

Speisen, wie sie in Oesterreich und England viel gegessen werden, Obstkuchen, für die wenig Mehl notwendig ist, können zu vermehrtem Zudergenuß helfen.

Man hört jetzt oft, es sei der ernstesten Kriegszeit nicht würdig, Süßigkeiten und Naschereien zu essen. Das ist richtig, soweit es solche Naschereien betrifft, die notwendige Nährstoffe enthalten, die auf andere Weise zweckmäßiger verwandt werden, z. B. Kuchen und Schlagbrot. Andere Süßigkeiten wie Bonbons, Schokolade, Obstkuchen, Süßspeisen usw. genieße nur jeder, soweit es seine Mittel gestatten und soweit er dadurch an anderen Nahrungsmitteln spart.

VII. Der Haushalt zur Kriegszeit.

Die Lösung der schweren Aufgaben, die uns für die Ernährung in der Kriegszeit gestellt sind, muß zum guten Teil im Haushalt und durch die Frauen erfolgen, Die Frau, die für den arbeitenden Mann den Tisch bereiten soll, die Mutter, die den Kindern satt und möglichst gut zu essen geben will: sie haben keinen leichten Kriegsdienst in dieser harten Zeit. Die Brot-ration ist knapp, Kartoffeln sind keinesfalls im Überflusse vorhanden, den Fleischverbrauch gilt es einzuschränken. Das heißt nicht mehr und nicht weniger, als daß die bisherige gewohnte und gelernte Führung des Haushalts gerade in bezug auf die Bereitung der Hauptmahlzeiten geändert werden muß. Das ist für jede Hausfrau schwer, am schwersten natürlich für diejenigen, die selbst noch außer dem Hause arbeiten müssen und den Fragen der Küche und Nahrung nur eine kurze