

Informationsmappe der Fraktion

DIE LINKE. im Dresdner Stadtrat zur Pressekonferenz am 06.12.2013

Stellungnahme der LINKEN zur weiter beabsichtigten Straßenbenennung nach der Hauswirtschaftslehrerin und Kochbuchautorin Berta Dißmann

DIE LINKE.
Fraktion im Dresdner Stadtrat

Stellungnahme der LINKEN zur weiter beabsichtigten Straßenbenennung nach der Hauswirtschaftslehrerin und Kochbuchautorin Berta Dißmann

- die Rathaus spitze und der Ortschaftsrat Langebrück haben sich nicht im Ansatz mit dem Werk von Berta Dißmann auseinandergesetzt, es wurden drei Monate Zeit verloren
- die durch angekündigte Untersuchung durch Historiker, namentlich dem Hannah-Arendt-Institut ist nicht zu Stande gekommen
- die zur Vorlage hinzugefügte Information durch das Bundesarchiv liegt der LINKEN seit September vor, ist also nicht neu
- seitens der LINKEN wurden Bücher von Berta Dißmann aus der Sächsischen Landes- und Universitätsbibliothek (SLUB) ausgeliehen, ferner wurden einige Bücher über das Internet antiquarisch beschafft, allerdings ist die Recherche nicht beendet (Ausgabe Kochbuch 1941)
- insbesondere die Vorworte zum Koch- und Haushaltsbuch „Ratgeber für Herd und Haus“, in welchem dem „großen Führer“ und „unserem Adolf Hitler“ gehuldigt wird (19. Auflage 1936) und in der 21. Auflage zum gleichen Titel, in dem unter der Überschrift „Wie betätigt die deutsche Hausfrau ihre volkswirtschaftliche und nationale Gesinnung dem zweiten Vierjahresplan gegenüber?“, wobei die im Zuge der Aufrüstungspolitik („Kanonen statt Butter“) aufgetretenen Versorgungsengpässe beschönigt und bagatellisiert werden, lassen die LINKE zum Ergebnis kommen, dass eine Straßenbenennung (die eine der nachhaltigsten Ehrungen durch die Stadt ist) nach Berta Dißmann nicht tragbar ist
- die Aussagen in ihren Werken „Frauen, helft siegen!“ (1915) und „Wer spart, hilft siegen!“ (1915) werden zumindest als grenzwertig für eine Straßenbenennung angesehen und im Vorjahr zum Jahr 2014 hundert Jahre nach dem Beginn des 1. Weltkrieges 1914 als unpassend
- die Auffassungen Berta Dißmanns in ihrem Buch „Frauenglück – Der Lebensweg der Frau im Dienste der Liebe“ mit einer Rollenzuweisung für Frauen als Hausfrau-Gattin-Mutter, die sich dem Mann als Ernährer unterzuordnen hat, sind bereits zum Zeitpunkt des Erscheinens 1921 überholt gewesen
- einer Leserschrift von Sigrid Both (SZ vom 15.09.2013) folgend möchte die Fraktion DIE LINKE anregen, die Straße nach der Bildhauerin Tud (Gertrud) Majores (1908-2004) zu benennen oder gemeinsam mit ihrem Mann, dem Maler Rosso Hugo Majores (1911-1996) nach dem Ehepaar in Majoresstraße, beide lebten in Langebrück

Ratgeber für Herd und Haus

Allgemeinverständliches, leichtfaßliches Lehr- und
Hilfsbuch für Berufsschulen, Haushaltungsschulen,
Wanderkochkurse und Familien

von

Berta Dismann.

147.—156. Tausend
(19. Auflage)

Vorwort zur neunzehnten Auflage.

