

# Inhaltsverzeichnis

|                             |    |                             |    |
|-----------------------------|----|-----------------------------|----|
| <b>Einleitung</b>           |    | Grießsuppe, geröstete       | 51 |
| Wegweisungen                | 27 | Hafer Suppe                 | 51 |
| Speisezettel                | 27 | Hirsesuppe                  | 48 |
| Morgen- und Abendessen      | 28 | Kartoffelsuppe, braune      | 50 |
| (Vorschläge)                |    | Kartoffelsuppe, grüne       | 44 |
| Mittagessen Frühling,       |    | Käsesuppe, braune           | 50 |
| Sommer, Herbst und Winter   | 29 | Kohlsuppe                   | 44 |
| Speisezettel                |    | Kräutersuppe                | 46 |
| Frühling,                   | 29 | Lauchsuppe                  | 44 |
| Sommer,                     | 29 | Linsensuppe                 | 53 |
| Herbst,                     | 30 | Maissuppe                   | 47 |
| Winter                      | 31 | Mehlsuppe, geröstete        | 50 |
| Erklärung einiger im Buche  |    | Minestra                    | 54 |
| gebrauchter Ausdrücke       |    | Reissuppe, gebundene        | 47 |
| und Angaben                 | 32 | Spätzlisuppe                | 49 |
| Einheimische Gewürzpflanzen | 33 | Spinatsuppe                 | 46 |
| Einheimische Teepflanzen    | 34 | Teigwarensuppe              | 41 |
| Vorschläge für              |    | Tomatensuppe                | 45 |
| Teemischungen               | 34 | Zwiebelsuppe, braune        | 50 |
| Maße und Gewichte           | 35 | Zwiebelsuppe, weiße         | 45 |
| Wegweisungen                | 35 |                             |    |
| <b>Suppen</b>               |    | <b>Fleischgerichte</b>      |    |
| Wegweisung                  | 39 | Wegweisung                  | 55 |
| Blumenkohlsuppe             | 45 | Beefsteaks                  | 61 |
| Bohnensuppe                 | 52 | Beefsteaks, gehackt         | 65 |
| Brennesselsuppe             | 46 | Bratwürste                  | 69 |
| Brot Suppe, geröstete       | 52 | Fleischkugeln               | 67 |
| Buttersuppe                 | 49 | Gulasch                     | 60 |
| Eiergerstensuppe            | 48 | Hackbraten                  | 63 |
| Einlaufsuppe                | 48 | Hirn in weißer Sauce        | 77 |
| Erbsensuppe                 | 53 | Huhn in Reisrand            | 78 |
| Flädlsuppe                  | 41 | Kalbfleisch, geschnetzeltes | 59 |
| Fleischbrühe                | 40 | Kalbsbraten im Ofen         | 56 |
| Gemüsebrühe                 | 39 | Kalbsbrust, gefüllte        | 72 |
| Gemüsereissuppe             | 43 | Kalbsherz, geschnetzeltes   | 59 |
| Gemüsesuppe, gebundene      | 43 | Kalbskoteletten             | 73 |
| Gerstensuppe, gebundene     | 47 | Kalbsplätzchen, panierte    | 73 |
| Goldwürfelsuppe             | 42 | Kalbsragout                 | 68 |
| Grießsuppe                  | 42 | Kohl, gefüllter             | 66 |
|                             |    | Krautwickel                 | 64 |

