

# **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**\$b**Selbstverlag, [1904]**

Schlußerläuterungen

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



## Schlußerläuterungen.

Englischen Hausfrauen zur Ermutigung, bemerke ich, daß alle Speisezetteln, sowie Rezepte, von mir selbst erprobt sind, auch alle Zusammenstellungen, so wie sie das Büchelchen bringt, schon auf meinem Tische waren und nicht allein von meinen Angehörigen, sondern auch von Anderen schmachhaft befunden wurden. Sollte also eine oder die andere Zusammenstellung, als den sonstigen Gewohnheiten entgegen, etwas gewagt erscheinen, so wird eine Probe vom Gegenteil überzeugen. Es ist im Allgemeinen auf unsere süddeutsche Küche Rücksicht genommen und auch darauf, daß die Zubereitung, besonders der Nachspeisen, nicht zu viel Umstände macht und nicht zu zeitraubend ist.

Wem es manchmal gerade nicht paßt, oder wer die nötigen Bestandteile zu den Speisen, die in den Speisezetteln vorgeschrieben sind, nicht zur Hand hat, kann auch einmal eine Nachspeise weglassen oder eine andere dafür einsetzen, anstatt Gemüse Salat oder umgekehrt nehmen. Mein Büchelchen will ja nur Begleiter sein. Im übrigen verweise ich noch auf die Nahrungsmitteltabelle und die Tabelle der Tagesrationen die dem Büchelchen einverleibt und mit gütiger Erlaubnis des Herrn Dr. S. Lahmann seinem Buche „Die diätetische Blutentmischung als Grundursache aller Krankheiten“ entnommen sind. Nach denselben führe ich schon seit

Zahren meine Küche und sie haben mir auch als Grundlage zu den Speisezetteln gedient.

Wo in den Rezepten Butter erwähnt wird, ist damit eine von mir selbst erprobte Zusammensetzung von  $\frac{1}{3}$  Butter und  $\frac{2}{3}$  Sanin, welches ich als außerordentlich ausgiebig und leicht verdaulich gefunden habe, gemeint. Dieses Fett ist wegen seiner Billigkeit sowohl, als auch als reines Pflanzenfett, den tierischen Fetten vorzuziehen und in genannter Zusammensetzung im Geschmack wie reine Butter. Dabei will ich nicht zu bemerken vergessen, daß bei der pflanzlichen Kost das Fett nicht zu sehr gespart werden darf, Salz hingegen nicht zu reichlich zugelegt. Die Pflanzenkost enthält richtig zubereitet soviel natürliche Salze, daß sie eines starken Zusatzes mineralischen Salzes wohl entraten kann, Essig darf in einer Küche, die gesundheitsgemäß geführt werden soll, niemals verwendet werden, ebensowenig Pfeffer. Beides ist der Gesundheit nicht zuträglich; Magenkranken und Blutarmen aber besonders sehr schädlich. Man verwende überall an Stelle von Essig Zitronensaft und wer den Gewürzgeschmack nicht missen will, etwas Muskatnuß, davon aber auch nur sehr wenig, gebe stufenweise immer weniger und schließlich kommt man auch „ohne“ aus. Wir haben ja so viele einheimische Küchengewürzkräuter, daß wir damit sehr gut auskommen, ohne eine fade Küche führen zu müssen.

Die Rezepte sind, soweit dieselben eine genaue Angabe der Maße und Gewichte bedingen, durchschnittlich für sechs Personen berechnet.

Voraussetzend, daß jede Hausfrau in die Kochart der einfacheren Speisen eingeweiht ist, habe ich nur die weniger bekannten und auch teilweise noch unbekannte Rezepte in mein Büchelchen aufgenommen.

Für alle, eine längere Kochzeit benötigenden Speisen rate ich, die Kochliste zu benutzen; die betreffenden Rezepte

sind mit \* bezeichnet. Die eingeklammerten Zahlen bei den Speisezetteln bedeuten die Nummer des dazugehörigen Rezeptes.

Sollte vielleicht eine der verehrten Leserinnen über irgend etwas in meinem Büchlehen im Unklaren sein, so gebe ich gerne auf alle diesbezüglichen Anfragen Bescheid.

