

Amtliches Schulblatt

für den

Regierungsbezirk Oppeln.

Herausgegeben im Auftrage der Königl. Regierung in Oppeln.

Verlag von Heinrich Handel in Breslau. Bestellungen nehmen nur die Postanstalten entgegen.

Bezugspreis für den Jahrgang 1915 1,80 M. — Erscheint monatlich zweimal.

Nr. 23.

Donnerstag, den 2. Dezember 1915.

III. Jahrgang.

Inhalt: I. 1. Kriegsbeihilfen für Lehrer. 2. Ausbildung von Handelstehrerinnen. 3. Funderlohn für Patronenhilfen. 4. Stahlfedern deutscher Herkunft. 5. Prüfungen für Zeichenlehrer. 6. Vierfarbendruckblatt „Die treuen Verbündeten“. — II. Personalnachrichten. — III. Erledigte Schulstellen. — IV. Wichtigster Zeit.

I. Gesetze, Ministerialerlasse und Verfügungen.

Nr. 1.

Die durch den Krieg bedingte Gestaltung auf dem Markte der notwendigen Bedarfsgegenstände läßt es gerechtfertigt erscheinen, den gering besoldeten etatsmäßig angestellten oder ständig gegen Entgelt beschäftigten — anheretatsmäßigen — Staatsbeamten vom 1. Oktober d. J. ab während der noch andauernden Kriegszeit nach folgenden Grundzügen laufende Kriegsbeihilfen zu gewähren.

Zu berücksichtigen sind die verheirateten, verwitweten oder geschiedenen Beamten mit einem Dienst-einkommen bis zu 2100 M. jährlich, die ein oder mehrere Kinder unter 15 Jahren im Sinne des § 7 des Gesetzes, betreffend die Fürsorge für die Witwen und Waisen der unmittelbaren Staatsbeamten, zu unterhalten haben. Als Dienst-einkommen kommen in Betracht die gesamten dienstlichen Bezüge im Sinne der Bestimmungen zur Ausführung des § 66 des Reichsmilitärgesetzes vom 2. Mai 1874 und 6. Mai 1880, jedoch mit Ausschluß des Wohnungsgeldzuschusses (Dienstwohnung, Mietenschädigung).

Von nicht pensionsfähigen Bezügen kommen außerdem alle diejenigen in Betracht, auf welche der Beamte einen fortlaufenden Anspruch hat, und zwar soweit sie in ihrer Höhe wechselnd sind nach Maßgabe der dortseits zu treffenden Festsetzung.

Die Kriegsbeihilfen betragen monatlich für ein oder zwei Kinder unter 15 Jahren 6 M., für jedes weitere Kind unter 15 Jahren 3 M. Die Beihilfen sind zugleich mit den den Beamten zustehenden Dienst-bezügen zu zahlen. Sie fallen mit Ende des Monats fort, in dem ein Kind 15 Jahre alt geworden ist.

Soweit das vorbezeichnete Dienst-einkommen durch die Beihilfen jährlich 2100 M. übersteigen würde, sind diese entsprechend zu kürzen.

Auszuschließen von der Beihilfe sind die höheren Beamten, diejenigen, welche nur im Nebenamte Staatsbeamte sind, ferner die Beamten, die bei dem Heere oder der Flotte Dienst tun, die Beamten, die bei der Militär- oder Marineverwaltung oder bei den Verwaltungen in den besetzt gehaltenen feindlichen Gebietsteilen beschäftigt werden und über ihre Friedensbezüge hinaus bereits Zulagen erhalten, und die im Sanitätsdienst tätigen Beamten.

Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, daß es sich nur um eine vorübergehende Maßnahme, bedingt durch die Wirkungen des Krieges und deshalb beschränkt auf die weitere Dauer des Krieges, handelt, und daß deshalb die Zuwendungen nicht die Eigenschaft von Teuerungszulagen in dem sonst üblichen Sinne haben, die nach Beendigung des Krieges bei einer etwa dann noch vorhandenen Teuerung fortgewährt werden könnten. Sie stellen deshalb lediglich Kriegsbeihilfen dar, und ihre Zahlung ist nach Beendigung des Krieges einzustellen.

Berlin, den 22. September 1915.

Der Finanzminister.

Der Minister des Innern.