Bei der Durcharbeitung des Buchinhalts für die Neuauflage bin ich nur erfüllt und beseelt gewesen von dem Wunsche: daß nur ja durch die dem Kochbuche zugrunde liegende Ernährungsweise dem Wohle unseres lieben deutschen Volkes und somit dem Aufblühen unsres teuren Vaterlandes gedient werde. Nur durch solches Bestreben kann ich an meinem bescheidenen Teile unseren großen Führer unterstützen bei seinem unablässigen Bemühen, den Volksgenossen zu helfen.

Einen kleinen Baustein zu dem von unserem Adolf Hitler ins Leben gerufenen gigantischen Werk der Winterhilfe bilden die Eintopfgerichte.

Diese waren schon immer — seit Bestehen des Kochbuchs (1912) — ein wichtiger Abschnitt desselben. Aber in der Gegenwart haben sie eine besondere Bedeutung erlangt. Ich weise deshalb an dieser Stelle mit Nachdruck darauf hin mit dem lebhaften Wunsche: alle Volksgenossen und -genossinnen möchten auch den erzieherischen Sinn des Eintopfgerichts immer besser verstehen und würdigen lernen!

Langebrück, im Januar 1935.

Mit deutschem Gruß

Die Verfasserin.

Ratgeber für Herd und Haus

Allgemeinverständliches,
leichtfaßliches Lehr- und Hilfsbuch für den
Haushaltungsunterricht und für Familien

Von

Berta Dißmann

Seminar-Vorsteherin i. R.

167.—176. Tausend

(21., verbesserte und erweiterte Auflage)

1938

Wie betätigt die deutsche Hausfrau ihre volkswirtschaftliche und nationale Gesinnung dem zweiten Vierjahresplan gegenüber?

Mit dem zweiten Vierjahresplan erging auch an die deutsche Hausfrau der Ruf: „Hilf mit!“ Hilf an dem Aufbau unseres Vaterlandes, hilf, daß es unabhängig, fest und stark werde. Da mag wohl zunächst manche Frau ungläubig dreingeschaut oder gar den Kopf geschüttelt und gedacht haben: Ich, was soll ich dazu tun? Ja, auch du bist gemeint. Ganz besonders an dich ist der Ruf gerichtet und ebenso an mich. Deshalb will ich an dieser Stelle versuchen, allen deutschen Hausfrauen recht ins Herz und ins Gewissen zu reden. Um darin verstanden zu werden, muß die richtige innere Einstellung vorhanden sein. Verstehst du, meine liebe Hausfrau, wie ich das meine? Ich möchte es dir so recht klar vor deine Seele stellen. Mache dich innerlich frei von allen Zweifeln, von aller Ungeduld, von aller Mutlosigkeit und Unzufriedenheit, verschließe dein Ohr gegen alles kleinliche, unnütze Gerede und welse es entschieden zurück. Erkenne die unbedingte Notwendigkeit und die unerhörte Größe des zweiten Vierjahresplanes. Habe Vertrauen dazu und glaube an das Gelingen! Das macht dich innerlich groß und stark und gibt dir viel Freude und Willigkeit, an dem einzig dastehenden Werke mitzuhelfen.

1. Schwierigkeiten, die leicht überwunden werden.

Wenn auch mal dieses oder jenes Nahrungsmittel knapp auf den Markt kommt, so ist das immer nur vorübergehend, und stets ist etwas anderes als Ersatz da. Allein auf das Geschick der Hausfrau kommt es hier an, die Familie über solche Zeiten hinwegzubringen, ohne daß sie etwas entbehrt. Ist es nicht auch schon früher so gewesen, daß ab und an „knappe Zeit“ in einer Familie eintrat? Und die Hausfrau mußte suchen, zu überwinden. Und wir werden auch jetzt durchkommen.

