zum Verbraucher oder Großverbraucher geschärft werden. Ziel ist es, bis 2030 die Lebensmittelverschwendung in Deutschland pro Kopf auf Einzelhandels- und Verbraucherebene zu halbieren, und die entlang der Produktions- und Lieferkette entstehenden Lebensmittelabfälle einschließlich Nachernteverlusten zu verringern. „Denn nur wer sich des Wertes von Lebensmitteln und des Ressourcenverbrauchs bei ihrer Herstellung bewusst ist, wird weniger Lebensmittel achtlos wegwerfen“, so das Credo (Quelle: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft). Auch die Informationsinitiative „Zu gut für die Tonne!“ (www.zugut fuer dietonne.de) gibt zahlreiche Tipps und Rezepte, mit denen man Lebensmittelverschwendung vermeiden kann.

EINKAUFSZETTEL & WOCHENPLAN SIND DIE BESTEN HELFER BEIM KONTROLLIERTEN EINKAUFEN

Was jede/jeder ganz einfach zu Hause erledigen kann, ist, einen Einkaufszettel zu schreiben. Ohne den ist Oma Charlotte nie in den Krämerladen zum Einkaufen gegangen. Dort gab es von Schnürsenkeln bis Gesichtscrème, von Eiern bis Mehl, von Linsen bis Öl Artikel des täglichen Bedarfs in einer heute sehr bescheiden anmutenden Auswahl. In den 1960er bis 1980er Jahren wurden diese charmanten Läden zusehend von Supermärkten, Drogeriemärkten und Discountern verdrängt. Heute erleben die sogenannten Tante-Emma-Läden gerade auf dem Land wieder ein kleines Comeback, viele als Nahkauf-Märkte, die zu den Marktführern der Lebensmittelbranche gehören, aber in Eigenregie eines Pächters geführt werden. So unterscheidet sich das Sortiment zum Supermarkt kaum. Allerdings setzen immer mehr Betreiber auch auf regionale Erzeugnisse vom Honig des ortsansässigen Imkers bis zu den Eiern aus dem Hühnermobil in der Nachbarschaft. Zurück zu Tante Emma: Hier wurden die losen Hülsenfrüchte, Zucker und Mehl, wie heute auch wieder in den zeitgeistigen Unverpackt-Läden, noch abgewogen, die Bonbons für die Kinder abgezählt oder das Öl aus dem Kanister in die mitgebrachte Flasche gepumpt. Das Einkaufsgeld war ebenfalls ziemlich genau abgezählt. Extras, wie man sie heute im Supermarkt gern einmal mit einpackt, weil man gerade Lust darauf hat oder meint, das neunte Gästehandtuch oder die elfte Plastikschüssel zu brauchen, waren nicht drin. Hält man sich nicht an seinen Einkaufszettel, werden sich zahlreiche nicht benötigte oder gar unnütze Dinge im Einkaufskorb wiederfinden.

*Der Einkaufszettel:
Erste Hilfe gegen
Lebensmittelver-
schwendung.*

