

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **175 Speisezettel für gesundheitsgemäße Ernährung nebst Rezepten und Nährmittelwert-Tabelle nach Dr. med. Lahmann**

**Bieber, Amalie**

**Mannheim\$ bSelbstverlag, [1904]**

Inhaltsverzeichnis

[urn:nbn:de:bsz:31-334519](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-334519)

# Inhaltsverzeichnis.

Nr.	Seite
Vorwort . . . . .	3—6
Beherzigenswerte Winke z. gesundheitsgemäßen Ernährung . . . . .	7—8
Schlüßelräuterungen . . . . .	9—11
Speisezettel . . . . .	12—22
a. Frühling . . . . .	12—14
b. Sommer . . . . .	15—16
c. Herbst . . . . .	17—18
d. Winter . . . . .	19—20
Abendessen . . . . .	21—22

## Rezepte.

### Suppen.

1 Athletensuppe . . . . .	23
2 Apfelsuppe . . . . .	23
3 Broisuppe . . . . .	23
4 Frühlingskräutersuppe . . . . .	24
5 Gemüswassersuppe . . . . .	24
6 Gerstensuppe a . . . . .	24
Gerstensuppe b . . . . .	24
7 Haferslockensuppe . . . . .	24
8 Hagenbottensuppe a . . . . .	25
Hagenbottensuppe b . . . . .	25
9 Kartoffelsuppe . . . . .	25
10 Kirchsensuppe . . . . .	25
11 Kürbissuppe . . . . .	26
12 Nudelsuppe . . . . .	26
13 Ragoutsuppe . . . . .	26
14 Rhabarbersuppe . . . . .	26
15 Reissuppe . . . . .	27
16 Spargelsuppe . . . . .	27
17 Spinatsuppe . . . . .	27
18 Tomatensuppe . . . . .	27
19 Wirsinguppe . . . . .	28
20 Würfelsuppenuppe . . . . .	29
21 Zwetschgensuppe . . . . .	28
22 Zwiebacksuppe . . . . .	29

### Gemüse.

23 Allerlei I . . . . .	29
24 Allerlei II . . . . .	29

Nr.	Seite
25 Blumenkohl mit Parmesan- od. Schweizerkäse . . . . .	30
26 Gebacken. Blumenkohl . . . . .	30
27 Dicke Bohnen (Puffb.) . . . . .	30
28 Bohnen in Rahmsauce . . . . .	30
29 Würfelsbohnen m. Kartoffel . . . . .	31
30 Grüne Kernbohnen . . . . .	31
31 Gemüse von Endivien . . . . .	31
32 Gurfengemüse Nr. 1 . . . . .	31
33 Gurfengemüse Nr. 2 . . . . .	32
34 Gurfengemüse Nr. 3 . . . . .	32
35 Gefüllte Gurken . . . . .	32
36 Gefüllte Kohlrabi . . . . .	32
37 Kohlwürstchen . . . . .	33
38 Linsengemüse . . . . .	33
39 Norkeln . . . . .	34
40 Ragout mit Pilzen . . . . .	34
41 Sauerer Ragout . . . . .	34
42 Gefüllter Sellerie . . . . .	35

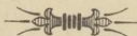
### Kartoffelspeisen.

43 Bratkartoffeln nach Pfälzer Art . . . . .	36
44 Feine Bratkartoffeln . . . . .	36
45 Brühflöße . . . . .	37
46 Buttermilchkartoffeln . . . . .	37
47 Croquets . . . . .	37
Croquets mit Reis . . . . .	38
48 Kartoffelbrei (Püree) . . . . .	38
49 Kartoffelkaffee . . . . .	38
50 Gefüllte Kartoffeln . . . . .	39
51 Kartoffelbällchen Nr. 1 . . . . .	39
52 Kartoffelbällchen Nr. 2 . . . . .	39
53 Majorantkartoffeln . . . . .	39
54 Auflauf von Kartoffeln und Maccaroni . . . . .	40
55 Kartoffelwürstchen . . . . .	40
56 Kartoffelbällchen . . . . .	41
57 Kartoffelnudeln . . . . .	41
58 Kartoffelschnee . . . . .	42

