

# **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]**

Speisezettel

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



## Speisezettel.



### Zur gefl. Beachtung!

Um es der verehrten Hausfrau so bequem als möglich zu machen und ihr so einen rascheren Ueberblick zu ermöglichen, habe ich die Speisezettel nach Jahreszeiten geordnet. Wenn auch in der Großstadt für Geld bekanntlich alles zu haben ist, so mußte ich auch auf Diejenigen Rücksicht nehmen, denen nur das zur Verfügung steht, was gerade die Jahreszeit bringt und Notabene nicht zu teuer kommt. Selbstverständlich bleibt es im Belieben der freundlichen Leserin, Speisezettel von einer Jahreszeit während einer anderen anzuwenden. Die Auswahl ist so getroffen, daß kein Speisezettel doppelt vorkommt; es besteht also nicht die Sorge zu weniger Abwechslung.

Die Abendspeisezettel sind durchweg einfach. Es ist der Gesundheit nicht zuträglich und auch des ruhigeren Schlafes halber nicht ratsam vor dem Schlafengehen den Magen zu sehr zu belasten. Von „nach den Jahreszeiten zu ordnen“ nahm ich Abstand weil die einfacheren Bestandteile der Abendessen fast stets zu haben sind.

Zum besseren Verständnisse der ganzen Zusammenstellungen bitte ich, das Buch von Anfang an, recht aufmerksam durchzulesen.

Die Zahlen hinter den Speisen bedeuten die Nummer des betreffenden Kochrezeptes, die Sterne bei den Rezepten Verwendung der Kochliste, welsch' letztere ich allen Hausfrauen in ihrem eigenen Interesse auf das angelegentlichste empfehle.

### Frühling.

1. Gerstensuppe (6), Spinat und blinde Fische (142), eingemachte Pfirsiche.
2. Brunnenkresse und Butterbrot, Kartoffelpuffer (61) und Boretschsauc (100) Haselnüsse, Feigen.
3. Kräutersuppe (4), Erbsenfrikadellen (124) und bunter Salat (85), Rhabarbergelee.
4. Radieschen und Butterbrot, Schwarzwurzel in Rahmsauce (115) und Salzkartoffeln, kleine Käsekuchen (155).
5. Ragoutsuppe, Kartoffelbällchen (51—52) und grüner Salat, Mandelcreme (212) und Preiselbeeren.
6. Radieschen, Butterbrot, Spinatpudding (140) und Rührei, Orangen, Feigen.
7. Reissuppe (15), Spargel mit Rahmsauce (115) und Schwammkloßchen (79), Weißbrotpudding (196) und Rhabarbersauce (112).
8. Brunnenkresse und Butterbrot, Kartoffelbrei und gefüllte Morcheln (39), Heidelbeercompot.
9. Grünkernsuppe, Schnittlauchsauc (113) harte Eier und Bratkartoffeln, Feigen und Datteln.
10. Radieschen und Butterbrod, Spargel mit Citronensauc, Reispudding (202) und Rhabarbercompot (214).
11. Kressensalat und Salzkartoffeln mit brauner Butter, Spinat und Rübelschnitten (145), Äpfel, Haselnüsse.
12. Gemüsesuppe, Grünkernfrikadellen (129) und Salat, Schneeball (215) in Erdbeerjast.