Kann mal nicht so tief in den Buttertopf gegriffen werden, was schadet es, da nimmt man von dem Vorrat: selbsteingemachte Marmelade oder Pflaumenmus, oder gibt auf das Brot oder zu Kartoffeln den so nahrhaften und dabei billigen Quarg oder Rohkostsalate (s. S. 213), die außerdem dem Körper weit dienlicher sind als Überfütterung mit Fett. Es ist festgestellt worden, daß trotz aller Fettknappheit in Deutsch-

land der Fettverbrauch sehr groß ist, pro Kopf täglich über 100 g. Das ist, auch vom gesundheitlichen Standpunkte aus, entschieden zu viel. Eine wesentliche Einschränkung ist unbedingt anzustreben. Fürs Kochen steht der Fettopf mit dem Mischfett (s. S. 262) bereit, oder man verwendet für Mehlschwizen, zum Braten und Backen irgendein Öl, das gerade im Handel zu haben ist, wie Sonnenblumen-, Lein-, Raps-, Mohnöl usw.

Bekommt man beim Fleischer das Schweinefleisch nicht, das man haben wollte, so soll man ihm nicht Vorwürfe machen oder sich benachteiligt und zurückgesetzt fühlen. Er würde seine Kundschaft gern nach Wunsch bedienen, wenn er dazu in der Lage wäre. Er kann ja auch nichts dafür, daß die Schweinezufuhr gerade einmal knapp ist. Für die Hausfrau dagegen ist es ein leichtes, eine andere Fleischart zu wählen oder den Speisezettel umzuändern, wenn sie nur den guten Willen dazu hat.

Viel wäre auch erreicht, wenn die deutsche Hausfrau möglichst nur deutsche Erzeugnisse kaufen würde. Wie reich ist der Markt gerade mit deutschem Gemüse beschickt, das jederzeit frisch und vitaminereich ist, und mit deutschem Obst, das so wertvoll ist und unsere Gesundheit sichert. Ebenso sollten Seefische aus deutschen Fängen bevorzugt werden. Sie sind billig und im Nährwert dem anderen Fleisch fast gleich. Deutsche Küchenkräuter (s. S. 128) zum Würzen der Speisen dürfen in keinem Hausgarten und in keiner Küche fehlen.

Und wie wichtig ist es, die Nahrungsmittel zur rechten Zeit einzukaufen, d. h. wenn sie billig auf den Markt kommen. Warum Tomaten für 40 Pf. das halbe Kilogramm kaufen, wenn sie wenige Wochen später nur 10 Pf. kosten? Oder müssen es die ersten teuren Erdbeeren oder Treibhausgurken sein? Kein Wunder dann, wenn das Wirtschaftsgeld nicht reichen will. Hier ist Selbstbeherrschung am Platze. Mit Einsicht und Geduld heißt es warten, bis alles „zu seiner Zeit“ in den Handel kommt. Gut entwickelt sind dann Gemüse und Obst und oft erstaunlich billig. Als Beispiel sei hier nur erwähnt der Staudensalat. Bei seinem ersten Erscheinen kostet der Kopf, bestehend aus einigen Blättchen, 25—30 Pf., in der Haupterntezeit, groß und voll, 4—5 Pf. Das sollte doch wohl jeder Hausfrau zu denken geben.

Ein großes Vorurteil besteht noch in weiten Kreisen gegen die Verwendung von Magermilch. Nimmt man vielleicht Anstoß an der Bezeichnung „mager“? Dann sehr zu Unrecht, denn damit soll nur gesagt sein, daß der Vollmilch das Fett (Sahne) entzogen ist. Sie enthält aber noch das wertvolle Eiweiß, die Nährsalze und den Zucker. Ausgezeichnet eignet sie sich zum Kochen; es sollte hierfür niemals Vollmilch verwendet werden. Das Fehlen des Fettes spielt beim Kochen keine Rolle, da den Gerichten immer noch etwas Fett oder Butter zugefügt wird (Milchsuppen, Milchbreie). Auch für Sauermilch, die besonders im Sommer sehr erfrischend und außerdem sehr gesund ist, kann gut Mager-



Geleitwort zur 2. Auflage.

