

Inhalt.

| | Seite | | Seite |
|--|-------|--|-------|
| Vorrede | 5 | 28. Hafermehlsuppe andere Art | 47 |
| Die wirklichen Kraftspender für den menschlichen Organismus | 11 | 29. Gagebuttenuppe | 48 |
| I. Kapitel. | | | |
| Vegetarischer Fettstoff für die Küche | 33 | 30. Heidelbeerenuppe | 48 |
| Kochgeschirr | 33 | 31. Himbeerenuppe | 48 |
| Suppen | 38 | 32. Hollunderbeerenuppe | 48 |
| 1. Artischofensuppe | 40 | 33. Kartoffelsuppe, gedünstet | 48 |
| 2. Apfelsuppe | 41 | 34. " verrührt | 49 |
| 3. Birnensuppe | 41 | 35. " feine | 49 |
| 4. Blumenkohluppe | 41 | 36. Kürbissuppe | 50 |
| 5. Bohnensuppe | 41 | 37. Knoblauchsuppe | 50 |
| 6. Bohnensuppe, welche gleich ein ganzes Mahl bildet | 42 | 38. Kohl- oder Krautuppe | 50 |
| 7. Brennesselsuppe | 42 | 39. Kräuteruppe | 50 |
| 8. Brunnenfresselsuppe | 42 | 40. Kraftmehlsuppe | 51 |
| 9. Buchweizengrüßuppe | 43 | 41. Kürbissuppe | 51 |
| 10. Buttermilchuppe | 43 | 42. Linsensuppe | 51 |
| 11. Chokoladenuppe | 43 | 43. Maccaronisuppe | 51 |
| 12. Dörrerbsensuppe | 43 | 44. Mais- oder Kukuruzmehl- suppe | 51 |
| 13. Einbrennsuppe | 43 | 45. Milchsuppe, eingebrannt | 52 |
| 14. Endivien- und Salatuppe | 44 | 46. " mit Buchweizen- grüße | 52 |
| 15. Erbsensuppe | 44 | 47. Milchsuppe mit Kürbis | 52 |
| 16. Erdbeerensuppe | 44 | 48. " mit Kleeblätter | 52 |
| 17. Fastensuppe (Schleimsuppe) | 44 | 49. " mit Reisknödel | 52 |
| 18. Frühlingssäuerlingsuppe | 45 | 50. Omelettenuppe | 53 |
| 19. Grahambrotsuppe | 45 | 51. Pflaumenuppe | 53 |
| 20. Graupensuppe | 45 | 52. Poln. Sauerteiguppe | 53 |
| 21. Griesuppe | 45 | 53. Reisuppe | 53 |
| 22. Gründonnerstagsuppe | 45 | 54. Rhabarbersuppe | 54 |
| 23. Hafergrüßuppe | 46 | 55. Ribbensuppe | 54 |
| 24. " (für Kinder) | 46 | 56. Sauerampfersuppe | 54 |
| 25. Delicate Hafergrüßuppe | 46 | 57. Saure Rahmsuppe | 54 |
| 26. Hafergrüßuppe (für Kranke) | 47 | 58. Schwämmesuppe | 54 |
| 27. Hafermehlsuppe | 47 | 59. Schwarzbrotsuppe mit Rahm | 55 |
| | | 60. Sparmehlsuppe | 55 |
| | | 61. Selteriesuppe | 56 |

| | Seite |
|----------------------------------|-------|
| 62. Spargelsuppe | 56 |
| 63. Spinatsuppe | 56 |
| 64. Tomaten-oder Paradeisuppe | 56 |
| 65. Vegetarierjuppe | 57 |
| 66. Einfache Wurzelsuppe | 57 |
| 67. Zwieback-Nährmehlsuppe . . . | 57 |
| 68. " " in Milch | 57 |
| 69. Zwiebelsuppe " | 57 |

II. Kapitel.

Saucen.

