Die digitale Landesbibliothek Oberösterreich

oö landes bibliothek

Terms and Conditions

The Library provides access to digitized documents strictly for noncommercial educational, research and private purposes and makes no warranty with regard to their use for other purposes. Some of our collections are protected by copyright. Publication and/or broadcast in any form (including electronic) requires prior written permission from the Library.

Each copy of any part of this document must contain there Terms and Conditions. With the usage of the library's online system to access or download a digitized document you accept there Terms and Conditions.

Reproductions of material on the web site may not be made for or donated to other repositories, nor may be further reproduced without written permission from the Library

For reproduction requests and permissions, please contact us. If citing materials, please give proper attribution of the source.

Imprint:
Director: Mag. Renate Plöchl
Deputy director: Mag. Julian Sagmeister
Owner of medium: Oberösterreichische Landesbibliothek
Publisher: Oberösterreichische Landesbibliothek, 4021 Linz, Schillerplatz 2

Contact:
Email: landesbibliothek(at)ooe.gv.at
Telephone: +43(732) 7720-53100

erzielt, weil so nur Fett zur Bereitung einer Speise verwendet wird, während die Bereitung von Fleisch mit Beilagen eine mehrfache Fettverwendung verursacht.

Fische. Besondere Aufmerksamkeit ist den Süßwasserfischen zu widmen, da die Zufuhr von Seefischen nicht in solchen Mengen erfolgen kann wie sonst.

Geflügel, Wild. Beides ist bei der Zusammenstellung des Küchenzettels nach der Marktlage sehr zu berücksichtigen. Wenn möglich, sollen Geflügel und Wild dem Rind- und Schweinefleisch vorgezogen werden. Geflügel ist jetzt ziemlich teuer, Wild dagegen billig. Es sollte daher Hasen-, Hirsch- und Rehfleisch auch dann gegessen werden, wenn es von tadellosen, aus Kühlhäusern gelieferten Stücken stammt. Das Vorurteil gegen solches Wild soll schwinden.

Milch. Auch an Milch soll gespart werden, weil eine große Anzahl von Verwundeten und Kranken, die Milch sonst nicht oder nur in geringen Mengen genießen, jetzt auf Milchnahrung angewiesen sind. Auch ist die Zufuhr von Milch in die Großstädte oft erschwert. Da Magermilch fast garnicht zum Verkauf gelangt, sollen die Hausfrauen die Milch überall dort, wo sie sie zur Bereitung von Speisen verwenden, mit etwas Wasser vermengen. Auf Schlagobers, zu dessen Bereitung so große Milchmengen nötig sind, ist möglichst Verzicht zu leisten.

Käse. Die Schweizer und besonders die inländischen Käse sind reichlich zu genießen. Sie bilden einen guten Ersatz für Fleisch. Ist Topfen (Quark), der nahrhaft und billig ist, erhältlich, dann ist seine Verwendung sehr zu empfehlen.

Eier. Diese sollen, wenn sie in genügender Anzahl, also billig auf den Markt kommen, reichlich verwendet werden. Es ist erfreulich, daß bei Eiern schon jetzt wieder normale Preise verzeichnet werden können.

Zucker, der einen großen Nährwert besitzt, soll reichlich verwendet werden. Wir besitzen große Zuckervorräte. Mit Zucker eingekochtes Obst (Marmelade) ist daher statt Butter oder Schmalz aufs Brot zu streichen. Kindern sind besonders viele süße Speisen zu verabreichen.

Erdäpfel sollen, da wir sie in vorzüglichen Sorten und ausreichenden Mengen besitzen, noch mehr verwendet werden als sonst. Mit Erdäpfeln lassen sich außerordentlich viele Speisen bereiten. Um bei den Erdäpfeln zu sparen, koche man sie möglichst mit der Schale, da durch das Schälen viel verloren geht. Muß man sie schälen, dann bediene man sich eines Erdäpfelschälmessers, um möglichst wenig Abfall zu haben.

Gemüse. Soll so oft als möglich gekocht werden, besonders das frische Gemüse, wenn es in entsprechenden Mengen und billig auf den Markt kommt. Sonst sind Konserven, die im Handel erhältlich sind oder von denen viele Hausfrauen Vorräte besitzen, zu verwenden. Es ist zu beachten, daß alles, was zugrunde gehen kann, vorerst verwendet werden soll.

Hülsenfrüchte. Damit ist möglichst zu sparen. Die inländischen Vorräte sind gering und müssen in allererster Reihe zur Versorgung der Armee dienen. Statt der beliebten weißen Bohnen sollen Wachtelbohnen verwendet werden, deren Vorräte nennenswerter sind.