

Vorwort.

Das vorliegende Heftchen enthält etwa 120 erprobte Gemüserezepte, größtenteils für die jetzige Zeit passend. Nicht bei allen Gerichten konnte und wollte ich die Butter und das Fett ganz fortlassen, weil einesteils viele Gemüse ohne Fett kaum wohlschmeckend zu machen sind und zweitens, weil die Gemüse wegen ihres geringen Fettgehaltes einen kleinen Fettzusatz erhalten müssen, sollen sie eine gute Nahrung bilden. Bei Verwendung von Fleischbrühe oder Milch kann jeder Fett- oder Butterzusatz wegfallen, auch Rotkohl habe ich ganz ohne Fett angegeben, weil er dann leichter zu verdauen ist und doch ebenso gut schmeckt. Die Kartoffel- und Rübenküche konnte wegen Platzmangel in diesem Heftchen keine Aufnahme finden und wird demnächst in einer besonderen Ausgabe diesem Heftchen folgen. Hoffentlich erwirbt sich dies kleine Spezialkochbüchlein viele Freundinnen und hilft mit sorgen, daß die Gemüsenahrung liebgewonnen und auch nach dem Kriege als Hauptnahrung beibehalten wird. Zum Schluß habe ich noch den Abfalltopf erwähnt, der halb in die Gemüseküche, halb in die Zimmeküche gehört. Auch diesen kleinen Wink bitte ich freundlich zu beachten und einen Versuch damit zu machen. Der Lohn und die Freude im Winter, wenn man billiges Suppenfräut hat, das wie frisches schmeckt, wird nicht ausbleiben.

Helene Klingemann.