Im Anschluß an den Erlass vom 5. Oktober d. J. — A Nr. 1159. I U III — bestimme ich im Einverständnis mit dem Herrn Finanzminister, daß auch den gering besoldeten endgültig oder einseitig angestellten Volksschullehrern, sowie den auftragsweise gegen feste monatliche Entschädigung beschäftigten Schulamtsbewerbern vom 1. Oktober d. J. ab während der noch andauernden Kriegszeit laufende Kriegsbeihilfen nach den für die unmittelbaren Staatsbeamten maßgebenden, in dem Runderlasse der Herren Minister der Finanzen und des Innern vom 22. September d. J. — Fin.-Min. I 8200, Min. d. J. Ia 1517 — aufgestellten Grundfäden gewährt werden.

Es ist an sich zwar Aufgabe der Schulverbände, denen die Befolgung der Volksschullehrer obliegt, diesen nötigenfalls auch Kriegsbeihilfen zutommen zu lassen. Indessen soll mit Rücksicht darauf, daß die hierfür in Betracht kommenden Lehrer voraussichtlich nur in kleineren, in ihrer Leistungsfähigkeit beschränkten Schulverbänden in nennenswerter Zahl vorhanden sein werden, und daß die Gemeinden infolge des Krieges finanziell stark angeknüpft sind, sowie bei dem vorübergehenden Charakter der Maßnahme von einer Heranziehung der Schulverbände abgesehen werden. Die Beihilfen sind daher aus der Staatskasse zu zahlen.

Berlin, den 20. Oktober 1915.

U. III E. 7801

Der Minister der geistlichen und Unterrichts-Angelegenheiten.

Die Anweisung der Kriegsbeihilfen wird in Kürze erfolgen. Die Auszahlung geschieht durch die Schulkassen.

Dresden, den 23. November 1915.

4c. IX. 4170

Königliche Regierung, Abteilung für Kirchen- und Schulwesen.

Nr. 2.

Als Ausbildungsstätten für Handelslehrerinnen habe ich neben den Handels-Hochschulen das Seminar der Viktoria-Vorbildungs- und Fachschule in Berlin, Kurfürstenstraße 160, und das Seminar der Frau Elise Bensch in Berlin, Potsdamer Straße 99, anerkannt. Die Ausbildung in den Seminaren umfaßt drei Halbjahre. Im dritten Halbjahre werden die Seminaristinnen nach ihrer Wahl entweder vornehmlich für Klassen der Kontoristinnen oder für Klassen der Verkäuferinnen ausgebildet. Die Ausbildung für Klassen der Kontoristinnen findet an beiden Seminaren, die für Klassen der Verkäuferinnen nur am Seminar der Viktoria-Schule statt. Im übrigen ist die Ausbildung geregelt durch die Vorschriften und die Prüfungsordnung vom heutigen Tage¹⁾, die mit dem Winterhalbjahre 1915/16 in Kraft treten.

Berlin, den 20. September 1915.

A-Nr. IV. 3053

Der Minister für Handel und Gewerbe.

I. Vorschriften über die Ausbildung von Handelslehrerinnen.

Zur Erlangung der Lehrbefähigung als Handelslehrerin durch den Besuch eines Seminars bestimme ich folgendes:

I. Zur Erlangung der Lehrbefähigung ist erforderlich:

1. die Ablegung einer Prüfung nach dreimonatrigem Besuche des Seminars;
2. die Ausübung einer praktischen Tätigkeit in einem kaufmännischen Betriebe;
3. die Ableitung eines Lehrprobejahres.

Die Lehrbefähigung berechtigt zur Unterrichtserteilung an kaufmännischen Fortbildungsschulen, Handelsschulen (Handelsvorschulen) und höheren Handelsschulen.

II. Zur Aufnahme in das Seminar bedarf es:

1. eines amtlichen Zeugnisses über einen für die Ausübung des Lehrerinnenberufs ausreichenden Gesundheitszustand;
2. eines vollzähligen Führungszeugnisses;
3. eines Alters von mindestens 19 und nicht mehr als 30 Jahren;
4. bei Minderjährigen der Einwilligung des gesetzlichen Vertreters;
5. des Nachweises über die erforderliche Vorbildung.

