

VORWORT.

Unsere Feinde hoffen, uns aushungern zu können, wir aber wissen, daß das niemals der Fall sein darf, noch sein wird. Wir haben reichlich Nahrungsmittel im Lande und müssen uns nur während der Zeit des Krieges daran gewöhnen, mit den inländischen Produkten auszukommen. Das ist nicht gar so schwer, denn Oesterreich-Ungarn ist ein reiches Land und die Approvisionierung des Landes eine vorzügliche. Wir müssen lernen, mit bestimmten, uns nicht vertrauten Materialien zu kochen, und uns beim Essen eine übertriebene Ueppigkeit abgewöhnen, dabei jedoch nahrhaft, billig und dauernd gut zu leben. Wir müssen lernen, verschiedene Fleischsorten, wie zum Beispiel das Kalbfleisch, aus unserer Speiseordnung auszuschalten und müssen uns bis zur nächsten Ernte damit abfinden, das Weizenmehl teilweise oder auch ganz zu entbehren. Ueberdies predigen schon seit langem die Aerzte, daß Fleisch täglich nicht zweimal genossen werden soll, da es, in Ueberfluß gegessen, im späteren Alter Störungen des Stoffwechsels hervorbringt. Wir verbinden also eine gegebene Notwendigkeit mit dem Nützlichen, dem Körper Zuträglichen.

Die folgende Zusammenstellung von Rezepten ist darauf bedacht, Fleisch nur einmal täglich auf den Tisch zu bringen, gegebenenfalls sogar an 2—3 Tagen der Woche ganz entbehrlich erscheinen zu lassen. Es sollen also in dem Buche viele, weniger bekannte Suppen verzeichnet werden, die den Frauen das Kopferbrechen ersparen, welche Suppen sie statt der gewohnten Fleischsuppe wählen sollen. Dann folgt eine Anzahl von Speisen aus Reis, Käse, Eiern, Gemüse, die derart zusammengestellt sind, daß sie alle für die Ernährung notwendigen Stoffe enthalten. Ferner bringt das Büchlein vorzügliche Rezepte von Seefischen, die ja bei uns schon lange eingebürgert sind; auch enthalten diese Vorschriften genug Zutaten, um durch eine solche Seefischmahlzeit die Speisenfolge von Suppe, Fleisch und Mehlspeise zu ersetzen.

Endlich zu unseren geliebten Mehlspeisen. Die Wiener Küche ist berühmt wegen ihrer vorzüglichen, schmackhaft gekochten Mehlspeisen. Auch diese brauchen nicht vermißt zu werden. Es lassen sich alle Mehlspeisen auch mit den vorhandenen Mehlsorten erzeugen, nur ist die Verwendung ein wenig anders als beim Weizenmehl. Bei dieser Gelegenheit wollen wir aber ehrlich gestehen, daß Gersten- und Roggenmehlspeisen dem Gaumen der wenigsten zusagen, und daß wir, um die Last der Entsagung nicht allzuschwer zu machen, das Hauptgewicht auf die Herstellung vorzüglicher Mehlspeisen aus Reisgries und aus Polentamehl gelegt haben. Denn diese beiden Ersatzmittel sind im Gegensatz zu ersteren derart zu verwenden, daß sie auch den Verwöhntesten keinerlei Ueberwindung auferlegen.

Dieses Büchlein ist dazu bestimmt, den Frauen in der Küche ein Ratgeber zu sein. Viele Frauen, die bis jetzt selten selbst in der Küche Hand angelegt haben, werden nun einen Teil ihrer Zeit in der Küche zubringen, denn es gilt jetzt, anders und viel sparsamer zu kochen als bisher, und es gilt auch, die Frauen zur Kriegsdienstleistung anzuhalten, mit der Aufgabe, die allergrößte Oekonomie walten zu lassen; nichts darf vergeudet, nichts darf verschwendet werden. Jedes Stück Brot könnte später fehlen. Zu dieser Pflicht kann die Dienerschaft nur dann herangezogen werden, wenn die Frauen selbst es verstehen, sparsam zu kochen. Stolz und glücklich können wir Frauen uns preisen, daß auch uns ein Ziel gegeben ist, das wir gewiß erreichen werden, zum Heil und Wohl des geliebten Vaterlandes.

MARIANNE STERN

gericht. beeid. Sachverständige für Lebensmittel, Inhaberin der
Neuen Wiener Koch- und Haushaltungsschule.