

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Die fleischlose Küche

Binswanger, Maria

Baden-Baden-Lichtental, 1913

II. Verzeichnis der einzelnen Speisegruppen.

urn:nbn:de:bsz:31-56180

II. Verzeichnis der einzelnen Speisegruppen.

I. Suppen:

1. Milchsuppe.
2. Hafersuppe.
3. Schleimsuppe.
4. Grünkernsuppe.
5. Reissuppe.
6. Griessuppe.
7. Geröstete Griessuppe.
8. Gersten- oder Gräupchensuppe.
9. Panadensuppe.
10. Geröstete Mehlsuppe mit saurer Sahne.
11. Einlaufsuppe.
12. Eiergerstensuppe.
13. Geriebene Teigsuppe.
14. Nudelsuppe.
15. Endiviensuppe.
16. Körbelkrautsuppe.
17. Spinatsuppe.
18. Spargelsuppe.
19. Blumenkohlsuppe.
20. Selleriesuppe.
21. Frische grüne Erbsensuppe.
22. Getrocknete grüne und gelbe Erbsensuppe.
23. Linsensuppe.
24. Linsensuppe anderer Art.
25. Omelettensuppe.
26. Kartoffelsuppe.
27. Tomatensuppe.
28. Biskuitsuppe.
29. Griesnockerl-Suppe.
30. Mutschelmehl-Suppe.
31. Mutschelmehl- oder Schwammklößchen-Suppe.
32. Französische Suppe.
33. Pilzsuppe.
34. Vegetarische Bouillon.
35. Kräutersuppe.

II. Gemüse:

a. Schotengemüse:

1. Grüne Bohnen.
2. Grüne Erbsen oder Schotenkerne.
3. Grüne Erbsen und Karotten.
4. Zuckerschoten.
5. Zuckerschoten und Karotten.

b. Knollen und Wurzelgemüse:

6. Karotten oder Möhren.
7. Teltower Rübchen.

8. Roterübegemüse.
9. Weiße Rüben.
10. Schwarzwurzeln.
11. Meerrettichgemüse.
12. Selleriegemüse.
13. Kohlrabi.
14. Pastinaken.
15. Petersilienkartoffeln.
16. SauresKartoffelgemüse.

c. Blattgemüse:

17. Spinat.
18. Sauerampfer.
19. Mangold.
20. Mangoldstiele.
21. Wirsing.
22. Salatgemüse.
23. Porreegemüse.
24. Grünkohl.
25. Weißkraut.
26. Rot- oder Blaukraut.
27. Sauerkraut.
28. Rosenkohl oder Spröß-
linge.
29. Artischocken.

d. Gemüse verschie-
dener Art:

30. Blumenkohl.
31. Spargel.
32. Gurken.
33. Kürbisgemüse.
34. Leipziger Allerlei.

III. Hülsenfrüchte:

1. Linsengemüse.
2. Weiße Bohnen als Ge-
müse.

IV. Pilze (als Gemüse):

1. Steinpilze.
2. Pfifferlinge oder Gelb-
schwämmchen.

V. Salate:

1. Kopfsalat.
2. Endiviansalat.
3. Schnittsalat.
4. Acker- oder Feldsalat.
5. Garten- u. Brunnkresse.
6. Gurkensalat.
7. Tomatensalat.
8. Grüner Bohnensalat.
9. Schwarzwurzelsalat.
10. Roterübensalat.
11. Selleriesalat.
12. Blumenkohlsalat.
13. Spargelsalat.
14. Rotkrautsalat.
15. Weißkrautsalat.
16. Linsensalat.
17. Weißer Bohnensalat.
18. Kartoffelsalat.
19. Gemischter Salat.
20. Französischer Rüben-
salat.

VI. Beigüsse oder Saucen:

1. Tomatenbeiguß.
2. Zwiebelbeiguß.
3. Saurer Rahmbeiguß.
4. Eierbeiguß zu Salat.
5. Pilzsauce.
6. Schnittlauchsauce.
7. Petersiliensauce.
8. Rahmsauce.

Süße Beigüsse:

9. Milchbeiguß.
10. Erdbeerbeiguß.
11. Heidelbeerbeiguß.
12. Himbeerbeiguß.
13. Johannisbeerbeiguß.
14. Wein-Chaudeau.
15. Milch-Chaudeau.
16. Dattel- oder Feigenbeiguß.
17. Orangenbeiguß.
18. Zitronenbeiguß.