| | |
|-------------------------------------|----|
| A. Sauce Espagnole | 59 |
| B. " Allemande | 60 |
| 1. Apfelsauce | 60 |
| 2. Brotsauce, englische | 60 |
| 3. Buttersauce | 60 |
| 4. Champignonsauce | 60 |
| 5. Schokoladensauce | 61 |
| 6. Zitronensauce | 61 |
| 7. Eiersauce | 61 |
| 8. Erdbeer-, Himbeer- und Jo- | 61 |
| hannisbeersauce | 61 |
| 9. Floridsdorfer Krasssauce | 61 |
| 10. Gurkensauce | 62 |
| 11. Hag-buttersauce | 62 |
| 12. Rappensauce | 62 |
| 13. Kartoffelsauce | 62 |
| 14. Kürschensauce | 62 |
| 15. Kräutersauce | 63 |
| 16. Lercheneiersauce | 63 |
| 17. Mandelsauce | 63 |
| 18. Meerrettigsauce | 63 |
| 19. Milchsauce | 63 |
| 20. Morchelsauce | 63 |
| 21. Petersilienauce | 64 |
| 22. Pfefferling- od. Eierschwäm- | 64 |
| mesauce | 64 |
| 23. Sauerampfersauce | 64 |
| 24. Saure Rahmsauce | 64 |
| 25. Schnittlauchsauce | 64 |
| 26. Schweizersauce | 65 |
| 27. Seltersauce | 65 |
| 28. Sultaninensauce | 65 |
| 29. Tomaten- oder Paradeis- | 65 |
| äpfelsauce | 65 |
| 30. Trüffelsauce | 66 |
| 31. Wienerjauce | 66 |

| | |
|----------------------------|----|
| 32. Zwiebelsauce | 66 |
|----------------------------|----|

III. Kapitel.

Gemüse.

| | |
|-------------------------------------|----|
| A. Kartoffel | 68 |
| 1. Junge Kartoff. a. böhm. Art | 70 |
| 2. Kartoffelpuree | 70 |
| 3. Kartoffeln in brauner Sauce | 70 |
| 4. Kartoffelgemüse, gesäuert . . . | 70 |
| 5. Kartoffeln, gebratene | 71 |
| 6. Kartoffel-Cotelettes | 71 |
| 7. Kartoffel-Croquettes | 71 |
| 8. Eier-Kartoffel | 71 |
| 9. Blattfaser = Kartoffelgemüse | 71 |
| 10. Kartoffelgemüse in der Rahm- | 72 |
| sauce | 72 |
| 11. Tomaten = (Paradeis) = Kar- | 72 |
| toffel als Gemüse | 72 |
| 12. Kartoffel-Gugelhupf | 72 |
| 13. Thüringer grüne Klöße | 72 |
| 14. Kartoffelknödeln | 73 |
| 15. Kartoffelsuchen | 73 |
| 16. " Oberpätzler | 73 |
| 17. Kartoffelpudding | 73 |
| 18. Kartoffelpuffer | 73 |
| 19. Kartoffelsalat | 74 |
| 20. Gebackene Kartoffel als Salat | 74 |
| 21. Kartoffeltorte | 74 |
| 22. Wälsche Kartoffeln | 74 |
| B. Erbsen | 75 |
| 23. Grüne Erbsen à l'Anglaise | 75 |
| 24. Erbsen-Mischer | 76 |
| 25. Grüne aufgelöste Erbsen | 76 |
| 26. Zuckererbsen, gedünstet | 76 |
| 27. " abgeschmalzt | 76 |
| 28. Gelbe Erbsen | 76 |
| 29. Erbsenpuree | 77 |
| 30. Erbsenjotten | 77 |
| 31. Erbsen grüne für den Winter | 77 |
| anzubewahren | 77 |
| 32. Grüne Erbsen einzulegen | 78 |
| C. Linsen | 78 |
| 33. Linsen, saure | 80 |
| 34. Linsenpuree | 80 |
| 35. Linsenragout | 80 |
| 36. Gebackene Linsen (Vegetarier- | 80 |
| Schnitzel) | 80 |