Nr.	Seite	Nr.	Seite
59	Banierte Kartoffeln . . . 42	102	Braune Sauce 2 . . . 56
60	Pommes-frites . . . 42	103	Citronensauce . . . 56
61	Kartoffelpuffer . . . 42	104	Eiersauce . . . 57
62	Kartoffelpfaanfuchen . . . 43	105	Kräutersauce . . . 57
63	Kartoffelauflauf . . . 43	106	Kräuterbutter . . . 57
	Kartoffelaufsl. m. Käse . . . 43	107	Mandelsauce . . . 58
64	Kartoffelpläse . . . 44	108	Meerrettich m. Rahm . . . 58
65	Kartoffelkröpfel . . . 44	109	Petersilienauce . . . 58
66	Kartoffeltorte . . . 45	110	Petersilienbutter . . . 58
	Klöße . . .	111	Sauerampferauce . . . 59
67	Apfelflöße 1 . . . 45	112	Rhabarberauce . . . 59
68	Apfelflöße 2 . . . 46	113	Schnittlauchauce . . . 60
69	Brüpfköße . . . 46	114	Tomatensauce . . . 60
70	Griesköße . . . 46	115	Weißer Rahmsauce . . . 60
71	Gebackene Griesköße . . . 47	116	Winterrettigsauce . . . 60
72	Kartoffelköße . . . 47	117	Weinsauce . . . 61
73	Kräuterköße . . . 47		Croquetten.
74	Mandelkößchen . . . 47	118	Kartoffelcroquetten . . . 61
75	Mehlköße mit Hefe . . . 48	119	Rudelfcroquetten . . . 61
76	Reisköße 1 . . . 48	120	Reiscroquetten . . . 61
77	Reisköße 2 . . . 48	121	Pilzcroquetten . . . 62
78	Sächfische Klöße . . . 49		Frikadellen.
79	Schwammkößchen . . . 49	122	Bohnenfrikadellen . . . 62
80	Tomatenköße . . . 49	123	Buchweizenfrikadellen . . . 63
81	Weißbrotköße (bayer. Knödel) . . . 50	124	Erbsenfrikadellen . . . 63
82	Zwiebackköße . . . 50	125	Gemischte Frikadellen I . . . 63
83	Zwiebackknöße . . . 50	126	Gem. Frikadellen II . . . 63
	Salate.	127	Gem. Frikadellen III . . . 63
84	Apfelsalat (süß) . . . 51	128	Gem. Frikadellen IV . . . 64
85	Bunter Salat . . . 51	129	Grünkernfrikadellen . . . 64
86	Blumentohlsalat . . . 52	130	Grüenfrikadellen . . . 64
87	Bohnensalat . . . 52	131	Haferfrikadellen . . . 65
88	Gemischt. Gemüsesalat I . . . 52	132	Linfenfrikadellen . . . 65
89	Gemüsesalat II . . . 52	133	Kräuterfrikadellen . . . 65
90	Gemüsegelee an Stelle von Salat . . . 52	134	Vegetar. Hackbraten . . . 65
91	Gurkensalat . . . 53	135	Pilzfrikadellen . . . 66
92	Krautsalat . . . 54	136	Vegetar. Aufschnitt . . . 68
93	Kürbissalat . . . 54		Gemüsepuddings.
94	Kartoffelsalat . . . 54	137	Blumentohlspudding . . . 66
95	Linfensalat . . . 54	138	Maccaronipudding mit Käse . . . 67
96	Saueres Gelee zum Garnieren . . . 54		(f. auch Verschiedenes S. 103)
97	Schnittlauchsalat . . . 55	139	Reispudding anstatt . . . 67
98	Tomatensalat . . . 55	140	Gemüse . . . 67
99	Wirfingsalat . . . 55		Spinatpudding . . . 68
	Saucen.		Schnitten.
100	Boretschauce . . . 56	141	Buchweizenschnitten . . . 68
101	Braune Sauce 1 . . . 56	142	Blinde Fische . . . 69

