

## Vorwort.

Vorliegendes Büchlein will unseren lieben Schülerinnen nützen und alle Hausfrauen, die mit Zeit und Geld rechnen müssen, die Handhabung der Kochkiste lehren. Alle Frauen und Mädchen, welche unsere Kurse besuchten, äußerten den Wunsch, die Art des Kochens und der Ernährung, wie sie sie hier kennen und schätzen lernten, daheim einzuführen. Die Anweisungen dazu aufzuschreiben, fehlte es in der Schule an Zeit und so wurde das Verlangen laut, sie gedruckt zu haben. Seinem besonderen Zweck entsprechend, macht das Büchlein auf erschöpfende Vollständigkeit keinen Anspruch.

Alkohol wird in der Schule nicht gereicht und ist deshalb auch bei den Anweisungen vermieden. Die Schule hat sich die Aufgabe gestellt, in dieser Hinsicht vorbildlich zu wirken; darum sind auch alle ausländischen Gewürze, die Durst erzeugen, durch unsere einheimischen Küchenkräuter ersetzt. Die Anweisungen sind für je 6 Personen zusammengestellt. Sollte mancher Hausfrau die für einzelne Gerichte eingestellte Menge zu groß oder zu gering erscheinen, so sei auf die Zusammenstellung der Speisezettel hingewiesen, die genau so sind, wie die Mahlzeiten in der Schule gereicht werden.

Da die Preise der Lebensmittel von sehr verschiedenen Umständen abhängen, so war ein einheitlicher Preis unmöglich zu finden. Wir berechneten die Zutaten nach den hier im Frühling 1911 üblichen Preisen, die selbstverständlich wieder Veränderungen erfahren werden, vielleicht auch schon erfahren haben. Der Hauptwert der Berechnung liegt darin, daß der Hausfrau die Preisunterschiede der einzelnen Gerichte sofort klar werden.