13. Radieschen und Butterbrot, Kartoffelsrifassée (49) und Kräuterfrifadellen (133), Drangen.
14. Sagosuppe, Mischgemüse von Büchsenbohnen, Büchsen-erbjen und Gelbrüben und Kartoffelcroquetten (47), Chokoladenpubbing (198) und Schlagsahne.
15. Brunnenkresse und Butterbrot, Spinat und Bratkartoffeln, weißer Käse.
16. Wirfingsuppe (11), Grützenwürstchen (130) und Salat, Drangen, Feigen.
17. Spargelsrifassée und Salzkartoffeln mit Petersilienbutter, kleine Reiskuchen (156).
18. Spargelsuppe, Weißbrotklöße und Borettschauce, (100) Mandelcreme (212), Johannisbeerengelee.
19. Römischer Kohl (Mangold) Rührei und Bratkartoffeln, Heidelbeerencompott.
20. Stielgemüse in Rahmsauce, Reiscroquetten (120), Zwieback-schnitten, Rhabarbercompot.
21. Spargelsuppe, Spargel und junge Carotten und Kartoffelkräpfel (65), Chokoladengelee (220) Schlagsahne.
22. Kressensalat und Bratkartoffeln, gefüllte Pfannkuchen (175).
23. Linsensuppe, Maccaroniaulauf (138) und Feldsalat, Drangen.
24. Radieschen und Butterbrot, Spinat und Kartoffelschnee (58), Hollunderküchlein (161).
25. Kartoffelbällchen (51—52), Lattichsalat und braune Sauce (102), weißer Käse.
26. Kräutersuppe (4), Kartoffelwürstchen (55) mit Rahmschwizé und Löwenzahnsalat, Mandeln und Rosinen.
27. Brunnenkresse und Butterbrot, Linsengemüse (38) und Lattichsalat, Heidelbeerencompot.
28. Radieschen und Butterbrot, Spargel in Rahmsauce und Nudeln, Pariser Pubbing.
29. Spargelsuppe, Spinat und Kartoffelpfannkuchen (62), Mandelgelee (200).

30. Kressensalat und harte Eier, Brühflöße und Dürrobst.
31. Reiscroquetten mit Kartoffeln (47) und Salat, Erdbeeren mit Milch und Zucker.

Sommer.

32. Kartoffelsuppe, Haserpfannkuchen (171) und Kopfsalat, Erdbeeren in Milch und Zucker.
33. Rettig und Butterbrot, Wirsinggemüse, vegetarischer Hackbraten (134) und Bratkartoffel, Kirschen.
34. Athletensuppe mit Tomaten (1), Schnittlauchsaucе (113), Nührei und Salzkartoffeln mit brauner Butter, Ananas-erdbeeren.
35. Rettig und Butterbrot, grüne Bohnen und Buchweizenfrikadellen (123), Kirschen.
36. Harte Eier und Kopfsalat, Reispudding (193) und gekochte Sauerkirschen.
37. Rettig und Butterbrot, Spinat und Kartoffelnudeln (57), Mandelcreme, Johannisbeeren.
38. Spinatsuppe (17), gemischte Frikadellen (128) und Kopfsalat, Erdbeerengelee (222) und Löffelbiscuit.
39. Kohlstrabigemüse und Bratkartoffel, kleine Aniskuchen (159) und gekochte Kirschen.
40. Rettig und Butterbrot, grüne Erbsen in Petersiliensauce und Reisklöße (77—78), Mandelcreme (212) und Johannisbeeren.
41. Kirschenuppe (10), Grünkernfrikadellen (129) und Gurkensalat, Luftballons und Vanillecreme.
42. Puffbohnen in weißer Petersiliensauce (27) und Pommesfrites (60), Schaumpudding (195) und Johannisbeer-saft.
43. Rettig und Butterbrot, Spinat, Spiegeleier und Salzkartoffeln mit Petersilienbutter, Ananas-erdbeeren.
44. Reissuppe mit Tomaten, Weißbrotklöße (81) mit brauner Butter und Kopfsalat, weißer Käse.

45. Erbsen, Carotten und Spargel in Petersilienauce (109) und Kartoffelkräpfel (65), Früchtegelee von Ananas (221) und Löffelbiscuits.
46. Wirsinggemüse und Bratkartoffeln, kleine Mandelfuchen (168) und Citronencreme (211).
47. Rettig und Butterbrot, Haferfrikadellen (131) und Kopfsalat mit Tomaten, Schneeball in Himbeerfaß (215).
48. Würfelbohnenuppe (20), Nudeln und Tomatensauce (114), Stachelbeeren.
49. Gemüseuppe (5), grüne Bohnen, Bratkartoffeln und Grünenfrikadellen (130), Aprikosen.
50. Reissuppe mit Tomaten (15), Kirschenauflauf (Kirschenspolster).
51. Gedämpfte Eierpilze, Kartoffelbällchen (51—52) und Kopfsalat, Mandeln und Rosinen.
52. Rettig und Butterbrot, gefüllte Gurken (35) und Kartoffelschnee (58), Pfirsichcouverts.
53. Grünkernfrikadellen (129) und Endivienalat, Scheiterhausen (184).
54. Brühflöße mit Tomatensauce (114), Weißbrotpudding (196) und Apfelcompot.
55. Hafermehlsuppe, Spinat und Croquetten von Reis und Kartoffeln (47), Himbeeren.
56. Gurkensalat und Bratkartoffeln, Heidelbeerkuchen.
57. Rettig und Butterbrot, Würfelbohnen mit Kartoffeln (29) und gebäckene Griesflöße (70), Heidelbeeren mit Zucker.
58. Tomatenuppe, Bohnen in Rahmsauce (28) und Kartoffelplätz (64), Mandeln, Aepfel.
59. Gemüse von Allerlei (24), Reisschnitten (120), Schaumpudding (195) und Himbeerfaß.
60. Panierte Kartoffeln (59) und Kopfsalat, kleine Käsekuchen (155).
61. Gefüllte Kohlrabi (36) in Sauce und harte Eier, Reineclauden, Mirabellen.