| | Seite |
|--|-------|
| D. Bohnen | 81 |
| 37. Bohnen zu trocknen | 81 |
| 38. (Grüne)Bohnen einzumachen | 81 |
| 39. Bohnen, weiße | 82 |
| 40. Junge Bohnen, eingebrannt | 82 |
| 41. " " gedünstet | 82 |
| 42. Grüne Bohnen à la Hol- landaise | 82 |
| 43. Grüne Bohnen mit Käse | 83 |
| 44. Salat von grünen Bohnen | 83 |
| 45. Geräucherte Bohnen | 83 |
| 46. Getrocknete Bohnenspeise | 83 |
| 47. Puffbohnen | 83 |
| 48. " mit Buttermilch | 84 |
| 49. " mit Rahm | 84 |
| E. Mais | 84 |
| 50. Maisbrei (Polenta) | 85 |
| 51. " " mit Milch | 85 |
| 52. " " gebaeken | 85 |
| 53. Mais- oder Kukuruzsturz | 85 |
| 54. Maiskuchen | 86 |
| 55. Maispudding | 86 |
| 56. Maisklöße | 86 |
| 57. Maisküchlein | 86 |
| 58. Maiskolben gekocht und ge- braten | 87 |
| 59. Maiskugeln, gebaeken | 87 |
| F. Möhren (Möhrrüben, Ga- rotten) | 87 |
| 60. Möhren, eingebrannt | 87 |
| 61. " gedünstet | 87 |
| 62. " gebaeken | 88 |
| 63. " glasirt | 88 |
| 64. " mit Spargel | 88 |
| 65. Möhrenpuree | 88 |
| 66. Leipziger Werlei | 88 |
| G. Artischofen | 89 |
| 67. Artischofen mit Rahmsauce | 89 |
| 68. " auf deutsche Art | 89 |
| 69. " mit Champignons | 89 |
| 70. " auf franz. Art | 90 |
| H. Spargel | 90 |
| 71. Spargelgemüse | 90 |
| 72. Spargel mit Semmelbrösel | 90 |
| 73. " in Citronensauce | 90 |
| 74. " mit Eier | 91 |
| 75. Brechspargel | 91 |

| | Seite |
|--|-------|
| 76. Spargelauflauf | 91 |
| 77. Spargelkuchen | 91 |
| 78. Spargelpudding | 92 |
| 79. Spargel in Blechbüchsen | 92 |
| I. Gurken und Kürbisse | 92 |
| 80. Gurkengemüse | 92 |
| 81. Gurken mit Rahm | 83 |
| 82. " einzumachen | 93 |
| 83. " geschnitten | 93 |
| 84. Gurkensalat | 93 |
| 85. Gurken, geschmort | 94 |
| 86. Salzgurken | 94 |
| 87. Kürbisbrei | 94 |
| 88. Kürbisgemüse | 94 |
| K. Kohlspeisen | 95 |
| 89. Carfiol in Buttersauce | 95 |
| 90. " mit Rahm | 95 |
| 91. " mit Käse | 95 |
| 92. Carfiolpuree | 96 |
| 93. Carfiol, gebaeken | 96 |
| 94. Carfiolpudding | 96 |
| 95. Carfiol mit Reis und Kar- toffeln | 96 |
| 96. Kraut (Weißkohl)eingebrannt | 97 |
| 97. Kraut (Weißkohl) mit Kar- toffeln | 97 |
| 98. Kraut (Weißkohl), gedünstet | 97 |
| 99. " gefüllt | 98 |
| 100. Sauerkraut | 98 |
| 101. " eingebrannt | 99 |
| 102. " mit Rahm | 99 |
| 103. " mit Erbsenbrei | 99 |
| 104. " mit Aepfel | 99 |
| 105. " mit Zwiebeln | 99 |
| 106. Savoyerkohlgemüse | 100 |
| 107. Savoyerkohl (Wirjing) engl. Art | 100 |
| 108. Savoyerkohl mit Kastanien | 100 |
| 109. Kohl mit Kartoffeln | 100 |
| 110. Blaukohl | 101 |
| 111. Mangold (römischer Kohl) | 101 |
| 112. Rosenkohl | 101 |
| 113. Grünkohl | 101 |
| 114. Kohlblätterrollen | 102 |
| 115. Kohlrabigemüse | 102 |
| 116. Kohlrabi auf Salzburger Art | 102 |

