

15./VI. 1915

Eßt Kartoffeln!

Es ist bekannt, daß wir glücklicherweise noch reichlich Kartoffeln haben. Es ist aber jetzt die Zeit, wo sie durch Auskeimen schwinden und durch Fäulnis verderben. Zwar werden mit allen verfügbaren Vorrichtungen Dauervorräte hergestellt, aber das genügt nicht; um nicht kostbare Nährmittel vergehen zu lassen, müssen jetzt viel Kartoffeln frisch verzehrt werden. Wenn wir zum Abendessen Kartoffeln kochen, sparen wir an Brot, also an Getreide; dieses aber ist haltbar und wird eine wertvolle Reserve für den Winter.

Kocht viel Kartoffeln und ein wenig fettes Fleisch mit jungen Gemüsen (z. B. Spinat, Kohrabi, Wirsingtohl, Möhren, Gurken) zusammen, die dadurch großen Nährwert erlangen, kocht Kartoffeln mit frischem Seefisch, Klippfisch, Salzfisch oder Salzhering, eßt Kartoffellöße mit Fruchtbeiguß (Pflaumenmus, Rhubarber, Stachelbeeren) oder kalt in Buttermilch, bereitet Kartoffelsalat, saure Kartoffeln mit brauner Tunke, mit Senf, Meerrettich, Dill oder anderen Kräutertunken.

Man kann Kartoffeln zu sehr vielen schmackhaften, nahrhaften und billigen Gerichten verwenden, auch wenn man an Fleisch und Fett spart. Sie brauchen also nicht zu verderben.