III. Der Nachweis über die erforderliche Vorbildung (II, 5) kann erbracht werden:

1. durch Vorlegung des Zeugnisses über den erfolgreichen Besuch einer von mir anerkannten höheren Handelsschule in Verbindung mit entweder
 - a) dem Schulzeugnis eines Exzerns

oder

- b) dem Abgangszeugnis einer zehnklassigen höheren Mädchenschule, in der, abgesehen von der Unterstufe, nie mehr als 2 Jahresturse im Unterrichte vereinigt und dem Unterrichte der Lehrplan vom

¹⁾ Die Prüfungsordnung wird in einer der folgenden Nummern abgedruckt werden.

12. Dezember 1908 zugrunde gelegt ist, was durch eine Bescheinigung der Aufsichtsbehörde nachzuweisen ist,
oder

c) dem Berechtigungszeugnis von der IV. zur III. Klasse einer Studienanstalt;

Übergangsbestimmung. Bei Bewerberinnen, die spätestens am Schluß des Schuljahres 1908/09 die Schule verlassen haben, genügt das Zeugnis über den erfolgreichen Besuch der obersten Klasse einer vollentwickelten höheren Mädchenschule, ohne daß es einen Unterschied macht, ob die Anstalt mit 9 oder 10 Jahreskursen ausgestattet war. Als vollentwickelt gilt eine höhere Mädchenschule mit wenigstens 9 Jahreskursen in mindestens 7 aufsteigenden Klassen mit verbindlichem Unterricht in den fremden Sprachen nach dem Lehrplane vom 31. Mai 1894. Diese Zeugnisse müssen mit einer gleichen Bescheinigung versehen sein, wie sie unter b vorgeschrieben ist.

2. durch das Zeugnis über die bestandene Sprachlehrerinnenprüfung im Französischen oder Englischen, wenn die Bewerberinnen außerdem Zeugnisse über eine Allgemeinbildung gemäß den Bestimmungen unter 1, a—c und über einen im Auslande zur Bewollkommnung in den Sprachkenntnissen zugebrachten Aufenthalt von mindestens einjähriger Dauer erbringen können;

Übergangsbestimmung. Bewerberinnen, denen infolge des Krieges ein Aufenthalt im Auslande nicht möglich ist, können aufgenommen werden, wenn sie außer der unter VI vorgeschriebenen eine weitere praktische kaufmännische Tätigkeit von entsprechender Dauer nachzuweisen vermögen.

3. durch das Reifezeugnis eines Oberlehrgangs, einer Studienanstalt oder einer neunstufigen höheren Schule (Gymnasium, Realgymnasium, Oberrealschule);

4. durch die Bescheinigung über die Befähigung zur endgültigen Anstellung im Volksschuldienste;

5. durch das Zeugnis der Lehrbefähigung für Lyzeen, höhere Mädchenschulen und Mis-Schulen.

IV. Bewerberinnen, welche den Aufnahmebedingungen unter II, 3 und III nicht entsprechen, können mit Genehmigung des Landesgewerbeamts ausnahmsweise aufgenommen werden.

V. Die Prüfung wird durch den von mir eingesezten Prüfungsausschuß abgenommen. Das Nähere regelt die Prüfungsordnung.

VI. Die praktische Tätigkeit dauert in den Fällen der Ziffer III, 1 drei Jahre, von denen in der Regel zwei vor, eins nach dem Besuche des Seminars abzuleisten sind. In den Fällen der Ziffer III, 2 dauert sie mindestens zwei Jahre, von denen in der Regel eins vor dem Besuche des Seminars zurückzulegen ist, in den übrigen Fällen dauert sie mindestens ein Jahr und ist in der Regel nach dem Besuche des Seminars zurückzulegen.

VII. Das Lehrprobejahr kann nur an den von mir als geeignet bezeichneten Anstalten abgeleistet werden. Von der Ableistung sind die Bewerberinnen unter III, 4 und 5 befreit.

VIII. Die Lehrbefähigung wird auf Antrag vom Landesgewerbeamt erteilt.

Nr. 3.

Um das Sammeln von Infanterie-Patronenhülsen*) mehr zu fördern, ist der Findextrah von 25 auf 50 % für 1 kg messingene Hülsen erhöht worden.

