

Vorwort.

Wer will, ist dem nicht alles möglich?

Auf vielseitigen Wunsch von Hausfrauen habe ich mich doch noch entschlossen, ein Kriegskochbuch zu schreiben, das ein Führer sein will durch die Zeit der jetzigen Lebensmittelnappheit, die der schreckliche Krieg mit sich bringt, und darüber hinaus.

Abgeschnitten von allen überseeischen Zufuhren, ist das deutsche Volk auf das angewiesen, was die deutsche Erde hervorbringt, was deutscher Fleiß erzeugt. Und damit wollen und müssen wir durchhalten und der Regierung es nicht schwerer machen, als sie es so schon hat. — Das Haus mit der Familie ist die Säule des Staates, und Pflicht der deutschen Frau ist es, nach Möglichkeit dazu beizutragen, daß diese Säule fest gefügt bleibt und nicht ins Wanken gerät.

Die Hausfrau muß jetzt noch viel mehr als bisher überlegen und erfinden, um ihre Tischgenossen zu befriedigen, ohne daß sie Schaden an der Ernährung nehmen. Einem Haushalt von 4 Personen sind jetzt 2 Pfd. Fleisch pro Woche bewilligt. Wie diese auf 2 bis 3 Mahlzeiten eingeteilt werden, zeigt der hier folgende Musterspeisezettel. Geben wir dann noch 1—2 Fischgerichte in der Woche und an den andern beiden Tagen fleischlose Kost, so ist sehr gut auszukommen. Der Hausherr wird natürlich immer den „Löwenanteil“ am Fleisch erhalten müssen. Sollten diese Fleischrationen noch verringert werden, oder sind die Mittel dazu nicht vorhanden, so greife man zu den hier gegebenen Rezepten der fleischlosen Gerichte.

Man wolle auch mein Kriegskochbuch mit Vertrauen und Geduld zu Rate ziehen und nicht mutlos werden oder gar ärgerlich, wenn einmal nicht alles erhältlich

ist, was für den Tag angegeben ist; einige Tage später ist es vielleicht schon wieder zu haben.

Selbst die erfahrene Hausfrau wird noch manchen Fingerzeig darin finden, der ihr in dieser Teuerungszeit wertvoll sein wird. Allerdings — aus Nichts kann selbst der erfinderischste Geist nichts herstellen. Aber wie viele kleine unberührte Speisereste wandern in den Mülleimer, weil man nichts damit anzufangen weiß. Seien es einige Eßlöffel Gemüse oder Fischstückchen oder 1 Eßlöffel Bratensoße, aus diesem „Nichts“ kann man noch manch schmackhaft Gericht bereiten, wie dieses Büchlein lehret.

Mögen diese Sparsamkeitsswinke auch in die so heiß-ersehnte Friedenszeit hinübergetragen werden und Segen bringen.

Im Kriegsjahr 1916.

Mary Hahn.