| | Seite |
|--------------------------------------|-------|
| 117. Kohlrabi mit Kartoffeln . . . | 103 |
| 118. " mit Rahm . . . | 103 |
| 119. " m. jungen Erbsen . . . | 103 |
| 120. Rüben, weiße . . . | 103 |
| 121. Saure Rüben . . . | 104 |
| 122. Rüben, rothe . . . | 104 |
| L. Spinat . . . | 104 |
| 123. Spinatgemüse . . . | 104 |
| 124. Spinat m. Semmelschnitten . . . | 104 |
| 125. " mit Milch . . . | 105 |
| 126. " gebacken . . . | 105 |
| 127. " mit Reis . . . | 105 |
| 128. Löwenzahn . . . | 106 |

Salate.

| | |
|---|-----|
| 129. Grüner Kopfsalat . . . | 106 |
| 130. Gemischter Salat . . . | 106 |
| 131. Mariensalat . . . | 107 |
| 132. Salonsalat . . . | 107 |
| 133. Weißkraut-Salat . . . | 107 |
| 134. Zittauer-Salat . . . | 107 |
| 135. Kräutersalat . . . | 107 |
| 136. Hopfenproffensalat . . . | 107 |
| 137. Rothe Rübensalat . . . | 107 |
| 138. Endivienalat . . . | 107 |
| 139. Selleriesalat . . . | 108 |
| 140. Brunnentressesalat . . . | 108 |
| 141. Sauerampfergemüse . . . | 108 |
| 142. Sauerampferpuree . . . | 108 |
| 143. Brennesselgemüse . . . | 108 |
| 144. Gemüsepotpourrie . . . | 109 |
| 145. Rhabarbergemüse . . . | 109 |
| 146. Schwarzwurzeln (Scorconeren) . . . | 109 |
| 147. Schwarzwurzeln auf Schweizer Art . . . | 110 |
| 148. Schwarzwurzeln m. Erbsen . . . | 110 |
| 149. Rabieschengemüse . . . | 110 |
| 150. Zwiebelgemüse . . . | 110 |
| 151. " froat. Art . . . | 110 |
| 152. Lauch (Porree) . . . | 110 |
| 153. Pastinaken . . . | 111 |
| M. Sellerie zc. | 111 |
| 154. Selleriegemüse in Milch . . . | 111 |
| 155. Sellerie mit Zwiebeln gedämpft . . . | 111 |
| 156. Sellerie mit Eier Sauce . . . | 112 |

| | Seite |
|--|-------|
| 157. Sellerie mit Käse . . . | 112 |
| 158. " in Buttersauce . . . | 112 |
| 159. " gefüllt . . . | 112 |
| 160. Paradeisäpfel = (Tomaten) = Gemüse . . . | 113 |
| 161. Gebratene Paradeisäpfel . . . | 113 |
| 162. Paradeisäpfelmus . . . | 113 |
| 163. Paradeisäpfel aufjudewahren . . . | 113 |
| 164. Paradeisäpfel-Syrup . . . | 114 |
| 165. " in Zucker eingemacht . . . | 114 |
| 166. Paradeisäpfel = (Tomaten) = Schnittel . . . | 114 |
| 167. Paradeisäpfel = (Tomaten) = Salat . . . | 114 |
| 168. Paradeisäpfel (Tomaten), einzumachen . . . | 114 |
| 169. Sichoriengemüse . . . | 114 |
| 170. Hopfengemüse, bayrisch . . . | 115 |