Unter Bezugnahme auf die Kundverfügung vom 23. Dezember 1914 — Nr. 3051 — erlaube ich ergebenst, wegen Bekanntgabe dieser Erhöhung des Findextrahs das Weitere gefälligst schleunigst zu veranlassen.
Berlin, den 4. November 1915.

IIIa 2551.

Der Minister des Innern.

Nr. 4.

Zur Anschluß an unsere Verfügung vom 25. Oktober d. J. — IIIb XXI IV — (Amtliches Schulblatt S. 100) machen wir darauf aufmerksam, daß die Fiedern der Firma Gebr. Nevoigt Aktiengesellschaft in Reichenbrand bei Chemnitz die Aufschrift „Diamantwerke Reichenbrand“ tragen.
Oppeln, den 25. Oktober 1915.

IIIb XXI IV.

Königliche Regierung, Abteilung für Kirchen- und Schulwesen.

Nr. 5.

Die im Jahre 1916 abzuhaltenden Prüfungen für Zeichenlehrer und Zeichenlehrerinnen beginnen: in Königsberg i. Pr. am 19. Juni, in Berlin am 21. Juni, in Breslau am 16. Juni, in Cassel am 26. Juni und in Düsseldorf am 19. Juni.

Berlin, den 10. November 1915.

UIV Nr. 6409.

Der Minister der geistlichen und Unterrichts-Angelegenheiten.

*) Vergleiche Amtliches Schulblatt 1915, Seite 6.

Nr. 6.

Zur Verlage von Gerhard Stalling in Oldenburg i. Gr. ist in ansprechender Ausführung ein Bier-
tarbenkunftsblatt „Die treuen Verbündeten“ (Doppelbildnis Seiner Majestät des Deutschen Kaisers und des
Kaisers und Königs von Österreich-Ungarn) erschienen.

Der Preis des Blattes beträgt nur 10 Pf.

Wir können das Kunftsblatt den Schulen und der Schuljugend zur Anschaffung empfehlen.

Oppeln, den 25. November 1915.

III XXI IV

Königliche Regierung, Abteilung für Kirchen- und Schulwesen.

II. Personalmeldungen.

1. **Schulaufsicht.** Kreisinspektör Dr. Rack in Ratibor ist vom 1. Dezember d. J. ab in den
Schulaufsichtsbezirk Rees unter Anweisung seines Wohnsitzes in Wesel versetzt worden; seine Vertretung führt
bis auf weiteres Kreisinspektör Schulrat Speer in Ratibor. Pfarrer Conrad in Kosmierz ist zum
Kreisinspektör der katholischen Schulen in Kosmierz, Kosmierka, Suchau, Suchobanicy, Grodzisko, Kadlub
und Nihil ernannt worden.

2. Lehrer und Lehrerinnen:

Ranke und Name	Ort der letzten Tätigkeit.	Ort der neuen Tätigkeit.	Bezeichnung der neuen Stelle.	Berufungs- termin.
Einküßlich sind angestellt:				
Wanke, Arthur	Koske	Koske	Lehrerstelle	1. 10. 1915.
Müller, Paul	Dalemba	Dalemba	"	" " "
Lavitch, Richard	Jorzynische	Jorzynische	"	1. 11. 1915.
Stecora, Leo	Bielau	Bielau	"	" " "
Porada, Otto	Groß-Dubensko	Groß-Dubensko	"	" " "
Beck, Ewald	Nieder-Kunzendorf	Nieder-Kunzendorf	"	" " "
Redlich, Joseph	Belf	Belf	"	1. 12. 1915.
Schill, Julius	Domestko	Domestko	"	" " "
Groedel, Paul	Zymodischin	Zymodischin	"	" " "
Bozitwa, Viktor	Alt-Schalkowitz	Alt-Schalkowitz	"	" " "
Zimnowski, Franz	Alt-Schalkowitz	Alt-Schalkowitz	"	" " "
Reich, Clara	Bismarckhütte	Bismarckhütte	Techn. Lehrerstelle	1. 11. 1915.
Endküsslich sind angestellt:				
Depoa, Joseph	Kuda	Kuda	Lehrerstelle	1. 8. 1915.
Sabisch, Paul	Krassow	Krassow	"	1. 11. 1915.
Seidler, Max	Alt-Schalkowitz	Alt-Schalkowitz	"	1. 1. 1916.
Chrenberger, Carl	Nachtlicht	Altstadt	Erste Lehrerstelle	" " "
Weidlich, Mathilde	Ellgoth	Ellgoth	Lehrerstelle	1. 12. 1915.
Reißl, Dora	Gichenau	Gichenau	Techn. Lehrerstelle	1. 10. 1915.