Die erste Auflage meiner „Festküche“ war nicht so schnell vergriffen wie die meines „Ratgebers für Herd und Haus“. Das beweist mir am besten, daß das **grundlegende** Kochbuch einem viel größeren Bedürfnis entsprach. Trotzdem hat die Festküche in vielen Haushaltungen Eingang gefunden und zu meiner Freude ihren Zweck erfüllt, wie mir von verschiedenen Seiten versichert worden ist.

Möge nun auch die um mehrere Rezepte bereicherte Neuauflage so mancher jungen und mancher erfahrenen Hausfrau wie auch mancher Kochlehrerin und -schülerin gute Dienste erweisen, wenn es gilt, zur Festfreude beizutragen oder aber einem appetitlosen Menschen wieder zur Eßlust zu verhelfen. Auch eine wichtige Mission!

Für jede Anregung zu etwaigem weiteren Ausbau des Büchleins bin ich dankbar — bei allem Bestreben, den Preis auf der gegebenen Linie zu erhalten.

Mit deutschem Gruße

Langebrück, im November 1934.

Die Verfasserin.

Frauenglück

Der Lebensweg der Frau
im Dienste der Liebe

Von

Berta Ditzmann

Vorsteherin des Seminars für Haushaltungslehrerinnen
in Dresden



1921

Alwin Kuhle, Verlagsbuchhandlung m. b. H., Dresden

Inhaltsverzeichnis.

Einführung in das Stoffgebiet des vorliegenden Buches	5
---	---

I. Abschnitt.

Das Werden der tüchtigen, deutschen Frau.

A. Kinderstube.

1. Die Bedeutung des ersten Lebensjahres des Menschen	8
2. Die weiteren Jahre in der Kinderstube	11
a) Erziehung zu guter Sitte, zu Wohlstand	11
b) Erziehung zu den Haupttugenden im häuslichen Leben	15
c) Charakter und Charakterbildung	21
d) Gemüt und Gemütsbildung	28

B. Jungmädchenzeit.

1. Erziehung zum „freudigen“ Gehorsam	45
2. Erziehung zur Unabhängigkeit	54
3. Erziehung zur Arbeitsfreudigkeit	59
4. Erziehung zur Dankbarkeit durch die Demut	65
5. Erziehung zur Wahrhaftigkeit	69
6. Erziehung zur Freundlichkeit und Höflichkeit	74
7. Erziehung zu sozialer Gesinnung	77
8. Erziehung zu den ehelichen Aufgaben und Pflichten	84

II. Abschnitt.

Das Wirken der tüchtigen, deutschen Frau.

1. Der dreifache Pflichtenkreis der Hausfrau, Gattin und Mutter	102
a) Der Pflichtenkreis der Hausfrau	102
b) Der Pflichtenkreis der Gattin	103
c) Der Pflichtenkreis der Mutter	105
d) Der Tageslauf in dem dreifachen Pflichtenkreise	106
e) Winke für erspriessliche Bewältigung der Hausfrauenpflichten	107
2. Der Tugendkranz oder die innere Ausrüstung einer „Kraftseele“	110
a) Liebe, Selbstverleugnung, Selbstüberwindung, Geduld, Aufopferungsfreudigkeit	110
b) Treue im kleinen, Gewissenhaftigkeit, Zuverlässigkeit, Sorgfalt	114
c) Takt (Herzensbildung), Schönheitsstnn	123
Schlusswort	127

Auch ist nicht erwähnt, daß der Mann von seiner Frau mit vollem Rechte erwartet: sie muß für ihn da sein, solange er in seinen Ruhestunden, vor allem aber zu den Mahlzeiten, daheim ist. Die liebevolle Gattin wird bei aller Arbeit z. B. auch nicht versäumen, dem Manne, ehe er wieder zur Arbeitsstätte geht, freundlich Lebewohl zu sagen. Ein solcher Gruß, ein von Liebe sprechender Blick als stummer, aber doch so beredter Segenswunsch — das sind Pflichten, ebenso wichtig und heilig wie alle anderen. Der Ernährer der Familie geht dann froh und glücklich an seinen Beruf, er kommt ebenso glücklich nach Hause zurück, wenn er fühlt: er hat eine Lebensgefährtin, die nicht über der einen Arbeit andere Pflichten versäumt.

