

# I n h a l t.

---

	Seite
Die wohlfeilen gewöhnlichen Nahrungsmittel als: Kartoffeln, Rüben, Hülsenfrüchte, sind 1842 im Durchschnitt schlecht gerathen . . . . .	3
Anderer wohlfeile Nahrungsmittel.	
Die weiße Rübe — Wasser-, Stoppels-, Mai-Rübe . . . . .	4
Rübenbrod . . . . .	5
Anleitung zum Wasserrüben-Anbau im Frühjahr . . . . .	11
Die Erdbirnen — französisch Topinambour genannt . . . . .	16
Die Frühkartoffeln . . . . .	16
Tagelöhner und Dienstboten sollen ihre Forderungen im Taglohn und Kost nicht überspannen, vielmehr keinen Arbeitstag versäumen . . . . .	17
Ungewöhnlichere, aber gesunde und nährrende, dabei wohlfeile Lebensmittel . . . . .	19
Queckenwurzeln, und ihre Bereitung zu Mehl . . . . .	—
Das Isländische Moos . . . . .	20
Anderer genießbare, wild wachsende Pflanzen, Wurzeln, Baumknospen und Blätter . . . . .	27
Verwendung der Gartenschnecken und einiger Froschgattungen zur Verbesserung der Speisen . . . . .	28
Die Gallerte . . . . .	31
Vermehrung der Nahrhaftigkeit einer Speise durch ihre besondere Zubereitung . . . . .	32
Rumfordsuppe . . . . .	34
Vermehrung lohnender Arbeiten für die arbeitsfähige, ärmere Volksklasse . . . . .	36
Schlussbemerkung . . . . .	41

