

VORWORT	10
»Nährhafte 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
BROTZEITEN UND ANDERE SPEZIALITÄTEN	
»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 Proebst: <i>Kaisersemmeln und dampfender Leberkäs</i>	26
- Ludwig Thoma: <i>Finstere Zeiten oder Der Leberkäs</i>	26
REZEPTE	30
<i>Fleischsülz // Knöchelsülz // O'batzder // Gesurte Rinderbrust // Tellerfleisch</i>	
BROTZEITGEBÄCK	
»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
EIER-, MEHL- UND SÜBSPEISEN	
»Kuechl raus, Kuechl raus, oder i schlag a Loch ins Haus«	39
- C. A. Regnet: <i>»Schlenkelheil« 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
REZEPTE	47
<i>Auszogne // Bettelmann // Besoffene Jungfern // Dampfnudeln // Grießmus // Grießschnitten // Hasenohren // Gugelhupf // Hollerkücherl // Kirschenmichel (Scheiterhaufen) // Milchreis // Pfannkuchen // Rohrnudeln und Zopf // Schmarrn // Semmelschnitten // Soleier // Zwetschgenbavesen // Kletzenbrod</i>	
FISCHE	
»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

REZEPTE

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

FLEISCHSPEISEN

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

REZEPTE

<i>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</i>	79
---	----

GEFLÜGEL

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

REZEPTE

<i>Brathähnchen // Gefüllte und gebratene junge Hühner // Enten- oder Gansjung // Gefüllter Gansbraten // Alte Henne als Suppenhuhn oder eingemacht // Gefüllte Tauben // Gebratene Wachteln</i>	103
--	-----

GEMÜSE

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

REZEPTE

116

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« 122

- Helmut Seitz: Kurzgefaßte Knödelkunde 124

- Karl Valentin: Semmelknödeln 124

REZEPTE

126

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

- Eduard Stemplinger: 38 Knödel in einer Stunde 127

PILZGERICHTE

Schwammerl »in Forst und Keller« 130

- Anonym: Schwammerl in der Volksküche 131

REZEPTE

133

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

SUPPEN

Brennsuppen, Biersuppen, Brotsuppen 135

- Eduard Stemplinger: Panadlsuppe 136

- Josef Benno Sailer: Ein Teller Suppe 137

- Joseph Gebele: Unentgeltlicher Suppengenuß vom Armenpflegschaftsrat 138

- Anonym: »Ihre Kost ist ein Schlangenfraß!« 139

REZEPTE

141

Brennsuppe // Aufgeschmalzene Brotsuppe // Verkochte Brotsuppe // Bohnen-, Erbsen- und
Linsensuppe // Einlaufsuppe // Grießnockerlsuppe // Grimmiteig- und Nudelsuppe // Hühner-
suppe // Kartoffelsuppen // Leber- oder Milzsuppe // Rollgerstensuppe // Panadlsuppe //
Runkelrübensuppe // Schüh (Jus) oder braune Suppe // Wurzelsuppe // Zwudelsuppe

VORESSEN, KLEINE FLEISCHSPEISEN UND INNEREIER

»Ochsenpackerl« und »Maurerragout« 147

- Frau G.: »Eineinhalb Pfund Ochsenpackerl!« 150

- Josef Benno Sailer: Gabelfrühstück für Handwerker und Fabrikleute 150

- Korbinian Lechner: Mörtelweiber und ein Teller voll Lunge 151

- Lena Christ: Ein Gulasch im Schoß von Frau Laternanzünder 153

- Josef Benno Sailer:	<i>Für vierzig Pfennig ein auskömmlicher Mittagstisch</i>	153
- Lena Christ:	<i>Arbeitsleute an der Küchentür</i>	155

REZEPTE 156

Fleischpflanzerl // Gröstl // Hackbraten // Hackfleischgericht aus Bratresten // Haschee // Katzenschrei // Pickelsteinerfleisch // Rindsgulasch // Gekröse vom Kalb // Gebackenes Euter // Gedünstetes Herz // Gebackenes Hirn // Kalbsbries // Kronfleisch // Geröstete Leber // Saures Lüngerl // Saure Nierndln // Züngerl oder Herz in Buttersauce // Kuttelfleck

WURST UND WÜRSTL

»Schweinswürstl mit Kraut – des haut!« 163

- 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 eß' ich leicht!«</i>	168
- Monika Boette:	<i>Als Haidhauser Schülerin zum Weißwurstessen im Rathaus</i>	169

REZEPTE

Blutwürste // Leberwürste // Gewöhnliche Milz-Netzwurst // Kleine Bratwürste ohne Därme // Wurstsalat 171

ERGÄNZENDES

- Marie Susanne Kübler:	<i>Eine kleine Gewürzkunde aus dem Jahre 1862</i>	173
-------------------------	---	-----

SALATE

Da ist für Jeden was dabei 176

REZEPTE

Marinade für gekochte Salate // Marinade für rohe Salate // Brunnkresse, Nisselsalat und Löwenzahn // Endiviensalat // Gurkensalat // Kartoffelsalat // Krautsalat // Rote Rannen (rote Rüben) // Selleriesalat // Tomatensalat

Quellen	179
Literatur	179
Kataloge, Festschriften, Zeitungen	182
Bildnachweis	183
Verzeichnis der Rezepte	184