So soll auch der Abend, obgleich für ihn schon allerlei vorgesehen ist, doch in der Hauptsache dem Manne gehören. Da soll die treue Lebensgefährtin seine Interessen teilen, seine Nöte anhören, seine Sorgen zerstreuen, ihm „Sonne sein“.

So bildet der Hausfrau Leben eine Kette von tausend Kleinigkeiten, deren jede einzelne ihr wichtig sein muß.

Wie aber allen diesen Aufgaben gerecht werden?

Einige Winke sollen hier gegeben werden.

Nahrhafte Kost

bei Einschränkung des Fleisch- und Fettverbrauchs
mit

Kochanweisungen.



Don

Berta Ditzmann,

Vorsteherin des Seminars für Haushaltungslehrerinnen,
Dresden.



1916.

Alwin Hühle, Verlagsbuchhandlung m. b. H., Dresden-A.

T A 1814

Wir schränken auch sonst — an den nicht fettlosen Tagen — das Braten in Fett, das Bestreichen der Brotschnitten usw. aufs äußerste ein und sind beim Fettverbrauche überhaupt sparsam, als wenn sichs um Geld handelte.

Zu den Mehlschwizen wird jetzt nur etwa die Hälfte der Fettmenge verwendet, die man sonst dazu nahm. Man kann sich auch dadurch helfen, daß man das Fett überhaupt spart, also nicht eine Mehlschwize herstellt, sondern das zu verwendende Mehl in kaltem Wasser oder kalter Milch anrührt: es bedarf dazu nur so vieler Flüssigkeit, daß ein dicker, glatter Brei entsteht. Das so vorbereitete und dem betr. Gerichte beigeßigte Mehl muß dann mit diesem mindestens eine Viertelstunde lang durchkochen. Bei dem Weglassen der Mehlschwize leidet freilich immer die Schmackhaftigkeit der Gerichte.

Das Ausbacken in schwimmendem Fett muß jetzt ganz unterbleiben! Das ist Kriegsgebot oder richtiger =verbot. Die Pfannkuchen, Stollen, Kranzkuchen, Napfkuchen, Kringel, Torten und ähnliche Leckereien lassen wir bis zum siegreichen Frieden getrost in der Versenkung; ohne sie kommen wir aus. Ihr Wegbleiben ist uns Menschen keine Entbehrung, aber dem lieben Vaterlande eine Hilfe gegen den Feind, der uns tothungern will.

Die deutsche Frau wird an ihrem Kochherde mit der gleichen Gewissenhaftigkeit stehen und Feindes Arglist abwenden, wie es der Gatte, Sohn oder Bruder im fernen Schützengraben tun.

Treue um Treue — und wir halten durch und siegen!

Wer spart, hilft siegen!

Grundlagen zur Herstellung einer
billigen und nahrhaften Kost.

Von

Berta Ditzmann,

Vorsteherin des Seminars für Haus-
haltungslehrerinnen zu Dresden.



Kriegsjahr 1915.

Alwin Kuhle, Verlagsbuchhandlung m. b. H., Dresden.

I. A. (1915) 112.

Preis 30 Pfg.



Vorwort.

