

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]**

Kalte Suppen

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

Kalte Suppen.

(Als Nachtisch oder zu Abendessen zu verwenden.)

Erdbeersuppe.

Von reifen Walderdbeeren nimmt man zur Hälfte die weniger schönen und zerdrückt sie zu Brei, vermischt sie zuerst mit Milch und Zucker und gibt dann die ausgesuchten Beeren hinein. Auf die Person rechnet man $\frac{1}{2}$ Liter Milch, 100 Grammm Beeren, und Zucker nach Geschmack.

Himbeersuppe.

Diese Suppe wird auf die ganz gleiche Weise wie Erdbeersuppe zubereitet. Hat man jedoch Gäste zu Tisch, so empfiehlt es sich die zerdrückte Hälfte der Himbeeren auszupressen und nur den Saft mit der Milch zu mischen, da Manchen die Kerne beim Essen stören, was bei der ganzen Frucht weniger bemerkt wird. Auch hier nimmt man zum Zerdrücken die weniger schönen Früchte.

Heidelbeersuppe.

Zu dieser Suppe läßt man die Beeren ganz, aber sonst das gleiche Verhältnis wie vorhergehend.

Johannisbeerspeise.

Von den Beeren, die man benötigt, drückt man die Hälfte aus und vermischt den Saft nebst dem nötigen Zucker mit den ganzen, gewaschenen und wieder abgetropften Beeren. Einen besonders angenehmen Geschmack erzielt man, wenn man zur Hälfte Johannisbeeren, zur Hälfte Himbeeren zu dieser Speise nimmt und so zubereitet, daß man von dem einen Teil den Saft, von dem anderen die ganzen Früchte

nimmt. Diese Speise ist zu allen Mehlspeisen zu verwenden, zu Klößen, Puddings, Creme's, zu Reis- und Griespeisen, aber auch mit kleinem Backwerk als Nachtsch vorzüglich und erfordert wenig Zeit zur Zubereitung. Will man eine besonders fein aussehende Nachspeise davon machen, aber das frische Aroma erhalten, so nehme man zu $\frac{1}{2}$ Liter Saft 375 Gramm gemahlener Zucker, rühre dies miteinander ununterbrochen während einer $\frac{1}{2}$ Stunde, vermische es dann mit $\frac{1}{2}$ Liter ganzer Beeren, gebe dies in eine Form oder Schüssel und stelle es einige Stunden auf Eis (s. Eis in der Kochkiste) und stürze sie kurz vor dem Gebrauche.