|                                         |    |                                                 |     |
|-----------------------------------------|----|-------------------------------------------------|-----|
| Kutteln                                 | 76 | <b>Fische</b>                                   |     |
| Leber, geschnetzelte                    | 74 | Fische, gebackene                               | 84  |
| Leberknödel                             | 76 | Fische, gekochte                                | 83  |
| Leberplätzchen                          | 75 | Fische, im Ofen gebraten                        | 84  |
| Lungenragout                            | 74 |                                                 |     |
| Netzbraten                              | 64 | <b>Getreide-, Mehl-, Milch- und Eierspeisen</b> |     |
| Nieren, geschnetzelte                   | 74 | Wegweisung                                      | 85  |
| Rindfleisch, gekochtes                  | 55 | Apfelküchlein                                   | 111 |
| Rindfleisch, geschnetztes               | 59 | Apfelomeletten                                  | 107 |
| Rindfleisch im Saft                     | 62 | Apfelrösti                                      | 105 |
| Rindfleisch mit Reis                    | 63 | Apfelschnitten                                  | 103 |
| Rindfleisch mit Kartoffeln und Gemüse   | 71 | Brotwürfel, dänische                            | 104 |
| Rindfleischplätzchen                    |    | Buchweizengericht                               | 100 |
| mit Rahmsauce                           | 62 | Eierhaber                                       | 106 |
| Rindfleischvögel                        | 59 | Eierkutteln                                     | 108 |
| Rindsbraten (Schmorbraten)              | 56 | Eierschnitten                                   | 103 |
| Rindsbraten im Ofen                     | 56 | Eiertümkli                                      | 104 |
| Roastbeef                               | 61 | Erdbeerschnitten                                | 103 |
| Sauerbraten                             | 57 | Fasnachtküchli                                  | 111 |
| Schafffleisch mit Kartoffeln und Gemüse | 71 | Gerstengericht                                  | 99  |
| Schafvoressen im Reiserand              | 70 | Grießbrei                                       | 89  |
| Schweinefleisch, geräuchertes           | 70 | Grießkugeln                                     | 90  |
| Schweinsbraten                          | 67 | Grießschnitten                                  | 90  |
| Schweinskoteletten                      | 73 | Haferbrei                                       | 91  |
| Schweinspfeffer                         | 69 | Haferflocken, geröstete                         | 91  |
| Schweinsplätzchen, panierte             | 73 | Haferflockenküchlein                            | 92  |
| Schweinsragout, braunes                 | 43 | Haferflockenküchlein im Ofen                    | 92  |
| Stufato                                 | 58 | Himbeerschnitten                                | 103 |
|                                         |    | Hirsebrei                                       | 89  |
| <b>Fleischrestenverwendung</b>          |    | Hirsegericht                                    | 100 |
| Fleischhaschee                          | 79 | Hirseküchlein im Ofen                           | 100 |
| Fleischküchlein                         | 79 | Hirsekugeln                                     | 90  |
| Küchenpastetli                          | 80 | Hörnli, geröstete                               | 89  |
| Makkaroniaufguss                        | 81 | Hörnli mit Kartoffeln                           | 87  |
| Omeletten, gefüllte                     | 80 | Kapuzinerklöße                                  | 105 |
| Restenwürstchen                         |    | Käsebrei                                        | 101 |
| im Ausbackteig                          | 82 | Käsegötzen                                      | 102 |
|                                         |    | Käseomeletten                                   | 107 |
|                                         |    | Käseschnitten                                   | 101 |
|                                         |    | Käseschnitten im Ofen                           | 102 |
|                                         |    | Krautspätzli                                    | 86  |
|                                         |    | Kugeln, verbrühte                               | 110 |
|                                         |    | Mais mit Konfitüre                              | 93  |

