

## Einleitung.

In dem vorliegenden Büchlein möchte ich den Hausfrauen einen Wegweiser für die Frühjahrs- und Sommermonate, einen Ratgeber beim Einkochen und Konservieren von Obst und Gemüse und eine Hilfe bei der jetzt so schweren Zusammenstellung des Speisezettels geben. Von der Herausgabe eines vollständigen und umfangreichen Kochbuches habe ich abgesehen, weil es die Verhältnisse mit sich bringen, daß ein solches Buch, selbst wenn sein Inhalt den Anforderungen des Tages sehr wohl angepaßt, zweckmäßig und zeitgemäß wäre, dieses jedoch bei dem raschen Wechsel und den fortwährenden Veränderungen auf dem Lebensmittelmarkte in wenigen Monaten überholt und veraltet erscheinen würde, wie dies denn auch bei den meisten während des Krieges erschienenen Kochbüchern der Fall gewesen ist. Ich habe mich daher darauf beschränkt, in diesem Büchlein nur all das zusammenzufassen, was die Hausfrau für die jetzige Zeit unbedingt wissen muß.

Das Büchlein enthält eine genaue Beschreibung aller einfachen und unkomplizierten Konservierungsarten von Obst und Gemüse mit wenig oder gar keinem Zucker. Die Rezepte sind so angeordnet, daß die verschiedenen Einkocharten ein und desselben Lebensmittels nebeneinander gestellt wurden, wodurch es den Hausfrauen möglich ist, zu vergleichen und das ihnen am zweckmäßigsten erscheinende Verfahren herauszugreifen und anzuwenden. Besonders das Dörren ist noch wenig bekannt und doch sehr empfehlenswert, da kein Zucker dazu notwendig ist und die auf diese Weise konservierten Lebensmittel durch ihr verringertes Volumen bei der Aufbewahrung nur wenig Raum in Anspruch nehmen. Jedes Rezept ist erprobt und ein Verderben der Lebensmittel ausgeschlossen, wenn mit

einiger Achtsamkeit und Aufmerksamkeit ans Werk gegangen wird und die Hausfrauen sich vor Augen halten, daß durch die kleinsten Fehler ein ganzes Glas verderben kann, was heute, wo die Lebensmittel weit über ihren Geldwert kostbar geworden sind, gewiß keinen geringen Schaden bedeuten würde.

Um den Hausfrauen die Möglichkeit zu geben, trotz der jetzt herrschenden großen Fleischknappheit ausgiebige und bekömmliche Mahlzeiten zusammenzustellen, habe ich eine Serie von einfachen und zusammengesetzten Gemüsegerichten gebracht. In der wärmeren Jahreszeit ist der Fleischgenuß für den menschlichen Organismus ja nicht unbedingt notwendig, und bei einiger Abwechslung im Speisezettel kann auch durch die Gemüsekost ein etwas anspruchsvollerer Gaumen befriedigt werden.

Mit Rücksicht darauf, daß bei der herrschenden Knappheit an Heizmaterialien jeder Gattung die meisten Hausfrauen sich eine Kochkiste angeschafft haben, aber mit ihrer Handhabung und den notwendigen Kochzeiten noch nicht recht vertraut sind, habe ich auch eine Reihe von Kochkisten-Rezepten angeführt, die aber, bei entsprechender Abänderung der Kochdauer, auch am Herd oder Gasrechaud ausgeführt werden können.

Wie schon eingangs erwähnt, ist dieses Büchlein nicht vollständig, sondern nur für die Frühjahrs- und Sommerzeit berechnet. Sollten die Hausfrauen aber, wie ich hoffe, mit den Rezepten befriedigende Resultate erzielen und weitere, den jeweiligen Verhältnissen stets angepaßte Rezepte wünschen, so verweise ich darauf, daß im »Blatt der Hausfrau« wöchentlich ein von mir verfaßter Speisezettel mit den dazugehörigen Rezepten erscheint.

**Marianne Stern**

gerichtlich beeidete Sachverständige  
für Nahrungsmittel etc.