

## Inhalt

<b>VORWORT</b>	10
»Nahrhafte Gerichte unter Berücksichtigung des lokalen Geschmacks«	
»Nützliche Sachen für die Haushaltung« aus dem Jahre 1903	14
»Über das Halten von Vorräten ohne Kühlschrank« Einige historische Ratschläge	15
Küchensprache und Grundbegriffe	16
<hr/>	
<b>BROTZEITEN UND ANDERE SPEZIALITÄTEN</b>	
»Brotzeit, Brotzeit, Brotzeit ist die schönste Zeit«	20
- Marie Susanne Kübler: <i>Die Verfälschung von Käse</i>	23
- Georg Jakob Wolf: <i>Das Fundament eines gewaltigen Durstes</i>	24
- Lena Christ: <i>Brotzeit holen für die Fabriken</i>	24
- Hermann Probst: <i>Kaisersemmln und dampfender Leberkäs</i>	26
- Ludwig Thoma: <i>Finstere Zeiten oder Der Leberkäs</i>	26
<b>REZEPTE</b>	30
Fleischsulz // Knöcherlsulz // O'batzder // Gesurte Rinderbrust // Tellerfleisch	
<hr/>	
<b>BROTZEITGEBÄCK</b>	
»Pfennigmuckel« und »Maurerlaibln«	32
- Anonym: <i>Der »Loawidoag«</i>	35
- Lorenz Wandinger: <i>Nächtliche Backstubenhetze</i>	35
- Lena Christ: <i>Verliebte Bäckerburschen</i>	36
- Franz von Spaun: <i>Warum die Bäcker nicht reich sind!</i>	37
- Anonym: <i>Eine empfindliche Verteuerung der Semmeln</i>	38
<hr/>	
<b>EIER-, MEHL- UND SÜPSPEISEN</b>	
»Kuechl raus, Kuechl raus, oder i schlag a Loch ins Haus«	39
- C. A. Regnet: <i>»Schlenkelweil« und »Klöpfelsnacht«</i>	40
- August Lewald: <i>Große Nudelgalerie</i>	41
- Anonym: <i>Das Dampfnudel-Lied</i>	42
- Fritz Müller: <i>Ratsch'n zur Kriegszeit</i>	43
- Karl Valentin: <i>Ostereispecken</i>	46
<b>REZEPTE</b>	47
Auszogne // Bettelmann // Besoffene Jungfern // Dampfnudeln // Grießmus // Grießschnitten // Hasenohren // Gugelhupf // Hollerkücherl // Kirschenmichel (Scheiterhaufen) // Milchreis // Pfannkuchen // Rohrnuedeln und Zopf // Schmarrn // Semmelschnitten // Soleier // Zwetschgenbavesen // Kletzenbrot	
<hr/>	
<b>FISCHE</b>	
»In Zubern und Wannen – preiswerter Fisch für weiteste Volkskreise«	53
Karl Rühmer: <i>»Nasen« unter der Wittelsbacherbrücke</i>	54
Josef Maria Lutz: <i>Die Isarfischer</i>	56
Richard Rieß: <i>Steckerlfisch am Nockherberg</i>	58
Josef Benno Sailer: <i>Auf dem Fischmarkt in der Westenriederstraße</i>	59

## Inhalt

### REZEPTE

Brathering // Bückling mit Rührei // Fischpflanzerl // Fischsalat // Überbackene Fischreste //	60
Forelle blau abgesotten // Gebackene Forellen oder Renken // Heringsgericht // Heringskartoffeln //	
Heringspflanzl vom Salzhering // Isarhuchen in Frikassee // Gekochter Kabeljau // Gekochter Stockfisch	
Weißfisch mit Senfsauce	

### FLEISCHSPEISEN

»Biflamott« und »Schweinskarree«	65
- Friedrich Freska: Billiges Wild im »Soller«	69
- Lena Christ: Kochen und Braten im Martlbräu	69
- Michael Georg Conrad: Wo Braten quietschen und Haxen dampfen	70
- Ferdinand Fränkel: Das verschmähte Beefsteak	71
- Max Gorbach: Ochsenschlachten in Schwabing	71
- Lena Christ: »A fischige Sau«	75
- Oskar Panizza: Schweinernes mit Osternsymbolen	76
- Karl Valentin: Der Hasenbraten	76
	79