IV. Kapitel.

Körnerfrüchte.

| | |
|---|-----|
| A. Buchweizen (Heibeforn) . . . | 116 |
| 1. Steirischer Buchweizen = (Hiden)-Storz . . . | 117 |
| 2. Buchweizensturz mit Milch . . . | 117 |
| 3. Buchweizengrütze . . . | 117 |
| 4. Buchweizen auf russische Art . . . | 117 |
| 5. Buchweizengrütze m. Pfauenmen . . . | 117 |
| 6. Buchweizengrützklöße . . . | 117 |
| 7. Buchweizenpfannfuchen . . . | 118 |
| 8. Buchweizenfuchen . . . | 118 |
| 9. Buchweizenchnitteln . . . | 118 |
| 10. Buchweizenpuffer . . . | 118 |
| B. Weizengries . . . | 118 |
| 11. Weizengriesbrei . . . | 119 |
| 12. Griesklöße . . . | 119 |
| 13. Griesauflauf . . . | 119 |
| 14. Griespndding . . . | 119 |
| 15. Grieschman . . . | 119 |
| 16. Grieschnitteln . . . | 120 |
| 17. Griesstorte . . . | 120 |
| C. Hafer . . . | 120 |
| 18. Hafengrützbrei . . . | 120 |
| 19. Platthaferklöße . . . | 120 |

| | Seite |
|--|-------|
| 20. Blatthaferschnitzeln | 121 |
| 21. " Auflauf | 121 |
| 22. Haferschnitteln | 121 |
| 23. Haferbisquits | 121 |
| D. Hirse | 121 |
| 24. Hirsebrei | 122 |
| 25. Milchhirse | 122 |
| 26. Hirse mit Kraut | 122 |
| 27. Hirseschnitzeln | 122 |
| 28. Hirse, gebacken | 122 |
| 29. Hirsepudding | 122 |
| E. Reis | 123 |
| 30. Apfelreis mit Rosinen | 123 |
| 31. Reisauflauf | 123 |
| 32. Reiskirnen | 123 |
| 33. Reiskreis | 124 |
| 34. Reis italienisch (Risotto) | 124 |
| 35. ReisklöÙe, gebacken | 124 |
| 36. Reiskrapfen | 124 |
| 37. Pitaf (türkischer Reis) | 125 |
| 38. Reis, spanisch | 125 |
| 39. " türkisch | 125 |
| 40. Reisschnitzeln | 125 |
| 41. Reispudding | 125 |
| 42. Reistorie | 126 |
| 43. Tomatenreis | 126 |
| 44. Milchreis | 126 |

V. Kapitel.
Schwämme.

| | |
|---|-----|
| A. Trüffel | 127 |
| 1. Trüffelgemüse | 127 |
| 2. Trüffelpuree | 127 |
| 3. Trüffel-Stalpinon | 128 |
| 4. Trüffeln in Butter einge- macht | 128 |
| 5. Trüffeln in Salzwasser ein- gemacht | 128 |
| 6. Trüffeln in Blechbüchsen | 128 |
| B. Champignons | 128 |
| 7. Champignonngemüse | 128 |
| 8. Champignonpuree | 129 |
| 9. Champignon-Butterschnitteln | 129 |
| 10. Kräuter-Champignons | 129 |
| 11. Champignonsalat | 129 |
| 12. Champignons, gefüllt | 129 |
| 13. Champignonpasteten | 130 |

| | Seite |
|--|-------|
| 14. Champignon-Rührei | 130 |
| 15. Champignons einzumachen | 130 |
| 16. " in Blechbüchsen | 130 |
| 17. " Würze | 130 |
| C. Morcheln | 131 |
| 18. Morchelgemüse, gesäuert | 131 |
| 19. " mit Eier | 131 |
| 20. Morcheln in Blechbüchsen | 131 |

