

Motto: Gespart wird hier mit Eiern und Mehl
Und wer's probiert, der geht nicht fehl
Den Kindern schmeckt's, den Alten bekommt's
Und gar nicht übel, den Geldbeutel schont's.

Vorwort.

Mit Wenigem das Größtmöglichste zu leisten soll der Grundsatz dieses Büchleins für die Kriegszeit sein.

Ich bitte die lieben Hausfrauen recht viel von nachstehenden Kochvorschriften Gebrauch zu machen, sie sind erprobt und werden nicht leicht mißlingen. Ich bringe die ganz einfachsten und auch einige andere Rezepte, denn **jede Frau** soll je nach ihrem Stande etwas in diesem Büchlein finden.

Wir müssen daran denken, daß in dieser Zeit manche unserer gewohnten Speisen vom Tisch verschwinden müssen, sollen unsere Mehlvorräte reichen, und daß es vollwertigen Ersatz für diese Gerichte gibt, glaube ich in diesem Schriftchen bewiesen zu haben.

Hierin ist der Hauptwert auf solche Rezepte gelegt, die wegen ihrer Nahrhaftigkeit und Billigkeit in dieser schweren Zeit doppelt wertvoll für die Volksernährung im Allgemeinen und für alle Hausfrauen, die rechnen müssen, im Besonderen sind. Aber auch die begüterten Frauen müssen haushalten mit den Produkten, die uns jetzt spärlich zugemessen sind. Mancher Köchin wird dies schwer fallen und sie wird sich den Kopf zerbrechen, wie mit dem vorhandenen Mehl, Fett, und Brot auszukommen, dies Büchlein soll Helfer sein.

Die erfahrenen Hausfrauen, die es **aufmerksam** durchstudiert haben, müssen zugeben, daß man bei Anwendung meiner Rezepte dem Vaterland einen Dienst erweist. Ich habe in diesem Büchlein 57 Rezepte zusammengestellt, die alle zusammen keine 2^{1/2} Pfund