### REZEPTE

Hasenbraten // Hasen-, Reh- oder Wildkaninchenragout // Eingemachtes Kalbfleisch // Kalbsbraten //	
Gefüllte Kalbsbrust // Kalbshaxe oder Kalbskopf abgebräunt // Kalbsnierenbraten //	
Panierte Kalbsschnitzel // Gehacktes Rinder-Beefsteak // Rindsbraten // Rostbraten auf Münchner Art //	
Sauerbraten // Gebeiztes Schafffleisch // Gedünstetes Schafffleisch // Schlegel vom Hammel //	
Gedünstetes Schweinefleisch // Schweinsbraten // Schweinshaxn	

### GEFLÜGEL

»Liebliche Vögel zu handelsüblichen Formen«	88
- Karl Spengler: Birkenau – Au der Gänse	91
- Josef Brunninger: Gänsehändler aus Untergiesing	91
- Benno Rauchenegger: »Frau Wurzl« über »Kirchweihgäns«	93
- Oskar Maria Graf: Die Weihnachtsgans	94
- Josef Ruederer: Das Gansjung	99
- Julius Kreis: Gansjung vom Expeditor	101
	103

### REZEPTE

Brathähnchen // Gefüllte und gebratene junge Hühner // Enten- oder Gansjung // Gefüllter Gansbraten // Alte Henne als Suppenhuhn oder eingemacht // Gefüllte Tauben //	
Gebratene Wachteln	

### GEMÜSE

»Kartoffeln, Kraut und Rüben«	107
- Anonym: »Gartenweiber« als Preistreiber	109
- August Rollinger: Feiner Blumenkohl statt verpantschter Gemüse	110
- Max Gorbach: Kartoffelstehl'n	112
- Rolf Flügel: Die Leut' vom Viktualienmarkt	113
- Ferdinand Fränkel: Viktualienmarkt am Stigelmayerplatz	115

## REZEPTE

*Blaukraut und Weißkraut // Grüne Bohnen // Weißes Bohnengemüse, Erbsen- oder Linsengemüse // Brennessel, Löwenzahnblätter, Sauerampfer, Spinat oder Wirsing // Braunes Dotschengemüse // Kartoffel- oder Reiberdatschi // Saures Kartoffelgemüse // Gebratene Kartoffeln // Kartoffelnudeln oder Bauchstecherl // Kartoffelschnitz/Salzkartoffeln // Karviol (Blumenkohl) // Kohlrabi // Krautwickel // Rübenkraut oder Sauerkraut*

## NUDELN, KNÖDEL UND ANDERE ZUSPEISEN

*Knödel als »Münchner Wahrzeichen«*

- |                  |                                |     |
|------------------|--------------------------------|-----|
| - Helmut Seitz:  | <i>Kurzgefaßte Knödelkunde</i> | 124 |
| - Karl Valentin: | <i>Semmelknödeln</i>           | 124 |

## REZEPTE

*Bandnuodeln und Fleckln // Fingernuodeln oder Drahte Wichspfeiferl // Abgetrocknete Nudeln // Kartoffelknödel aus gekochten Kartoffeln // Rohe Kartoffelknödel mit Runkelrüben gestreckt // Leberknödel // Reiberknödel // Gedünsteter Reis // Semmelknödel // Spätzle*

- |                       |                                  |     |
|-----------------------|----------------------------------|-----|
| - Eduard Stemplinger: | <i>38 Knödel in einer Stunde</i> | 127 |
|-----------------------|----------------------------------|-----|

## PILZGERICHTE

*Schwammerl »in Forst und Keller«*

- |           |                                     |     |
|-----------|-------------------------------------|-----|
| - Anonym: | <i>Schwammerl in der Volksküche</i> | 131 |
|-----------|-------------------------------------|-----|

## REZEPTE

*Birken-, Butter-, Maronen-, Parasol-, Stein- und Stoppelpilze // Gedämpfte Champignons // Gedämpfte Pfifferlinge oder Reherl // Pilzküchlein // Schwammerlragout // Vegetarier-Küchlein*

