

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](mailto:landesbibliothek(at)ooe.gv.at)

Telephone: +43(732) 7720-53100

Obst. Ist möglichst viel zu kochen. Mit Obst bereitete Speisen bieten viel Abwechslung und sind sehr schmackhaft und nahrhaft. Äpfel und Orangen sind reichlich vorhanden, von Südsrüchten kommen besonders die nahrhaften K a s t a n i e n in Betracht. Sonst ist eingekochtes Obst zu verwenden.

Getränke. Daß beim Genuß alkoholischer Getränke schon aus Gesundheitsrücksichten Maß gehalten werden soll, ist eine Lehre, die nicht erst durch den Krieg gezeitigt wurde. Kaffee und Tee ist im Inlande für längere Zeit vorhanden, K a k a o wird wohl eingeführt, aber in geringeren Mengen. Da überdies den Soldaten viel Schokolade gesandt wird, ist es selbstverständlich, daß schon aus diesem Grunde mit Kakao und Schokolade gespart werden soll.

Heizmaterial. Damit ist möglichst zu sparen. Kochkisten, Kochbeutel und Selbstkocher sind zu beachten. Auch sollten die Hausfrauen überall dort, wo dies möglich ist, mit dem rationeller als Kohlenfeuerung auszunützbaren Gas kochen. Dies ist ein wichtiges Kapitel beim Kochen, dem jede Hausfrau größte Aufmerksamkeit schenken soll.

Zusammenstellung der Speisezettel. Der Speisezettel soll stets den Marktverhältnissen Rechnung tragen. Die Hausfrauen sollen nicht das kochen, wozu sie gerade Lust haben, sondern das, was sie bekommen und was sie möglichst billig kaufen können. Die durch den Krieg verursachten großen Schwierigkeiten im Transportwesen, Personalmangel in Fabriken und Geschäften usw. haben zur Folge, daß manche Lebensmittel zeitweilig nicht erhältlich sind. Dies muß bei Zusammenstellung der Speisezettel berücksichtigt werden. Von allen Ernährungsliebhabereien ist abzusehen, auf die Erfüllung persönlicher Wünsche und Neigungen ist überall dort, wo es notwendig ist, opferbereit Verzicht zu leisten.