Unser Vaterland steht im harten Kampfe um seine Freiheit und Ehre, um sein Dasein. Auch wir Frauen wollen mithelfen, daß der Sieg unser werde: wir wollen sparen, rechnen, den Pfennig umdrehen, damit wir für unsre Lieben daheim billig, dabei doch nahrhaft kochen und für unsre braven Helden draußen immer noch hier und da etwas übrig haben. Wir wollen dem Vaterlande sparen helfen durch weisen Verbrauch der Nahrungsmittel, indem wir den Verbrauch von Weizenmehl und von daraus hergestellten Gebäcken (Semmel, Brötchen, Zwieback, Kuchen!) nach Möglichkeit einschränken, Kaffee und Brötchen am Morgen durch kräftige Roggenmehlsuppen oder Breie ersetzen, an Stelle der teuren Butter Marmelade aufs Brot streichen, möglichst nur die einheimischen Erzeugnisse verwenden, an denen bei sparsamen Verbräuche nicht Mangel einzutreten droht, und nichts, nichts umkommen lassen, kein Stückchen Brot und nicht den kleinsten Rest!

Wir wollen zur **einfachen Lebensweise** zurückkehren! Das gebietet die Kriegszeit eindringlicher als jede andere Zeit! Und die einfache Lebensweise legt wahrlich keine zu großen Opfer auf!

Das vorliegende kleine Buch gibt Fingerzeige, wie bei der Zusammenstellung der Speisezettel mit etwa 20 Pfg. für Mahlzeit und Kopf auszukommen ist. Manche Mahlzeiten übersteigen den Preis, billigere sorgen für Ausgleich.

Auf die Eintopfgerichte (darüber siehe auch S. 2) sei besonders hingewiesen. Zu ihrer Herstellung eignet sich vor allem die Kochkiste, diese treue Helferin zur Sparsamkeit, die als solche jetzt in der schweren Kriegszeit erst wirkliche Würdigung finden sollte. Vorschriften zur Behandlung der Gerichte in der Kochkiste in dem Büchlein von B. Ditzmann, im Verlage von Alwin Huhle, Dresden, Holbeinstr. 10, zum Preise von 30 Pfg.

Vorliegendes Buch kann bei dem kleinen Umfange und dem niedrigen Preise nur eine beschränkte Auswahl von Kochvorschriften (78 an der Zahl) bringen. Für Hausfrauen, denen daran liegt, ihre Kochkenntnisse zu bereichern und auch über Einmachen und Sonstiges im Haushalte das Wichtigste zu erfahren, sei empfohlen: „Ratgeber für Herd und Haus“ von B. Ditzmann, im Verlage von A. Huhle (Vdr. s. oben) zum Preise von 1,60 M.

Dresden, im Januar 1915.

B. Ditzmann.



Frauen, helft siegen!

Winke für vernünftige Beföstigung im Kriege.

Im Auftrage des Landesverbandes für christlichen Frauendienst
bearbeitet von B. Ditzmann, Seminarvorsteherin, Dresden,
im Februar des Kriegsjahres 1915.

Deutsche Hausfrau, deutsches Mädchen, ein Wort an Dich in ernster, schwerer Zeit! Ein Wort, das Dir klar und deutlich vor die Seele führen will, wieviel auf Dich ankommt, wenn unserm Vaterlande geholfen werden soll. Bedenke, daß unsre Helden draußen trotz Ausbietung der äußersten Kraft den Sieg nicht allein erringen können! Hilf ihnen, Du kannst es mit redlichem festem Willen!

Wir Frauen haben es in der Hand, den englischen Aushungerungsplan zum Scheitern zu bringen. Keine untes rechtlichen Hausfrau, die den Krieg nur als eine Angelegenheit betrachtet, die sich durch den Handel und Wandel zu richten. Das wenigste, was mehr als die anderen in der großen Notzeit sein darf, so darf auch Dein wenigstes nicht fehlen am großen Ganzen, liebe Hausfrau! Sage Dir nur immer: ich kann zwar nicht mit der Waffe kämpfen, aber ich kann Mitkämpferin im großen Kriege sein, wenn ich im Verbräuche aller Nahrungsmittel äußerste Sparsamkeit walten lasse! Achte jedes Nahrungsmittel als eine Gottesgabe, gehe ehrfürchtig damit um, vergeude nicht das Geringste, sieh jeden kleinsten Rest als etwas Wertvolles an und verwerte ihn vorteilhaft!