3. Die Prüfung für die endküssliche Anstellung haben folgende Lehrer bestanden:

Apffel, Heinrich in Kadlub-Tuzawa, Kr. Oppeln am 2. 11. 1915.

Gzovel, Wilhelm in Carmerau, Kr. Oppeln " 11. " "

Nowak, Carl in Czermionke, Kr. Rybnik " 12. " "

4. **Entlassungen auf eigenen Antrag:** Lehrer Stephan Seders aus Nieder-Lubie am 15. November
1915 in den Regierungsbezirk Osnabrück.

5. Auszeichnungen, welche Lehrern des Bezirke im Laufe des Feldzuges zuteil geworden sind:

1. Das Eisene Kreuz II. Klasse haben erhalten:

Beyer Johann, Lehrer aus Ellguth-Woischnit,

Blaut Wilhelm, Lehrer aus Markersdorf,

Ciofel Johann, Lehrer aus Magau,

Grosser Robert, Lehrer aus Brzezowitz,

Harnath Gzuzinth, Lehrer aus Alt-Chechlaw,

Penning Joseph, Lehrer aus Kofschowitzwald,

Sillge Joseph, Lehrer aus Schammerwitz,

Marchner Gustav, Lehrer aus Gofel-Dberhagen,

Mühl Joseph, Lehrer aus Sadow,

Radwanski Johann, Lehrer aus Brzezowitz,

Richter Joseph, Lehrer aus Slupna,

Schmoll Paul, Lehrer aus Lublinitz.

II. Zu Offizieren sind befördert worden:

Fröhlich Wilhelm, Lehrer aus Neu-Karminkau, Richter Franz, Lehrer aus Kozberg,
Fuhrmann Johann, Lehrer aus Mikulschütz, Schinzel Alois, Lehrer aus Endersdorf.
Krömer Bruno, Lehrer aus Hindenburg,

6. Todesfälle: Lehrer Robert Weiner in Königshütte am 24. Oktober 1915, Rektor Johannes Maffeli in Krappitz am 31. Oktober 1915, Hauptlehrer Friedrich Neugebauer in Ziegenhals am 15. November 1915.

Für das Vaterland sind gestorben die Lehrer: Adolf Ronge aus Kocklowitz, Paul Kern aus Siemianowitz, Felix Wolf aus Kozberg, Wilhelm Maleppa aus Staude, Hugo Schubert aus Emannelslegen, Max Steigert aus Schleiengrube, Joseph Jastiolka aus Bojschow, Reinhard Wichmann aus Duppeln, Franz Noske aus Friedenschütte, Franz Kürzel aus Klein-Stanisitz.

III. Erledigte Schulstellen.

(Es fehlen die Stellen, für welche die Verbände unbeschränktes Wahlrecht haben. Bezüglich dieser vergleiche den nichtamtlichen Teil.)

Schulort.	Schulaufsichtsbezirk.	Bezeichnung der Stelle.	Amtszulage.	Ortszulage.	Familienwohning.	Datum des Freiwerdens.	Meldungen auf dem Dienstwege sind zu richten an.
Smarzowitz	Myślowitz I	Einzellehrerstelle	—	—	ja	1. 1. 1916	Schulrat Weyher in Myślowitz bis zum 15. 12. 1915.
Klein-Wahlendorf	Grottkau	—	—	—	ja	1. 12. 1915	Schulrat Dr. Kauprich in Grottkau bis zum 15. 12. 1915.

IV. Nichtamtlicher Teil.

Heinrich Handels-Verlag, Breslau VIII.

In zweiter Auflage erschien:

Der Weltkrieg 1914/15.

Anhang zu **Kolbe,**
Vaterländische Geschichte.

II. Teil (Oberstufe).

Preis 10 \mathcal{M} .

Ein Prüfungsstück steht gegen vorherige Einsendung von 10 \mathcal{M} zu Diensten.