VI. Kapitel.

Kastanien (Maronen).

| | |
|----------------------------------|-----|
| 1. Kastanienauflauf | 132 |
| 2. Kastanien, gebraten | 132 |
| 3. " gefocht | 132 |
| 4. Kastaniengemüse | 133 |
| 5. Kastanienkuchen | 133 |
| 6. Kastanienpuree | 133 |
| 7. Kastanien-Bisquits | 133 |
| 8. SüÙe Kastanienpeise | 134 |
| 9. Kastanientorte | 134 |
| 10. Kastanienpudding | 134 |

VII. Kapitel.

Mehl- und Milchspeisen.

| | |
|--|-----|
| A. KlöÙe (KnöÙel) | 135 |
| 1. BauernknöÙeln | 135 |
| 2. BirnenknöÙeln | 135 |
| 3. BrotknöÙeln | 135 |
| 4. GrieÙknöÙeln | 136 |
| 5. KartoffelknöÙeln | 136 |
| 6. RirschenknöÙeln | 136 |
| 7. LittaerklöÙe (TopfenknöÙel) | 136 |
| 8. MarilltenknöÙeln | 136 |
| 9. SemmelknöÙeln | 136 |
| 10. SpinatknöÙeln | 137 |
| 11. ZweisüßknöÙeln | 137 |
| 12. ZwiebelknöÙeln | 137 |
| 13. Wiener Kockerln | 137 |
| B. Nudeln und Fleckerln | 138 |
| 14. Milchnudeln | 138 |
| 15. Gebackene Nudeln | 138 |
| 16. Bröselnudeln | 138 |
| 17. Gebackene Rahmnudeln | 138 |
| 18. Krautnudeln | 138 |
| 19. Topfennudeln in Rahm | 139 |
| 20. Topfen- und Krauthaluska | 139 |