62. Rettig und Butterbrot, Frikassee von Steinpilzen, Kartoffel-  
auflauf mit Käse (63), Heidelbeeren mit Zucker.

Herbst.

63. Rettigsauce (116) und Butterbrot, Weißkohl und säch-  
sische Klöße (78), gefüllte Äpfel (206).
64. Reissuppe (15), Gurkengemüse (34) und Bratkartoffeln,  
Haselnüsse.
65. Rettig und Butterbrot, grüne Kernbohnen in weißer  
Peterfiliensauce (30), vegetarischer Hackbraten (134),  
Weintrauben.
66. Gemischte Frikadellen (125—128) und Endiviansalat,  
Götterspeise (siehe Verschiedenes).
67. Sauerer Ragout mit harten Eiern (41) und Kartoffel-  
nudeln (57), allerlei Obst.
68. Linsensuppe, Gemüsegelee (90) und Nührei.
69. Tomatensuppe (18), gefüllte Gurken (35) und Bratkar-  
toffeln, Weißbrotpudding und Apfelschnee (208).
70. Rettig und Butterbrot, Nudelwürstchen (146) und Kopf-  
salat, Mandelcreme (212) und Mirabellen.
71. Wirsing und Bratkartoffeln, Griesklöße und Zwetschgen-  
compot.
72. Gemüsesuppe, grüne Bohnen und Buchweizenfrikadellen  
(123), Weintrauben.
73. Kartoffelbällchen (51—52) und Gurkensalat, Schaum-  
pudding (201) und Mandelsauce (107).
74. Rettig und Butterbrot, Puffbohnen (27) und Tomaten-  
klöße (80), Obst.
75. Wirsingssuppe, Reispudding (139) und Tomatensauce (114),  
Weintrauben.
76. Meerrettigsauce mit Rahm (108) und Butterbrot, gefüllte  
Kohlrabi und Kartoffelschnee (58), Mandelpudding (200),  
Pflirsichcompot.

77. Apfelsuppe (2), Linsenfrikadellen (132) und Endivien-  
salat, Mandeln und Rosinen.
78. Rettig und Butterbrot, Blumenkohl in Rahmsauce und  
Salzkartoffeln, Bisquitrollen (169).
79. Rotkohl und gemischte Frikadellen (127), gefüllte Mürbe-  
brötchen (164).
80. Kartoffelpfannkuchen (62) und Kopfsalat, Apfelpudding  
(197).
81. Athletensuppe mit Tomaten (1), Spinat und Maccaroni-  
pudding mit Kartoffeln (54), Weintrauben.
82. Rettigsauce (116) und Butterbrot, Bohnen in Rahm-  
sauce (28) und Reiscroquetten (120), Obst.
83. Rübelsuppe mit Tomaten, Weißkohl und Kastanien, Auf-  
lauf (182) mit Pflirsichen.
84. Tomatensalat (98), harte Eier und Kartoffeln mit Peter-  
silienbutter, Haselnüsse.
85. Rettig und Butterbrot, Blumenkohl und Erbsenfrikadellen  
(124), Weintrauben.
86. Meerrettigsauce (108) und Salzkartoffeln mit brauner  
Butter, Rosenkohl und Eierschnitten (143), Obst.
87. Ragoutsuppe (13), Kartoffelpuffer (61) und Kopfsalat mit  
Tomaten, Mandeln und Feigen.
88. Rettig und Butterbrot, Kohlrabigemüse und Bratkartoffeln,  
gefüllte Pfannkuchen (174).
89. Tomatensuppe (20), Carottenfricassée und Pilzfrikadellen  
(135), Schokoladengelee (220).
90. Grünkernsuppe mit Tomaten, Endivienalat und Rübels-  
schnitten (145), Kartoffelpudding (191) und Birnencompot.
91. Birsinggemüse, Kartoffeln mit Petersilienbutter und  
Grüenfrikadellen (130).
92. Ragoutsuppe (13), Maccaroniauflauf (s. B.) und Tomaten-  
salat (98), Mandelcreme (212) und Zwetschgencompot.
93. Meerrettigsauce und Butterbrot (108), Erbsensuppe,  
kleine Käsekuchen (155).