In zweiter Auflage erschien:

Der Weltkrieg 1914/15.

Anhang

zu

Nehring's Realienbuch.

Preis 4 \mathcal{M} .

Ein Prüfungsstück steht gegen vorherige Einsendung von 5 \mathcal{M} zu Diensten.

Ohne Nachnahme
auf 8 Tage zur Probe

sende ich an jeden Lehrer
franko
1 feine Orchester-Violine.

Modell Stradivari, mit vollem, edlem Ton,
Ebenholzgarnitur; 1 eleganter Bogen mit
ausgesuchter leichter Stange und voll-
ständiger Neusilbergarnitur; 1 starken
Kasten mit Kugelgriff und französischen
Springschlossern; 1 Stimmgabel (Normal-
stimmung). Reservesaiten, -Steg und
-Wirbel und Kolophon. — Sauberste
Handarbeit, keine Fabrikware.

Auf Veranlassung Deutscher Unter-
richtsministerien geprüft und als Schul-
geige für sehr gut und preiswert befunden.

Preis 18,50 Mk. Verpackung gratis.
Tausende in Gebrauch als Schulgeigen.

Nur direkt von

Franz Hell, Elmshorn Nr. 63

Instrumentenmacher.

**Lichtbilder
und Apparate**

Neue Serien vom
Kriegsschauplatz!

Listen
gratis!

ED. LIESEGANG, DÜSSELDORF

Schuster & Co.
Markneukirchen Nr. 221.
Kronen-Instrumente
Vorzgl. Violinen u. Saiten
aller Arten unter vollst.
Gewähr. Gfite. Preisbuch
frei. Jedes Instrument wird
vor dem Versand fachmänn.
gepr. Wiederherstellungs-
arbeiten schnellstens.

Heinrich Handels Verlag in Breslau.

☛ Von mehreren Regierungen wurde auf nachstehendes Werk aufmerksam gemacht:

Lehrer und Volksabende.

Eine ausführliche Anleitung, wie Volksabende einzurichten sind
VON

Heinrich Kempinshj, Kgl. Seminarlehrer.

Preis 1,25 M.

Mit praktischem Blick und gutem Geschick hat der Verfasser es verstanden, dem Lehrer zu zeigen, wie ein derartiger Abend selbst mit den einfachsten Mitteln und bei den schwierigsten Verhältnissen auch in den kleinsten Ortschaften ins Leben gerufen und so ausgestaltet werden kann, daß er ein vollständiges und zugleich volksbildendes Gebräuge bekommt.

Es wird daher allen Lehrern, welche Volksabende leiten oder solche einzuführen gedenken, ein guter Führer sein.

Kgl. Kreisstudienrath Dr.

Carl Ecke

Flügel- u. Pianoforte-Fabriken

gegründet 1843

Berlin **Posen** Dresden
Viktoriastraße Nr. 19

Lieferant der Kgl. Seminare usw.

Kgl. Preuß. Staats-Medaille.

Unübertroffene Qualität des Tones, des Materials, sowie der Arbeit.

Den Herren Lehrern bei Kauf oder Vermittelung besondere Vorteile.

Siehe 2 Beilagen: 1. Flugschrift der Königl. Regierung, 2. Julius Beltz Verlag in Langensalza.

Verantwortlich für den nichtamtlichen Teil Heinrich Handels Verlag, Breslau — Druck: Otto Gutsmann, Breslau.

Zweite Flugschrift der Königlichen Regierung in Oppeln über Küchenführung in der Kriegszeit.

Fettarme und fleischlose Küche.

Der Bundesrat hat verfügt, daß in den Gasthäusern an 2 Tagen der Woche Gerichte ohne Fleisch und an 2 Tagen Gerichte ohne Fett zubereitet werden sollen. Welche vaterländisch gesinnte Frau erblickte darin nicht die Aufforderung, sich freiwillig der gesetzlichen Vorschrift so weit wie möglich zu fügen? Welche Hausfrau bemühte sich nicht, ihre Kochkunst der augenblicklichen Fett- und Fleischknappheit anzupassen und trotzdem ihre Familie gesundheitsgemäß zu ernähren? Die Mahnung, sparsam mit Fleisch und Fett umzugehen, gilt auch für die Wohlhabenden. Aus Rücksicht für die übrige Bevölkerung müssen sie ihren Verbrauch einschränken.