**VII. Beilagen zu Gemüsen
und Salaten.**

1. Gedünsteter Reis.
2. Risi-Bisi.
3. Risotto.
4. Breite Nudeln.
5. Makkaroni.
6. Schwäbische Spätzle.
7. Reisschnitten.
8. Grünkernschnitten.
9. Haferflockschnitten.

10. Hafergrützschnitten.
11. Linsenschnitten.
12. Weiße Bohnenschnitten.
13. Erbsenschnitten.
14. Kölnerschnitten.
15. Kürbisschnitten.
16. Gemüseschnitten.
17. Mais- oder Polenta-schnitten.
18. Kartoffelschnitten.
19. Kartoffelwürstchen.
20. Kartoffelpuffer.
21. Gebratene Schalenschnitten.
22. Sahnkartoffeln.
23. Salzkartoffeln.
24. Kartoffelpüree.
25. Kartoffelknödel.
26. Semmelknödel.
27. Semmelklößchen.
28. Grießklöße.
29. Pfitzauf.
30. Vegetarischer Braten.
31. Vegetarische Pastetchen.
32. Große vegetarische Pasteten.
33. Reisring.
34. Semmelring.
35. Nudelreif.
36. Kastanienpüree.
37. Gemüsepudding.
38. Spinatpudding.
39. Bohnenpudding.
40. Blumenkohlpudding.
41. Spargelpudding.

42. Pilzpudding.
43. Nudelpilzpudding.
44. Gemüseauflauf.
45. Spinatauflauf.
46. Bohnenauflauf.
47. Blumenkohlaufauf.
48. Spargelaufauf.
49. Pilzaufauf.
50. Tomatenaufauf.
51. Makkaronibraten.
52. Gratiniertes Blumenkohl.
53. Gebackener Blumenkohl.
54. Gebackene Sellerie.
55. Gebackene Tomaten.
56. Gefüllte Tomaten.
57. Gefüllte Gurken.
58. Gefüllte Kohlrabi.
59. Gefülltes Kraut.
60. Wirsingbombe.
61. Spinat-Roulade.
62. Spinattoast.
63. Blinde Fische.
64. Pfannkuchen.
65. Spinat-Eierkuchen.
66. Pilz-Eierkuchen.
67. Pilz-Omelette.
68. Kräuter-Omelette.
69. Kartoffelmehl-Omelette.
70. Gluten-Omelette.
71. Glutenbrötchen.

VIII. Mehlspeisen:

1. Breie:

a) Wasserbreie (für fettarme Diät):

1. Reisbrei.
2. Griesbrei.
3. Buchweizenbrei.
4. a) Haferflockenbrei.
b) Haferbrei.
5. Hafergrützbrei.
6. Hirsebrei.
7. Weizenbrei.
8. Gräupchenbrei.

b) Milchbreie (süße):

9. Reisbrei.
10. Griesbrei.
11. Haferflockenbrei.
12. Weizenflocken- oder Granosenbrei.
13. Gofiofrei.
14. Hirsebrei.
15. Milchnudeln.
16. Getrocknete Milchnudeln.
17. Schrotmehlbrei mit Früchten.
18. Weizenbrei mit Früchten.
19. Glutenmehl, dessen Bereitung.
20. Glutenbrei.
21. Glutenbrei mit Datteln.

2. Verschiedene Mehlspeisen:

22. Apfelklöße.
23. Birnenklöße.
24. Quarkklöße.
25. Apfelreis.
26. Kastanienbergm. Aepfel
27. Scheiterhaufen.
28. Apfelschmarren.
29. Kirschenschmarren.
30. Semmelschmarren.
31. Griesschmarren.
32. Griesschnitten.
33. Maisschnitten.
34. Semmelschnitten (Arme Ritter).
35. Semmelnudeln.
36. Zwetschgenbavesen.
37. Salzburger Nockerl.
38. Aepfel im Schnee.
39. Gefüllte Aepfel.
40. Gefüllte Birnen.
41. Erdbeerschnitten.
42. Topfen-Eierkuchen.
43. Spanischer Reis.
44. Kaiserkoch.
45. Kastanienkoch.
46. Zwetschgen-Roulade.
47. Liebenzellenspeise.
48. Schweizer Reis.
49. Kalter Reis.
50. Zitronencreme
zur Apfelspeise
„ Erdbeerspeise
„ Traubenspeise.