Winter.

94. Reissuppe (15) mit Tomaten, Endiviensalat und Kartoffelwürstchen (55), Obst.
95. Weiße Rüben in Rahmsauce und Linsenfrikabellen (132), weißer Käse.
96. Rosenkohl und Bratkartoffeln, Apfelfüchel (162), Nüsse.
97. Suppe von Büchsenerbisen, Griestlöse (70) und Heidelbeerencompot.
98. Meerrettig mit Rahm (108) und Salzkartoffeln, kleine Käsekuchen (155).
99. Erbsensuppe, Zwiebackstücken (152) und Vanillecreme (217), Birnen und Äpfel.
100. Winterrettigsauce (116) m. Butterbrot, Rohlwürstchen (37) in Peterzilensauce (109), feine Bratkartoffeln (44), Schaumpudding (195) und Hagebuttenauce.
101. Sauerkohl, Kartoffelbrei (48) und Grünkernfrikabellen (129), Äpfel.
102. Athletensuppe (1), Weißbrotklöße (81) und bunter Salat (85), Nüsse, Äpfel.
103. Gelbrübenfrikassée und Erbsenwürstchen (124), Schokoladepudding (190), Schlagahne.
104. Pommes-frites (60) und Selleriesalat, Reispudding (203) und Quittencompot.
105. Sagosuppe, Spinat und panierte Kartoffeln (59), Nüsse und Äpfel.
106. Linsensuppe, Apfelfüchel (162).
107. Meerrettig mit Rahm (108), Gemüse von Allerlei (23) und Reiscroquetten (120), Apfelsalat (84) und Löffelbiskuit.
108. Majorankartoffeln (53) und Endiviensalat, Reismuscheln (158).
109. Salzbohnen mit Kernbohnen und vegetarischer Hackbraten (134), Mandeln und Feigen.

110. Rosenkohl und Croquetten von Reis und Kartoffeln (47), Apfelpudding (188).
111. Büchsenerbisen und Gelbrüben in Petersilienauce und Grünsenfrikadellen (132), Apfelsalat (84).
112. Haferflockensuppe (7), Weißbrotklöße (81) und Sauerkohl, Nüsse, Birnen.
113. Bohnensuppe, Spätzle und Preiselbeeren.
114. Meerrettig mit Rahm (108) und Butterbrot, Blumenkohl mit Schweizerkäse (25) und Salzkartoffeln mit Petersilienbutter, Chokoladepudding (189).
115. Eingemachter Gurkensalat, Buchweizenschnitten (141) und Bratkartoffeln (43), Nüsse, Feigen.
116. Gerstensuppe (6), Sauerkohl und Kartoffelwürstchen (55), weißer Käse.
117. Winterkohl und gemischte Frikadellen (128), Schaumpudding (195) und Mandelsauce (107).
118. Grünersuppe, Eierschnitten (143) und Wirfingsalat (99) Reispudding (193) und Quitten.
119. Salzbohnen, Bratkartoffeln (43) und Haferfrikadellen (131), Apfel, Nüsse.
120. Erdkohlraabi und gefüllte Kartoffeln (50), Chokoladecreme (209—210).
121. Schwarzwurzeln in Rahmsauce und Kartoffelcroquetten (47), Weißbrotpudding (196) und Apfelschnee (208).
122. Frikassée von weißen Kernbohnen und gemischter Gemüsesalat (89), Luftballons (165) und Himbeersauce.
123. Reissuppe (15), Weißkohl (bayrisch Kraut) (15) und Kartoffelpuffer (61), Mandeln, Datteln.
124. Winterkohl und Rudelecroquetten (119), Chokoladepudding (189—190).
125. Linsengemüse (38) und Felsalat, Apfelauflauf (175).