| | Seite | | Seite |
|---|-------|--|-------|
| 21. Pflaumen- oder Topfen- tascherln | 139 | 62. Nudelfuchen | 151 |
| 22. Rahmstleckerln | 139 | 63. Ruskstipfel | 151 |
| 23. Griesstleckerln | 139 | 64. Pflaumenfuchen | 151 |
| 24. Kartoffelnudeln | 140 | 65. Rhabarberfuchen | 152 |
| 25. Topfennudeln, gebacken | 140 | 66. Schneeballen | 152 |
| 26. Tiroler Nudeln | 140 | 67. Schöberl | 152 |
| 27. Kaiserchmarrn | 140 | 68. Streufelfuchen | 152 |
| 28. Rahmschmarrn | 141 | 69. Topfenfuchen | 152 |
| 29. Semmelschmarrn | 141 | 70. Topfenfuchen (andere Art) | 153 |
| 30. Weipennester | 141 | 71. Weichelfuchen | 153 |
| C. Strudeln | 141 | 72. Weihnachtsstängel | 154 |
| Strudelsteig | 142 | E. Torten | 154 |
| 31. Apfelftrudel | 142 | 73. Apfelftorte | 154 |
| 32. Chokoladestrudel | 142 | 74. Brottorte | 154 |
| 33. Süße Griesstrudel | 142 | 75. Bisquitortie | 155 |
| 34. Kartoffelstrudel | 143 | 76. Chokoladetorte | 155 |
| 35. Krautstrudel | 143 | 77. Erbentorte | 155 |
| 36. Mandelstrudel | 143 | 78. Himbertorte | 155 |
| 37. Mailänderstrudel | 144 | 79. Kartoffeltorte | 155 |
| 38. Milchrahmstrudel | 144 | 80. Zingertorte | 156 |
| 39. Pariser Strudel | 144 | 81. Mailändertorte | 156 |
| 40. Pfirsichstrudel | 144 | 82. Mandeltorte | 156 |
| 41. Pflaumenstrudel | 145 | 83. Ruskstorte | 156 |
| 42. Rahmstrudel | 145 | 84. Pflaumentorte | 157 |
| 43. Reisstrudel | 145 | F. Eierpeifen | 157 |
| 44. Tiroler Strudel | 145 | Eier | 157 |
| 45. Topfenstrudel | 146 | 85. Gingerührte Eier | 158 |
| D. Kuchen und Torten | 146 | 86. Gelegte Eier | 158 |
| Kuchenteig | 146 | 87. Gesfüzte Eier | 158 |
| 46. Apfelfuchen | 146 | 88. Eierbilletten | 159 |
| 47. Butteirteigfuchen | 146 | 89. Gebackene Eier | 159 |
| 48. Buchsteln, gefüllt | 147 | 90. Minuten-Eier | 159 |
| 49. Chokoladefuchen | 147 | 91. Eier im Nest | 159 |
| 50. Dampfudeln | 147 | 92. Eier mit Kartoffeln und Parmesan | 159 |
| 51. Eierfuchen | 148 | 93. Eier-Omelette | 160 |
| 52. Erdbeerfuchen | 148 | G. Danergebäck | 160 |
| 53. Faschingkrapsen (Paan- fuchen) | 148 | 94. Bischofsbrot | 160 |
| 54. Griesfuchen | 149 | 95. Reßenbrot | 160 |
| 55. Gugelhupf | 149 | 96. Haselnußbrot | 161 |
| 56. Kartoffelfuchen | 149 | 97. Kapuzinerbrot | 161 |
| 57. Kürschenfuchen | 150 | 98. Marzipan | 161 |
| 58. Kolatschen | 150 | VIII. Kapitel. Compots, Fruchtäfte und Gelees. | |
| 59. Mohnstollen | 150 | 1. Apfelfcompot | 162 |
| 60. Münchner Kuchen | 150 | 2. Compot von ganzen Äpfeln | 162 |
| 61. Rapsfuchen | 151 | | |

| | Seite |
|--|-------|
| 3. Apfel in der Schale . . . | 162 |
| 4. Apfelfraut | 163 |
| 5. Apfelmus | 163 |
| 6. Apfelmarmelade | 163 |
| 7. Birnencompot | 163 |
| 8. Brombeeren | 164 |
| 9. Brombeersaft | 164 |
| 10. Compote von Brombeeren . | 164 |
| 11. Brombeeren, eingemachte . | 164 |
| 12. Erdbeercompot | 165 |
| 13. Erdbeeren, einzumachen . . | 165 |
| 14. Erdbeersaft | 165 |
| 15. Erdbeeren, einzulegen . . . | 166 |
| 16. Hagebutten (Hainbutten) . . | 166 |
| 17. Hagebutten, eingefocht . . . | 166 |
| 18. Hagebuttenmus | 167 |
| 19. Heidelbeercompot | 167 |
| 20. Heidelbeeren, aufzubewahren | 167 |
| 21. Himbeercompot | 168 |
| 22. Himbeersaft | 168 |
| 23. Johannisbeerencompot | 168 |
| 24. Johannisbeerengelee | 168 |
| 25. Kastaniencompot | 168 |
| 26. Kirschencompot | 169 |
| 27. Marillen- (Aprifosen-) Com- pot | 169 |
| 28. Orangen syrup | 169 |
| 29. Paradiesäpfel = (Tomaten)- Compot | 169 |
| 30. Pfirsichcompot | 170 |
| 31. Pflaumencompot | 170 |
| 32. Preiselbeercompot | 170 |
| 33. Preiselbeeren, einzumachen . | 170 |
| 34. Preiselbeerspeise | 170 |
| 35. Rheinisch Kraut | 171 |
| 36. Stachelbeerengelee | 171 |