51. Mohr im Hemd.
52. Süße Pasteten.

3. Aufläufe:

53. Reisauflauf.
54. Griesauflauf.
55. Hirseauflauf.
56. Polentaauflauf.
57. Haferflockenauflauf.
58. Sagoauflauf.
59. Semmelauflauf.
60. Nudelauflauf.
61. Makkaroniauflauf.
62. Aepfelauflauf.
63. Mandelauflauf.
64. Zitronenauflauf.
65. Schrotbrotmehlauf mit Kirschen oder Weichseln.
66. Schrotbrotmehlauf mit Aepfel.
67. Schokoladenauflauf von Kneippschrotmehl.
68. Tag- und Nachtauflauf.
69. Maismandelauflauf.

4. Puddings:

70. Reispudding.
71. Griespudding.
72. Mehlpudding.
73. Schokoladenpudding.
74. Semmelpudding.
75. Zwiebackpudding mit Früchten.

76. Kastanienpudding.
77. Glutenpudding.
78. Maispudding.
79. Kaiserpudding.
80. Rheinischer Pudding.
81. Caramelpudding.
82. Schrotmehlpudding.
83. Nudelpudding.
84. Apfelpudding.

5. Strudel:

85. Apfelstrudel.
86. Rahmstrudel.
87. Topfenstrudel.
88. Omelettenstrudel.

6. Creme (Sülze):

89. Schokoladecreme.
90. Zitronencreme.
91. a) Erdbeercreme
b) Erdbeercreme und
div. Früchtecreme.
92. Erdbeeren mit Schlag-
sahne.
93. Glutencreme.

7. Flammeri und Kalt-
schalen:

94. Milchflammeri.
95. Flammeri mit Milch
und Eier.
96. Fruchtflammeri oder
rote Grütze.
97. Schokoladenflammeri.
98. Erdbeerblancmanger.
99. Himbeerblancmanger.

100. Zwetschgensoufflé.
101. Erdbeerspeise.
102. Apfelspeise.
103. Zitronenspeise.
104. Schneeberg mit
Zitronenwürze.

IX. Kuchen:

1. Hefenteig.
2. Mürber Teig.
3. Blätterteig.
4. Kuchenteig mit Quark.
5. Gerührter Obstkuchen-
teig.
6. Zwetschkuchen.
7. Heidelbeerkuchen.
8. Johannisbeerkuchen.
9. Rhabarberkuchen.
10. Gedeckter Apfelkuchen.
11. Geriebener Apfel-
kuchen.
12. Traubenkuchen.
13. Erdbeerkuchen.
14. Orangenkuchen.
15. Topfenkuchen (auch
Quark od. Käsekuchen).
16. Kastanienkuchen.
17. Möhren oder Karotten-
kuchen.
18. Johannisbrotkuchen.
19. Mandelkuchen.
20. Haselnußkuchen.
21. Buchweizen- oder
Heidenkuchen.
22. Kartoffelkuchen.
23. Biskuitrouladen.

24. Nußbiskuit.
25. Anisbrot.
26. Tee-Brot.

X. Kompotte:

1. Kirschenkompott.
2. Weichselkompott.
3. Amarellenkompott.
4. Mirabellenkompott.
5. Reineclaudenkompott.
6. Birnenkompott.
7. Apfelkompott.
8. Quittenkompott.
9. Heidelbeerkompott.
10. Hollunderkompott.
11. Hollundermus.
12. Erdbeerkompott.
13. Himbeerkompott.
14. Brombeerkompott.
15. Johannisbeerkompott.
16. Stachelbeerkompott.
17. Preiselbeerkompott.
18. Pfirsichkompott.
19. Aprikosenkompott.
20. Pflaumenkompott.
21. Zwetschgenkompott.
22. Kürbiskompott.
23. Melonenkompott.
24. Rhabarberkompott.
25. Kompott aus getrockneten Früchten.

XI. Diätspeisen:

1. Diätspeise I
2. " II

3. Diätspeise III
4. " IV
5. " V
6. Götterspeise.

XII. Rohkostzusammenstellung:

1. Rohkostzusammenstellung.
2. Eine Rohkostfrüchte-Nußdiät für geistig Arbeitende.

XIII. Speisenfolgen:

- a) für den Mittagstisch,
- b) für den Abendtisch.

XIV. Größere Diners.

XV. Winke für Zusammenstellung der einzelnen Mahlzeiten.

XVI. Praktische Winke für Anfänger in der vegetarischen Lebensweise.

XVII. Tabelle über die Nährwerte der gebräuchlichsten Nahrungsmittel, in Prozenten u. Kalorien.

XVIII. Anweisung für die Zubereitung der in der Anstalt eingeführten Kräutertees.