Abendessen.

1. Reisgemüse und Preiselbeeren.
2. Kartoffelsalat und Rührei.
3. Bratkartoffeln und saure Milch.
4. Feldsalat, geröstete Kartoffeln und Eierkäse, (s. Versch.).
5. Zwiebelsuppe, Pellkartoffeln und weißer Käse.
6. Reisschnitten und Kopfsalat.
7. Harte Eier, Sauerampfersauce (111) und Salzkartoffeln.
8. Heidelbeeren in Milch mit Zucker und Schwarzbrot (Simonsbrot).
9. Paraquaythee (235), Kartoffelkräpfel (65).
10. Hafersuppe (7) mit Tomaten, Käse und Butter.
11. Bratkartoffel (43), Salat und Frikadellen.
12. Nudelschnitten (145) und grüner Salat.
13. Linsenfrikadellen (132) und grüner Salat.
14. Weichgefottene Eier, Bratkartoffeln (43) und Seelig's Kornkaffee (233).
15. Kräutertee (231), Pellkartoffeln und frische Butter.
16. Pellkartoffel und Apfelcompot.
17. Pellkartoffel mit frischer Butter und Gemüsegelee (90).
18. Kopfsalat und Reiscroquetten (120) oder Maischnitten (147).
19. Bandkartoffeln, Eiersauce (104—105) und grüner Salat.
20. Grünzsfrikadellen (130) und Kartoffelsalat (94) mit Feldsalat.
21. Löwenzahnsalat, Bratkartoffeln (43) und vegetarischer Hackbraten (134).
22. Milchnudeln (s. Versch.) und Dürrobst oder Marmelade.
23. Majorankartoffeln (53), Frikadellen (122—133) und Salat.
24. Hafersuppe, gefüllte Sellerieknollen (42) und Kartoffelsalat (94).
25. Thee mit Butterbrot und gebratene Kastanien.

26. Omelette und Salat.
27. Kernenthee und Reisschnitten (151).
28. Vegetarischer Aufschnitt (136), Kartoffelsalat (94).
29. Eiergelee und geröstete Kartoffeln.
30. Kartoffelsuppe (9), Spätzle und Feldsalat.
31. Kernenthee, (234), Simonsbrot und Butter und Käse.
32. Milchreis (s. Versch.) oder Maischnitten (147) und Apfelcompot.
33. Athletensuppe (1), Pellkartoffeln und Zwetschgencompot.
34. Kürbissuppe (11), Brotschnitten (149) und gekochte Zwetschgen.
35. Kernenthee (234), und Kartoffelcroquetten (47) oder Maischnitten (147).
36. Bohnensalat (87) und gemischte Frikadellen (128.)
37. Kräuterthee und vegetarischer Aufschnitt (136).
38. Hagebuttenuppe (8) mit Zwiebackflößen (82).
39. Buttermilchkartoffeln (46) und vegetarischer Hackbraten (134).
40. Reisgemüse und Tomatensauce (114).
41. Brühflöße (45) und Tomatensalat (98).
42. Sauermilch mit Zucker und Simonsgewürzbrot.
43. Kernenthee, (234), kalte Grünsfrikadellen (132) mit dünnen Brotscheiben und Kräuterbutter (106).
44. Selleriesalat und Haferfrikadellen (132).
45. Feldsalat, Spiegeleier und Bratkartoffeln (43).
46. Haferflockensuppe (7), Edelweisscamembert und Butterbrot.
47. Salzkartoffeln, harte Eier und Kräutersauce (105).
48. Cacao und Weißbrotschnitten (150).
49. Spargel mit Zitronensauce und Kartoffelpfannkuchen (62).
50. Athletensuppe (1), Boretschsauce (100) und harte Eier.