Nr.	Seite	Nr.	Seite
143	Grieschnitten . . . 69	185	Rhabarbertorte mit Mandelaufgub . . . 83
144	Grieschnitten . . . 69	186	Teig zu Obsttorten u. Aufläufen . . . 83
145	Rudelschnitten . . . 70	187	Schnell gemacht. Teig zu allerlei Backwerk Puddings . . . 84
146	Rudelwürstchen . . . 70	188	Apfelpudding . . . 84
147	Reischnitten . . . 70	189	Chokoladepudding I . . . 84
148	Reischnitten . . . 71	190	Chokoladepudding II . . . 85
Nachspeisen.		191	Kartoffelpudding . . . 85
149	Brotschnitten . . . 71	192	Mandelpudding . . . 85
150	Geröst. Weißbrotschnitt. . . 71	193	Reispudding . . . 85
151	Reischnitten . . . 71	194	Rhabarberpudding . . . 86
152	Zwiebackchnitten . . . 72	195	Schaumpudding . . . 86
153	Zwiebackchnitt. geback. . . 72	196	Weißbrotpudding . . . 87
154	Kleine Grieskuchen . . . 72	Kalte Puddings.	
155	Kleine Käsekuchen . . . 73	197	Apfelschüssel . . . 87
156	Kleine Reiskuchen . . . 73	198	Chokoladepudding ohne Eier . . . 88
157	Hafermakronen . . . 73	199	Griespudding . . . 88
158	Reismuscheln . . . 73	200	Mandelpudding . . . 89
159	Kleine Aniskuchen . . . 74	201	Reispudding I . . . 89
160	Pfirsichcouverts . . . 74	202	Reispudding II . . . 89
161	Hollunderfrüchlein . . . 74	203	Reispudding III . . . 90
162	Apfelsichel . . . 75	204	Pariser Pudding . . . 90
163	Gef. Würbebröth. 1 . . . 75	205	Sagopudding . . . 91
164	Gef. Würbebröth. 2 . . . 76	206	Gefüllte Äpfel . . . 91
165	Luftballons 1 . . . 76	207	Gefüllte Pfirsiche . . . 92
166	Luftballons 2 . . . 76	Creme und Compots.	
167	Kleines Kaffeegebäck . . . 77	208	Apfelschnee . . . 92
168	Kleine Mandelkuchen . . . 77	209	Chokoladecreme I . . . 92
169	Bisquitrollen . . . 77	210	Chokoladecreme II . . . 93
Pfannkuchen.		211	Citronencreme . . . 93
170	Schaumpfannkuchen . . . 78	212	Mandelcreme . . . 94
171	Hafersfloctenpfannkuch. . . 78	213	Rhabarberchnee . . . 94
172	Kartoffelpfannkuchen . . . 79	214	Rhabarbercompot . . . 94
173	Kartoffelpuffer . . . 79	215	Schneeball in Vanille- creme . . . 94
174	Gefüllte Pfannkuchen . . . 79	216	Schneeball in Himbeer- sauc . . . 95
Aufläufe und Torten.		217	Billige Vanillecreme . . . 95
175	Apfelauflauf . . . 79	218	Weincreme . . . 96
176	Bisquit . . . 80	Süße Geleez mit Agar = Agar.	
177	Citronenauflauf . . . 80	219	Apfelgelee . . . 96
178	Chokoladeauflauf . . . 80	220	Chokoladegelee . . . 96
179	Auflauf von Würbe- brötchen I . . . 81	221	Früchtegelee . . . 97
180	Auflauf von Würbe- brötchen II . . . 81		
181	Auflauf von Würbe- brötchen III . . . 81		
182	Rhabarberauflauf . . . 82		
183	Reisauflauf . . . 82		
184	Scheiterhaufen . . . 82		

Nr.	Seite	Nr.	Seite
222 Himbeergelee . . .	97	Milchreis . . .	104
223 Rhabarbergelee I . . .	98	Götterpeise . . .	104
224 Rhabarbergelee II . . .	98	Eier in Gelee . . .	104
225 Vanillegelee, anstatt Eis . . .	99	Eierkäse . . .	104
226 Gemischtes Gelee . . .	99	Eierauflauf . . .	105
Getränke.		Reisgemüse . . .	105
227 Apfelsäthe . . .	100	Reis mit Käse . . .	105
228 Apfelsimonade . . .	100	Eis in der Kochkiste . . .	106
229 Citronensimonade . . .	101		
230 Hafercacao . . .	101	Kalte Suppen.	
231 Kräuterthee . . .	102	Erdbbeeruppe . . .	107
232 Mandelmilch . . .	102	Himbeeruppe . . .	107
233 Selig's Kornkaffee . . .	102	Heidelbeeruppe . . .	107
234 Hagenbuttenthee . . .	102	Johannisbeerpeise . . .	107
235 Paraquaythee . . .	103		
Verschiedenes.		Nährmittelwerttabelle 109, 110, 111, 112, . . .	113
Maccaroniaufauf . . .	103	Anhang Die Kochkiste . . .	114
Milchnudeln . . .	103		



Es e  
Notwendig  
handen zu  
Ein  
vorliegenden  
der Haus  
der sich t  
hente"?  
verläßiger  
die Speis  
lichten fü  
ihrer eig  
aber aus  
vorschrieb  
nicht ein  
mende  
wechsell  
sich durc  
überzeug  
Erfolge  
Speises  
ich Mü  
die ger