## SUPPEN

*Brennsuppen, Biersuppen, Brotsuppen*

- |                       |   |     |
|-----------------------|---|-----|
| - Eduard Stemplinger: | <i>Panadlsuppe</i>  | 136 |
| - Josef Benno Sailer: | <i>Ein Teller Suppe</i>                                     | 137 |
| - Joseph Gebele:      | <i>Unentgeltlicher Suppengenuß vom Armenpflegschaftsrat</i> | 138 |
| - Anonym:             | <i>»Ihre Kost ist ein Schlangenfraß!«</i>                   | 139 |

## REZEPTE

*Brennsuppe // Aufgeschmalzene Brotsuppe // Verkochte Brotsuppe // Bohnen-, Erbsen- und Linsensuppe // Einlaufsuppe // Grießnockerlsuppe // Grimmieig- und Nudelsuppe // Hühneruppe // Kartoffelsuppen // Leber- oder Milzsuppe // Rollgerstensuppe // Panadlsuppe // Runkelrübensuppe // Schiüh (Jus) oder braune Suppe // Wurzelsuppe // Zwudelsuppe*

## VORESSEN, KLEINE FLEISCHSPEISEN UND INNEREIEN

*»Ochsenpackerl« und »Maurerragout«*

- |                       |  |     |
|-----------------------|--|-----|
| - Frau G.:            | <i>»Eineinhalb Pfund Ochsenpackerl!«</i>             | 150 |
| - Josef Benno Sailer: | <i>Gabelfrühstück für Handwerker und Fabrikleute</i> | 150 |
| - Korbinian Lechner:  | <i>Mörtelweiber und ein Teller voll Lunge</i>        | 151 |
| - Lena Christ:        | <i>Ein Gulasch im Schoß von Frau Laternanzünder</i>  | 153 |

- Josef Benno Sailer:	<i>Für vierzig Pfennig ein auskömmlicher Mittagstisch</i>	153
- Lena Christ:	<i>Arbeitsleute an der KüchenTür</i>	155
<b>REZEPTE</b>		156
<i>Fleischpflanzerl // Gröstl // Hackbraten // Hackfleischgericht aus Bratresten // Haschee // Katzengeschrei // Pickelsteinerfleisch // Rindsgulasch // Gekröse vom Kalb // Gebackenes Euter // Gedünstetes Herz // Gebackenes Hirn // Kalbsbries // Kronfleisch // Geröstete Leber // Saures Lüngerl // Saure Nierndl // Ziingerl oder Herz in Buttersauce // Kuttelfleck</i>		
<hr/>		
<b>WURST UND WÜRSTL</b>		
»Schweinswürstl mit Kraut – des haut!«		
- August Lewald:	<i>Würstel im Vorstadt-Lokal</i>	164
- Fritz Müller-Partenkirchen:	<i>Würste und Häute, eine soziale Frage.</i>	165
- Julius Kreis:	<i>Eine gekränkte Leberwurstgeschichte</i>	166
- Monika Boette:	<i>»Fünfzig ej' ich leicht!«</i>	168
- Monika Boette:	<i>Als Haidhauser Schülerin zum Weißwurstessen im Rathaus</i>	169
<b>REZEPTE</b>		171
<i>Blutwürste // Leberwürste // Gewöhnliche Milz-Netzwurst // Kleine Bratwürste ohne Därme // Wurstsalat</i>		
<hr/>		
<b>ERGÄNZENDES</b>		
- Marie Susanne Kübler:	<i>Eine kleine Gewürzkunde aus dem Jahre 1862</i>	173
<hr/>		
<b>SALATE</b>		
Da ist für Jeden was dabei		
<b>REZEPTE</b>		176
<i>Marinade für gekochte Salate // Marinade für rohe Salate // Brunnkresse, Nisselsalat und Löwenzahn // Endiviensalat // Gurkensalat // Kartoffelsalat // Krautsalat // Rote Rannen (rote Rüben) // Selleriesalat // Tomatensalat</i>		
<hr/>		
Quellen		179
Literatur		179
Kataloge, Festschriften, Zeitungen		182
Bildnachweis		183
Verzeichnis der Rezepte		184