

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Einfach und gut

Trunk-Kälble, Lina

Karlsruhe, 1947

Vorwort

[urn:nbn:de:bsz:31-305205](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-305205)

Vorwort

Das Kochbuch „Einfach und gut“ hat die Aufgabe, die Hausfrauen unter Berücksichtigung der gegebenen Ernährungslage bei der Bereitung wohl-schmeckender und nahrhafter Mahlzeiten zu beraten. Für festliche Anlässe sind auch einige üppigere Rezepte beigefügt und somit ist dieses Kochbuch ein zuverlässiger Helfer für die Werk- und Feiertage.

Besonders ausführlich wird die Zubereitung von Gemüse behandelt, die bei uns in Überfülle gedeihen und uns die Fleischnahrung, die uns nicht in ausreichendem Maße zur Verfügung gestellt werden kann, leichter ent-behren lassen.

Wichtig ist, daß die Hausfrau die Speisen so zusammenstellt, daß sie die notwendigen Vitaminmengen enthalten, die der Körper zu seiner Gesund-erhaltung braucht. In der menschlichen Ernährung spielen neben den Lebens-stoffen auch die Ergänzungsstoffe, die Vitamine und Mineralstoffe eine gleich wichtige Rolle. Diese sind überall vorhanden, wo frisches Grün wächst, also im Salat und in den jungen Gemüsen; daher die unbewußte Freude an dieser Kost nach den langen Wintertagen; sie stellt eine Heil-nahrung gegen die schleichenden Mangelkrankheiten des Winters dar. Über die Bedeutung der Vitamine sei kurz gesagt, daß das Vitamin C als sog. Anti-Skorbutvitamin von großer Wichtigkeit ist. Das Fehlen des Vita-min D hat die englische Krankheit (Rachitis) zur Folge. Es wäre eine unver-zeihliche Nachlässigkeit gegenüber unserer Familie und besonders unseren Kindern, wenn wir diese Erkenntnisse unbeachtet ließen.

Wir müssen vor allen Dingen dafür Sorge tragen, daß die Nährwerte nicht durch unsachgemäße Behandlung der Nahrungsmittel in der Küche abge-tötet werden. Deshalb wird eindringlich darauf hingewiesen, das Koch-oder Dämpfwasser nicht wegzuschütten, sondern bei der Bereitung der Speisen zu verwenden, um keine Mineralstoffe und Vitamine zu vergeuden. Bei einmaligem Aufkochen ist der Verlust am geringsten. Auch allzu langes Liegenlassen im Wasser beeinträchtigt den Nährwert der Gemüse.

Möge die Hausfrau, der dieses zeitgemäße Kochbuch zur Verfügung gestellt wird, mit Lust und Liebe an ihr Tagewerk gehen. Dann wird sie auch in Zeiten erschwerter Ernährungsverhältnisse eine gesunde, eßlustige und dankbare Familie um ihre Tisch versammelt sehen.

Möge es Dir geraten,
Was in diesem Buche steht;
Suppe, Pudding, Fisch und Braten
Und wovon noch sonst die Red'.
Mögest nimmer Du vergessen
Einer Hausfrau schwere Pflicht:
Stets zu kochen gutes Essen,
Ab und zu ein Leibgericht.
Willst Du alles bestens führen,
Wünsch' ich Dir der Dinge drei:
Feines Zünglein zum probieren,
Lust und Lieb' zur Kocherei.