Vegetarier-Getränke.

| | |
|--|-----|
| 1. Apfeltrunk | 171 |
| 2. Heidelbeertrunk | 171 |
| 3. Hafermehltrunk | 171 |
| 4. Datteltrunk | 171 |
| 5. Hagebuttentrunk | 172 |
| 6. Englischer Temperenzchan- pagner | 172 |
| 7. Hafercacao-Frühhück | 172 |
| Californische Dörngemüse . . . | 172 |

IX. Kapitel.

Brot.

| | |
|-----------------------------------|-----|
| 1. Kloster-Krautbrot | 174 |
| 2. Weiphalischer Pumpernickel | 176 |
| 3. Weizenkrotbrot | 177 |
| 4. Dresdener Schrotbrot | 177 |
| 5. Kartoffel-Schrotbrot | 177 |
| 6. Verbestriertes Schrotbrot . . | 178 |
| 7. Albumin-Schrotbrot | 178 |
| 8. Meuronat-Schrotbrot | 178 |
| 9. Kartoffel-Schrotbrot | 182 |
| 10. Hausbrot mit Hirse | 183 |
| 11. Steinmehlbrot | 183 |

Anhang.

| | |
|---|-----|
| Vegetarische Rohkost | 183 |
| Wochen-Speisefarten für Roh- kostesser | 185 |

Speisezettel auf jeden Tag des Jahres.

| | |
|---------------------|-----|
| Januar | 187 |
| Februar | 189 |
| März | 190 |
| April | 192 |
| Mai | 194 |
| Juni | 196 |
| Juli | 197 |
| August | 199 |
| September | 201 |
| October | 203 |
| November | 205 |
| December | 206 |

Speisezettel für Kranke.

| | |
|--|-----|
| 1. Bei Fleischsucht und Blut- armut | 209 |
| 2. Bei Darmkatarrh | 209 |
| 3. Für Drüsenkranke und Skro- phulöse | 210 |
| 4. Für Fettjüchtige | 210 |
| 5. Für Gelbsüchtige | 211 |
| 6. Für Gemüthsleidende (Hy- pochondrie, Hysterie) | 211 |
| 7. Für Geschlechtskranke | 212 |
| 8. Für Gichtische und Rheu- matische | 212 |

| Seite | Seite | | |
|------------------------------------|-------|----------------------------------|-----|
| 9. Für Hämorrhoidarier. | 213 | 18. Für Wasserüchtige | 218 |
| 10. Für Hautauschlags-Kranke | 214 | 19. Für Zuckerfranke (Diabetes) | 219 |
| 11. Für Herzranke | 214 | Empfehlenswerthe vegetarische | |
| 12. Für Leber- und Milzleidende | 215 | Speiseanstalten | 220 |
| 13. Für Lungenranke | 216 | Empfehlenswerthe Naturärzte | |
| 14. Bei Magenkatarrh | 216 | und Heilanstalten | 221 |
| 15. Für Nervöse | 217 | Empfehlenswerthe Bezugsquellen | 222 |
| 16. Für Nierenranke | 217 | Nachtrag: Neuronatbrot | 230 |
| 17. Bei Stuhlverstopfung | 218 | Inserate. | |

Nachtrag.

Neuronatbrot.

1 kg Neuronat wird in circa 3 kg siedendes Wasser eingetragen und unter Umrühren circa 15 Minuten gekocht. In diese lauwarme Masse werden dann 4 kg Mehl und 400 g Pilsbrot eingeknetet und 100 g Salz zugesetzt. Die geschmeidige Teigmasse bleibt bedeckt zum Treiben liegen, wird dann in z. B. 8 Brote abgetheilt und zweckmäßig in (nicht zu hoher) Kastenform, worin sie noch etwas aufgehen, bei üblicher Backofentemperatur gebacken.