Folgende Ratsschläge sollen Dich in Deinem Dienste fürs Vaterland unterstützen:

1. Koche möglichst **einfach**, meide jeden Federbissen, vor allem Kuchen! Kehre überhaupt samt allen, die Dir nahe stehen, zur **einfachsten Lebensweise**, zur alten biederen Vätersitte zurück! Es kostet kein großes Entfagen, nur ein freundiges Sichfügen in die wohlberechtigten Forderungen der großen Zeit!

2. Gib Deinen Kindern nicht mehr zu essen, auch nicht mehr in die Schule mit, als sie zum Sattwerden brauchen! Mit **Brot** ist **allergrößte Sparsamkeit** nötig; es darf von den Kindern nicht das kleinste Stückchen wegwerfen werden!

3. Spare an **Fett**, besonders an **Butter**! Ist wenig Butter nötig, so bleibe mehr Milch zum Kochen und namentlich zur Ernährung der Kinder, Verwundeten und Kranken. An die Stelle der Butter soll Rahmentmus oder ein anderes Fruchtmos treten. Als Kochfette sind zu empfehlen: Rindertalg, Valmin, Margarine, auch Schmierfett und Speck, soweit sie zu haben sind.

4. Verwende zum Kochen nur **Magermilk**! Sie ist fast ebenso nahrhaft wie Vollmilk und kostet nur halb so viel.

5. Sei **äußerst sparsam im Mehlverbräuche**, ganz besonders im Verbräuche von **Weizenmehl**! Schränke deshalb den Verbrauch von Semmeln, Brötchen, Zwieback bis aufs äußerste ein! Kaufe und backe keinen Kuchen! Verwende beim Kochen fast kein Weizenmehl; Roggenmehl kann gut an dessen Stelle treten! Verwende zu Mehlsuppen, die morgens an die Stelle von Kaffee und Brötchen treten sollen, nur **Roggen- oder Hafer- oder Buchweizenmehl**, nimm zum Seignieren von Suppen oder Beigüssen nur **Kartoffelmehl**!

1915
409

Frauen, helft siegen!

Winke für vernünftige Beköstigung im Kriege.

Im Auftrage des Landesverbandes für christlichen Frauendienst

bearbeitet von B. Dißmann, Seminarvorsteherin, Dresden,

im Februar des Kriegsjahres 1915

Deutsche Hausfrau, deutsches Mädchen, ein Wort an dich in ernster, schwerer Zeit!
Ein Wort, das Dir klar und deutlich vor die Seele führen will, wie viel auf Dich
ankommt, wenn unserm Vaterlande geholfen werden soll. Bedenke, daß unsre
Helden draußen trotz Aufbietung der äußersten Kraft den Sieg nicht allein erringen
können! Hilf ihnen, Du kannst es mit redlichem festen Willen!

Wir Frauen haben es in der Hand, den englischen Aushungerungsplan zum
Scheitern zu bringen. Keine unserer deutschen Hausfrauen darf denken, durch das
Wenige, was sie in ihrem eigenen Haushalte sparen kann, ist das Vaterland nicht zu
retten. Aus wenigem wird viel. Wie draußen in der großen Armee keine Lücke sein
darf, so darf auch dein weniges nicht fehlen am großen ganzen, liebe Hausfrau.
Sage dir nur immer, ich kann zwar nicht mit der Waffe kämpfen, aber ich kann
Mitkämpferin im großen Kriege sein, wenn ich im Verbräuche aller Nahrungsmittel
äußerste Sparsamkeit walten lasse!

...

Es kostet kein großes Entsagen, nur ein freudiges Sichfügen in die
wohlberechtigten Forderungen der großen Zeit.