Welche Forderungen stellt der Fettmangel an die Hausfrauen?

1. **Berechnet die notwendige Fettmenge!** Ein Erwachsener braucht täglich nur 25 bis 30 g Fett aufs Brot und zur Zubereitung der Speisen; Kinder brauchen weniger. Berechne daher, wieviel Fett ihr für eure Familie an einem Tage braucht, und teile es für den Aufstrich aufs Brot und für die Herstellung von Mittag- und Abendbrot ein! Es ist eine kleine Mühe, das Fett für jeden Tag abzuwiegen oder abzuzählen. Wer nach Gutsdünnen verbraucht, ist mit seinem Vorrat schneller zu Ende, als er sollte.

2. **Verbraucht weniger Fett als bisher!** Streicht die Brotschnitten nicht mit Fett oder Butter, wenn ihr Wurst, Hering oder Käse dazu habt! Eßt öfter gelochtes als gebratenes Fleisch! Kocht man durchwachsenes Fleisch mit Gemüse und Kartoffeln zusammen, so braucht man kein Fett zur Zubereitung, ebenso wenn man Schweinefleisch oder durchwachsenes Rindfleisch brät. Zu Tunken, zum Gemüse und zum Braten des Fleisches würde zuviel Fett verbraucht. Rechne für eine Person höchstens 8 bis 10 g bei der Herstellung dieser Gerichte!

3. **Spart durch überlegte Zubereitung an Fett!** Bräunt mageres Fleisch in wenig sehr heißem Fett und laßt es mit geringem Wasserzusatz in fest verschlossenen Gefäße mehr schmoren als braten! Wählt zum Braten des Fleisches die kleinsten Pfannen! Die meisten Pfannen sind viel zu breit. Laßt das Fett zum Braten von Rippchen und anderen kleinen Fleisch- und Fischstücken vor dem Hineinlegen sehr heiß werden, damit es nicht in die umhüllende Semmel zieht! Legt nur wenige Stücke auf einmal hinein, sonst wird das Fett abgekühlt und aufgesaugt! Gebt nicht viel Fettunke zum Braten, sondern eßt Kartoffelbrei oder Kartoffelsalat dazu! Verwendet die Bratentunke zu anderen Gerichten! Wird Wurst in Suppe oder Tunke aufgelöst, so ist weniger Fett zur Herstellung dieser Gerichte nötig. Ebenso braucht man zu Gemüse oder Tunken weniger Fett, wenn man sie mit Brühe herstellt. Bereitet Einbrenne für 14 Tage zu, so geht viel weniger Fett im Tiegel verloren, als wenn ihr sie zu jedem Gericht besonders rührt! Schneidet Speck oder Fett zum Ausbraten in sehr kleine Würfel, oder zerkleinert sie durch die Fleischhackmaschine, damit recht viel Fett ausbrät!

4. **Verwendet alle Fettreste!** Schöpft von Rinder- und Schinkenbrühe und der Bratentunke das überflüssige Fett ab und verbraucht es zum Gemüse! Spült oder kocht Bratpfannen aus und verwendet die Brühe zu Suppen oder Tunken! Schneidet die Speckwarten in Stückchen und laßt sie in Suppen oder im Kraut aufkochen!

5. **Spart mit der Butter!** Verwendet zum Kochen und Braten nicht Butter, sondern Rinder-, Schweinefett, Margarine oder frisches Wurfett! Streckt die Butter zum Aufstrich aufs Brot, indem ihr sie mit Milch verrührt.

6. **Ersetzt das Fett durch gleichwertige Nahrungsmittel!** Da Zucker und Mehl sich in unserem Körper in Fett verwandeln, können sie das Fett ersetzen. Man muß nur davon noch einmal so viel als Fett genießen. Streicht darum Frühstücks- und Besperdrot mit billigen selbstgekochten Marmeladen, Ruchhonig oder Buttermilchsirup! Eßt mehr süße Suppen und Breiarten, mehr Klöße mit Obsttunken! Nährt an Gries, Reis-

und Grüngemüse kondensirte Milch, so ersetzt ihr das Fett. Wiegt zum Heringssalat den Hering recht fein, so ist der Zusatz von Speck oder Öl überflüssig. Stellt Heringshäutchen ohne Speck oder Butter her; denn der sechste Teil des Heringss ist Fett.

