

Vorwort.

Als ich vor nun fast einem Jahre das „Österreichische Kriegskochbuch“ verfaßte, da war ich von dem Bestreben geleitet, die Hausfrauen des Mittelstandes über ihre kriegswirtschaftlichen Pflichten aufzuklären und ihnen durch zeitgemäße Belehrungen, besonders durch eine Zusammenstellung neuer, den kriegswirtschaftlichen Notwendigkeiten angepaßter Kochrezepte an die Hand zu gehen. Das „Österreichische Kriegskochbuch“ hat, wie die Ziffern seiner Auflagen beweisen, seine Aufgabe erfüllt. Seither haben die als Kriegsfolgen sich einstellenden, unausgesetzten Wandlungen in unserem Wirtschaftsleben jedoch eine so einschneidende Veränderung unserer Lebensverhältnisse verursacht, daß selbst bemittelte Kreise auf die in Friedenszeiten gewohnte Art der Ernährung verzichten müssen. Ein solcher Verzicht bedeutet aber noch keineswegs, daß wir uns schlecht, unbefriedigend und gesundheitsabträglich ernähren müssen. Der Krieg hat uns das Sparen an Lebensmitteln zur Pflicht gemacht, er hat uns darüber belehrt, daß wir wertvolle Nahrungsmittel in reichen Mengen zwecklos verschwenden. Nun, da die Beschränkung unseres Brot- und Mehilverbrauches und insbesondere der immer fühlbarer werdende Mangel an Fleisch und Fett die uns am liebsten gewordenen Ernährungsgewohnheiten beeinträchtigt, fordert er, daß wir eine noch durchgreifendere Veränderung unserer Kochmethoden vornehmen. Mit wenig oder ohne Mehl, mit wenig oder ohne Fleisch und Fett müssen Speisen bereitet werden, die uns nicht nur schmecken und sättigen, sondern die uns auch unseren vollen Bedarf an Nährstoffen zuführen.

Diese Kriegsforderungen erhöhen die Schwierigkeiten, mit denen die Hausführung schon seit Kriegsbeginn verknüpft ist, noch ganz erheblich. Aber auch diese erhöhten Schwierigkeiten können und müssen beseitigt und besiegt werden. Es ist Pflicht der Hausfrauen, sich eingehend über das Maß von Nährstoffen zu belehren, das wir brauchen, um unseren Körper aufzubauen und um unsere Leistungsfähigkeit zu erhalten. Es ist ferner ihre Sache, die vorhandenen Nahrungsmitteln in Bezug auf ihre Nährstoffe so zu behandeln, daß sie uns einen Ersatz fehlender Nahrungsstoffe, insbesondere einen Ersatz für Fleisch und Fett, bieten.

Diese Notwendigkeit, neue Zubereitungsarten zu ersinnen und einzuführen, hat mich bewogen den Hausfrauen neuerlich mit praktischen Unterweisungen und einer großen Anzahl neu zusammengestellter und erprobter Kochrezepte zu dienen. Sämtliche Rezepte berücksichtigen die wirtschaftlichen und die Ernährungsforderungen der Gegenwart. Sie entsprechen dem österreichischen Geschmack und ihre namhafte Anzahl ermöglicht es, eine große Abwechslung walten zu lassen. Nur ein ganz kleiner Teil der Rezepte wurde dem „Österreichischen Kriegskochbuche“ entnommen. Aber auch diese Rezepte sind verändert und den gegenwärtigen Verhältnissen

vollkommen angepaßt worden. Die Rezepte sind durchschnittlich für 6 Personen berechnet. Kuchen, Torten, Milchbrote u. dgl. ergeben größere Mengen. Es sei jedoch betont, daß diese Berechnung in Anbetracht der immer dringlicher auftretenden Notwendigkeit des Sparens an Lebensmitteln genauestens vorgenommen wurde.

Eine besondere Aufmerksamkeit wurde der Bereitung von See- und Salz- fischen und von Gerichten aus Innerei gewidmet. Von der Angabe längst be- kannter und eingeführter Bereitungsvorschriften wurde möglichst abgesehen, das Bestreben ging vielmehr dahin, die Kochkenntnisse der Hausfrauen durch neue Zu- bereitungsarten zu bereichern. Sämtliche Rezepte sind möglichst einfach gehalten. Das Sparen an Material und das Ersetzen fehlender Nährstoffe durch andere be- dingen aber, daß die Hausfrauen dem Kochen größte Sorgfalt zuwenden. „Ohne Müß', keine Brüh'“. Dieses alte Sprichwort muß jetzt, da die Kunst des Kochens die Störungen, die durch die Knappheit an wichtigen Nahrungsmitteln verursacht werden, unwirksam machen soll, mehr beherzigt werden denn sonst.

Um die Absichten, die die Zusammenstellung der Rezepte leiteten, voll zu verstehen und um den Wert der Rezepte sowohl für den Einzelhaushalt, als auch für die Existenzmöglichkeiten der Allgemeinheit zu erkennen, wird dringend gebeten vor Einsicht in die Rezepte das Kapitel

„Was die Hausfrau wissen und jetzt beachten soll“

zu lesen. Dieses Kapitel belehrt die Hausfrauen nicht nur in knappen Zügen über die Zwecke und Forderungen unserer Ernährung, es enthält auch praktische Anleitungen zur Behandlung und Verbesserung vieler und zum Ersatz fehlender Nahrungsmittel.

Mehr denn je sind wir jetzt von dem heißen Wunsche beseelt wirtschaftlich durchzuhalten. Die glänzenden Waffentaten unserer und unserer Verbündeten siegreichen Heere erfüllen uns mit den freudigsten Hoffnungen auf eine für uns glückliche Beendigung dieses furchtbarsten aller Kriege. Wir wissen aber auch, durch den Krieg erkenntnisreicher geworden, daß unser Sieg nicht nur von unseren mili- tärischen Kraft- und Glanzleistungen abhängt, sondern auch von unserer Fähigkeit die längst möglichste Kriegsdauer durch eine ausreichende Ernährung des Volkes zu sichern. Deshalb müssen alle Kreise, besonders die wohlhabenden, sich den wirtschaf- tlichen Forderungen fügen und von jeder Luxusernährung, wie jede Überernährung jetzt genannt werden muß, absehen. Sparen und Durchhalten, das ist der Leitsatz, den alle Kreise, vor allem die Hausfrauen, zu befolgen haben. Geschieht dies, dann werden auch wir Daheimgebliebenen, die wir, wie der deutsche Staatssekretär Dr. Delbrück so bezeichnend sagte, „die wirtschaftlichen Schützen- gräben füllen“, den Krieg gewinnen helfen, dann werden auch wir dem Vaterlande die jetzt wertvollsten Dienste geleistet haben.

Möge dieses kleine Buch die Erfüllung dieser allgemeinen wirtschaftlichen For- derungen fördern und gleichzeitig den Hausfrauen ein geschätzter Ratgeber in der Kriegsküche werden.

Wien, Ende Dezember 1915.

Die Verfasserin.