

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]**

Getränke

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

vorbekannt mit zerlassener Butter oder Mandelöl, gibt das noch warme, aber nicht mehr heiße Mandelgelee 2 cm hoch in den Topf, nach dem das warme Vanillegelee, dann das kalte Johannisbeergelee und so weiter bis die Form gefüllt ist. Die Form oder der Topf wird bedeckt zum Erfalten in kaltes Wasser gestellt. Nachdem die Form sich von außen erkaltet anfühlt, stellt man sie auf Eis in die Kochkiste.

Getränke.

227. Apfelthee (stärkend und schleimlösend).

Zu 1 Liter Wasser 2 ziemlich große Äpfel. Diese bereitet man vom Stiel und Blume, zerschneidet sie mit der Schale, läßt auch das Kerngehäuse daran, kocht sie mit dem Wasser ganz weich, seigt durch und versüßt nach Geschmack mit Zucker oder Honig.

228. Apfelimonade.

Die Äpfel werden wie zu Apfelgelee, samt Schale und Kerngehäuse weichgekocht, der Saft durch ein Sieb ablaufen lassen, den Rest etwas gepreßt und den abgelassenen Saft in einem Porzellangefäß 2 Tage stehen lassen. Von diesem Saft rechnet man auf $\frac{1}{2}$ Liter 375 Gramm Zucker und eine Kleinigkeit Muskatblüte. Der Zucker wird geläutert, auf 500 Gramm Zucker $\frac{1}{4}$ Liter Wasser, das Blaue des Zuckers abgeschäumt und denselben solange kochen lassen bis er breit und langsam vom Löffel läuft. Nun gießt man den Apfelsaft dazu und läßt ihn unter stetem Abschäumen $\frac{1}{4}$ Stunde kochen. Etwas abgekühlt füllt man ihn in Flaschen verkorkt und versiegelt sie und stellt sie zum späteren Gebrauch in

einen trockenen kühlen Keller. Zu einer wohlschmeckenden und auch sehr bekömmlichen Limonade nimmt man auf ein Trinkglas 2 Eßlöffel voll Apfelsaft, den Saft einer $\frac{1}{2}$ Citrone, das übrige Wasser. Wer es liebt kann auch etwas mehr Apfelsaft und weniger Citrone nehmen. Auf dieselbe Weise kann man von allen Fruchtsäften Limonaden bereiten. Besonders delikate ist Limonade von Quittensaft und Citrone.

229. Citronenlimonade.

Auf 1 Trinkglas voll Wasser, 1 Eßlöffel voll Zucker und den Saft einer $\frac{1}{2}$ Citrone. Den Zucker läßt man zuerst im Wasser auflösen, ehe man den Citronensaft zugießt, er löst sich im reinen Wasser rascher.

230. Hasercacao.

Will man nicht die präparierten Cacaos anwenden, so ist eine sehr gute Mischung die folgende: 1 gehäufte Eßlöffel voll Cacao, 1 gestrichener Eßlöffel voll Hasermehl und 1 gehäufte Eßlöffel voll gemahlener Zucker. Man gibt diese Mischung in eine Schüssel, verrührt sie erst trocken mit einem hölzernen Löffel und gießt dann kaltes Wasser unter beständigem Rühren hinzu bis es einen dickflüssigen Teig bildet, den man in kochende Milch, etwa 4 Tassen, oder halb Milch, halb Wasser, fließen und ungefähr 10 Minuten langsam kochen läßt.

