

Auf dem Hof werden 10 g weggeworfenes Brot gefunden. Wie groß ist der Verluft, wenn in allen Häusern (Schulen) 10 g Brot täglich, wöchentlich verloren gehen?

Speisezettell.

1. Morgensuppe: 4 Eßlöffel Hafersloden, $\frac{1}{2}$ Eßlöffel Fett. 1 Eßlöffel Zucker, 5 Gramm Salz, 1 Liter Wasser (Vorteil der Kochfliste, Ankochzeit. Gasherd — [Düngemittel]!) Die Schüler haben Eßlöffel auf Gewicht und Tagespreis umzurechnen und die Kosten der Morgensuppe festzustellen.

Gegenbeispiel: Bohnenkaffee mit Brot: 3 Eßlöffel gestampften Kaffee (nach H. Heyl), 1 Prise Fichorie, 1 Liter Wasser.

Bohnenkaffee ersetzen durch Eichelmalkaffee, Pfundpreis 0,32 Mk.

2. Mittagessen. a) Klops. Drei Achtelpfund Rindfleisch, ein halbes Pfund fettes Schweinefleisch, ein halbes Pfund gekochte geriebene Kartoffeln, 2 Teelöffel Salz und andre Zutaten.

b) Ein fleischloses Gericht: Kartoffelklöße. 2 Pfund Pellkartoffeln, 1 Ei, 2 Eßlöffel Fett, 2 Eßlöffel Salz, 3 gewürfelte in 2 Eßlöffel Fett gebratene Semmeln, 8 Eßlöffel Mehl, 4 Eßlöffel Salz, 4 Liter Wasser. a) und b) sind auf die Herstellungskosten hin zu untersuchen, ihre Nährwerte werden festgesetzt.

c) Fischgericht. Klippfische. Fischklöße (S. 24 des Kleinen Kriegskochbuchs von H. Heyl). 1 Pfund Fischfleisch, ein halbes Pfund gekochte geriebene Kartoffeln, Salz, Pfeffer, Majoran, 1 Eiweiß, 1 Eßlöffel Fett, 1 Eßlöffel Mehl.

3. Abendbrot. Weißer Käse und Kartoffeln statt Wurst und Brot.

7. Turnen und Jugendpflege.

a. Die Bedeutung des Turnmarsches.

Der Turnmarsch ist eine rhythmische Dauerübung; er kräftigt die Beinmuskeln, schärft das Auge, weitet die Brust (Lunge), stärkt das Herz, härtet die Haut ab, gewöhnt die Nerven an Entbehrungen und Witterungswechsel, stählt die Ausdauer und Willenskraft.

Seine Bedeutung für die Wehrkraft wird ausgesprochen in Montecuccolis Wort: „Man muß den Feind mit den Stiefeln (Weinen) besiegen.“ Vgl. die gewaltigen Marschleistungen im August 1914 in Nordfrankreich und später unter Hindenburgs Oberbefehl im Osten.

Die Märsche — zuerst 10—15, dann 15—20 km — lassen sich allmählich bis zu 30 km steigern, bei älteren und kräftigeren Schülern sind sogar Tagesmärsche von 30—40 km erzielt worden.

Die Verpflegung muß möglichst einfach sein.