

## Vorwort.

Vorliegendes Heftchen soll kein Rezeptenbuch sein, sondern soll den Hausfrauen Anhaltspunkte geben, wie sie bei sparsamster Materialverwendung ihren Tisch bestellen, ihre Vorratskammer füllen können.

Ganz ohne Fett kann man wohl auch kochen, man kann aber ohne Fettgenuss nicht gesund und arbeitsfähig bleiben, darum sollen die Hausfrauen wohl merken, dass sie, wenn auch sparsam, aber doch nahrhaft kochen müssen.

Wiener Schnitzel, Backhühner usw. sollten endlich von den Speisekarten der Gastwirte verschwinden, damit die Einzelhaushaltungen ihre Kartoffel abschmalzen können. Wir dürfen auf das Fett in unserer Küche nicht verzichten, wir müssen aber vernünftigen Gebrauch davon machen.

Das gleiche gilt für den Zucker. Grundsatz beim Kochen sei, keine Surrogate, die immer teuer, weil minderwertig sind, sondern einfache aber sättigende und nahrhafte Kost.

---