Welche Forderungen stellt der Fleischmangel an die Hausfrauen?

1. **Verbraucht weniger Fleisch!** Wir haben bisher zuviel Fleisch gegessen. Wir erhalten uns gesund, wenn wir täglich im ganzen nur 125 g Fleisch oder Wurst genießen. Es ist zuträglich, das Fleisch nicht auf einmal zum Mittagbrot zu essen, sondern es auf mehrere Mahlzeiten zu verteilen.

2. **Verwendet auch billigere Fleischteile!** Herz, Lunge, Milz, Niere und Leber sind ebenso nahrhaft wie Muskelfleisch. Bereitet aus frischem Blut Schüsselwurst, aus Kalbsfüßen die nahrhafte Sülze, aus Hahnenfleisch oder aus Hals, Kopf und Rippen vom Huhn oder Hirsch das schmackhafte Würzfleisch.

3. **Verwendet alle Fleischreste!** Kleine gewiegte Fleischreste aller Art geben mit einer Tunke ein Fleischsuppe; sie können zur Verbesserung von Suppen, Tunken oder Gemüsen oder mit Mostrich, Zwiebel, Pfeffer und Salz vermischt als Aufstrich aufs Brot dienen. Kocht Knochen- und Knorpelreste des Fleisches zwei- bis dreimal aus und verwendet sie zu Suppen, Tunken oder zum Gemüse!

4. **Ersetzt das Fleisch!** Fleisch läßt sich leichter ersetzen als Fett, weil wir seinen wichtigsten Bestandteil, das Eiweiß, in anderen tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln finden. Kocht daher häufig Seefische, verwendet Heringe in der mannigfaltigsten Weise! Bereitet Suppen und Breiarten mit Magermilch! Kocht oft Kartoffelgerichte und ersetzt darin das Fleisch durch Graupe, Grütze oder Bohnen! Macht Gemüse mit Milch colluvierig! Bei Absonderung, das nämlich schmecken soll, ergänzt man durch Zusatz von kondensirter Milch Fett zum Fleisch.

Gerichte für fleischlose Tage.

1. Schnellkugeln mit Mostrich oder anderen Tunken.
2. Seefisch mit Kartoffelgemüse.
3. Gebratener Seefisch mit Kartoffelsalat oder Gemüse.
4. Fisch- oder Heringbrüthen mit Sauerkraut und Kartoffeln.
5. Heringskartoffeln.
6. Salzheringe mit weißer Tunke und Kartoffeln.
7. Gedörrte oder eingelegte Schnittbohnen mit Salzheringen und Kartoffeln.
8. Gerdüben, Graupe und Kartoffeln.
9. Möhren, Bohnen und Kartoffeln.
10. Sauerkraut, Erbisen und Kartoffeln.
11. Graupe, Suppengemüse und Kartoffeln.
12. Schnittbohnen, weiße Bohnen und Kartoffeln.
13. Kartoffeln oder Grießkloße mit Backobst.
14. Quarkkloße mit Obstsalat.
15. Malzgerstebrot mit Äpfeln oder Backpflaumen.
16. Petersilienkartoffeln und Bratlinge.

Fettlose oder fettarme Gerichte.

1. Rauch- oder Schweinefleisch, Gerdüben u. Kartoffeln.
2. Rauch- oder Schweinefleisch, Sauerkraut und Kartoffeln.
3. Schweine- oder Hammelfleisch, Welsch Kohl und Kartoffeln.
4. Rindfleisch mit Brätkartoffeln.
5. Kalbfleisch mit Majorankartoffeln.
6. Lungenmus mit Kartoffeln.
7. Lebertunke mit Kartoffeln.
8. Schüsselwurst, Sauerkraut und Kartoffeln.
9. Würzfleisch (Ragout) und Kartoffeln.
10. Sülze von Kalbsfüßen mit Kartoffeln.
11. Krautrouladen mit Kartoffeln.
12. Apfelpartoffeln mit polnischer Wurst.
13. Graupe mit Backpflaumen.
14. Weiskohl mit Milch und Kartoffeln.
15. Möhren mit Milch und Kartoffeln.
16. Nudeln mit Obstsalat.