231. Kräuterthee.

Zu diesem, dem chinesischen im Geschmack sehr ähnlichen Thee sammelt man die Kräuter am besten selbst und zwar im Mai oder Juni, weil sie da am zartesten sind. Man trocknet sie im Schatten und füllt sie in gutschließende Blechbüchsen. Zu 10 Tassen Thee nimmt man von Erdbeerblättern 1 gehäufte Eßlöffel voll, Brombeerblättern des-

gleichen, Waldmeister 1 Theelöffel voll und entweder 1 handvoll frische oder etwas weniger trockene Apfelschalen oder einen in kleine Schnitten getheilten Apfel. Die Apfelschalen werden gleich mit dem kalten Wasser auf's Feuer gegeben und die Kräuter mit dem Apfelthee überbrüht, $\frac{1}{4}$ Stunde ziehen lassen. Kann mit oder ohne Milch getrunken werden.

232. Mandelmilch.

Zu 1 Liter Wasser 80 Gramm abgezogene, feingeriebene Mandeln und Zucker nach Geschmack. Die Mandeln schüttet man in einen Topf, gießt das Wasser darüber und läßt $\frac{1}{2}$ Stunde ziehen. Alsdann seiht man durch ein Mullläppchen, preßt den Rest gut aus, schüttelt alles kräftig untereinander und versüßt nach Gutdünken.

233. Seelig's Kornkaffee.

Ein vorzüglicher Ersatz für den schädlichen Bohnenkaffee, nur wird er meistens nicht richtig hergestellt. Eine gute Zubereitungsweise ist folgende: Zu $\frac{1}{2}$ Liter Wasser 1 stark gehäuften Eßlöffel voll gemahlener Kornkaffee in das kochende Wasser geschüttet, sofort zugedeckt, vom Feuer genommen und 10 Minuten ziehen lassen. Auf diese Art zubereitet hat der Kornkaffee täuschend ähnlichen Geschmack wie Bohnenkaffee, hat aber den Vorzug bekömmlicher zu sein und ist besonders Nervenkranken zu empfehlen.

234. Hagenbutterthee.

Zu 1 Tasse Thee 1 großen Kaffeelöffel voll Hagenbutterkerne. Diese werden mit kaltem Wasser beigelegt, zum Kochen kommen lassen, fest zugedeckt und rasch in die Kochkiste gestellt. Muß $1\frac{1}{2}$ Stunde stehen, wird aber, daß kein Aroma verloren geht, in der Kochkiste bedeutend besser, als auf offenem Herde gekocht.

235. Paraquaythee.

Entgegen der Gebrauchsanweisung auf den Packeten, habe ich diesen Thee nur 1 Minute ziehen lassen und so vorzüglich gefunden. Der Thee besitzt nicht die aufregende Eigenschaft der chinesischen und russischen Thees und ist im Gebrauche äußerst sparsam. 1 Eßlöffel voll genügt für 6 Tassen Thee. Ein längeres Ziehen als angegeben schadet dem Geschmack; man kann aber zweimal aufgießen und ist der zweite Aufguß dem ersten vollständig gleich im Geschmacke.



Verschiedenes.

Maccaroniauflauf.

1 Pfund Maccaroni werden in kochendes Wasser geschüttet, aber nicht ganz weichkochen lassen. Nachdem sie gut abgetropft sind, gibt man sie lagenweise in eine gut vorgerichtete Form, streut jedesmal kleine Würfelchen Weißbrot, das in Butter geröstet wurde, darüber usw. bis die Form gefüllt ist. Zulezt macht man einen Guß von $\frac{1}{4}$ Liter saueren Rahm, 3 Eiern und 100 Grammm zu Schaum gerührter Butter darüber und bäckt den Auflauf während einer $\frac{1}{2}$ Stunde. Salat und zärtere Gemüse dazu. Auch Saucen passen dazu.

Milchnudeln.

Gute Eiernudeln gibt man in kochende Milch mit etwas Salz; zu 1 Pfund Nudeln, $1\frac{1}{2}$ Liter Milch, Salz oder Zucker. Sie brauchen zum Weichwerden $\frac{1}{2}$ Stunde. Man kann sie besonders als Abendkost mit Backobst servieren oder auch zu Salat geben, in letzterem Falle übergießt man sie mit Butter, in der geriebenes Milchbrot geröstet wurde.