|                              |     |                           |     |
|------------------------------|-----|---------------------------|-----|
| Mais mit Tomaten             | 94  | Kabis                     | 117 |
| Maisbrei                     | 93  | Kabis mit Kartoffeln      | 118 |
| Maisschnitten                | 94  | Kabis mit Sauce           | 119 |
| Makkaroni mit Kartoffeln     | 87  | Kefen mit Brotschnitten   | 125 |
| Makkaroni nach               |     | Kohl mit Sauce            | 119 |
| Mailänder Art                | 87  | Kohl mit Speck            | 118 |
| Natronringli                 | 109 | Kohlrabi in Sauce         | 121 |
| Nudeln mit Salbei            | 88  | Krautstiele im Ofen       | 122 |
| Omeletten                    | 106 | Krautstiele, überschmelzt | 123 |
| Omelettes soufflées          | 107 | Lattich, gedämpft         | 121 |
| Polentaschnitten             | 95  | Lauch, gedämpft           | 121 |
| Reis, geschwitzt             | 96  | Lauch in Sauce            | 119 |
| Reis mit Äpfeln              | 98  | Lauch mit Kartoffeln      | 118 |
| Reis mit Gemüsen             | 98  | Mangold, gehackt          | 113 |
| Reis mit Kohl                | 97  | Mangold, überschmelzt     | 114 |
| Reis mit Lauch               | 97  | Mangoldblätter, gefüllte  | 114 |
| Reisbrei                     | 96  | Räben in Buttersauce      | 123 |
| Reispfannkuchen              | 99  | Rotkraut                  | 117 |
| Rhabarberomeletten           | 107 | Rüben, gedämpft           | 116 |
| Rhabarberschnitten           | 103 | Sauerkraut                | 120 |
| Risotto                      | 96  | Spinat, gehackt           | 113 |
| Rühreier                     | 108 | Spinat, überschmelzt      | 114 |
| Schenkeli                    | 110 | Tomaten, gedämpft         | 122 |
| Schlupfküchlein              | 112 | Zucchetti mit Kartoffeln  |     |
| Spaghetti mit Tomaten        | 88  | und Tomaten               | 126 |
| Spätzli                      | 86  | Zuckererbsen (Kefen)      | 115 |
| Spiegeleier                  | 109 |                           |     |
| Spinatspätzli                | 86  | <b>Salate</b>             |     |
| Türkenmaluns                 | 95  | Wegweisung                | 127 |
| Weizengericht                | 85  | Blättersalate, grüne      | 127 |
|                              |     | Essig aus naturreinem     |     |
| <b>Grüne Gemüse</b>          |     | Apfelsaft                 | 127 |
| Wegweisung                   | 113 | Gurkensalat               | 128 |
| Blumenkohl                   | 124 | Karottensalat             | 132 |
| Blumenkohl, gebacken         |     | Kohlsalat                 | 128 |
| (gratinert)                  | 125 | Radieschensalat           | 131 |
| Bodenkohlrabi mit Kartoffeln |     | Randensalat roh           | 132 |
| und Speck                    | 124 | Rettichsalat              | 131 |
| Bohnen                       | 116 | Rotkrautsalat             | 128 |
| Bohnen, gedörrte             | 116 | Rübensalat                | 130 |
| Brennesseln                  | 114 | Salatsauce                | 127 |
| Fenchel, gedämpft            | 120 | Sauerkrautsalat           | 132 |
| Gemüse, gemischte            | 126 | Sauerkrautherstellung     | 208 |
| Gewürzpflanzen,              |     | Selleriesalat             | 130 |
| einheimische                 | 33  | Tomaten, roh gefüllt      | 129 |

|                                    |     |                                           |     |
|------------------------------------|-----|-------------------------------------------|-----|
| Tomatensalat                       | 129 | Halbäpfel                                 | 147 |
| Weißkabbissalat                    | 128 | Heidelbeerkompott                         | 149 |
|                                    |     | Heidelbeersturm                           | 150 |
| <b>Gekochte Salate</b>             |     | Holunderbeerkompott                       | 149 |
| Bohnensalat                        | 133 | Karamelbirnen                             | 148 |
| Gemischter Salat mit Reis          | 134 | Kirschenkompott                           | 149 |
| Gemischter Salat mit Hörnli        | 134 | Kirschensturm                             | 150 |
| Kartoffelsalat                     | 132 | Obst, gedörrtes                           | 149 |
| Randensalat                        | 133 | Rhabarberkompott                          | 150 |
|                                    |     | Zwetschgenkompott                         | 149 |
| <b>Kartoffeln:</b>                 |     | <b>Rohe Fruchtspeisen</b>                 |     |
| Wegweisung                         | 135 | Wegweisung                                | 151 |
| Bratkartoffeln                     | 136 | Apfelmus, rohes                           | 152 |
| Kartoffeln, gebratene,<br>mit Käse | 136 | Birchermus                                | 151 |
| Kartoffeln im Ofen                 | 138 | Früchte, gemischte                        | 154 |
| Kartoffeln in der Schale           | 135 | Haferflockenrohspeise,<br>verbilligte Art | 153 |
| Kartoffeln in Sauce                | 137 | Quark mit Früchten                        | 152 |
| Kartoffeln mit Tomaten             | 141 |                                           |     |
| Kartoffeln nach Freiburger Art     | 137 | <b>Belegte und</b>                        |     |
| Kartoffelpfluten                   | 139 | <b>«gestrichene» Brötchen</b>             |     |
| Kartoffelpitte                     | 140 | Wegweisung                                | 155 |
| Kartoffelstock                     | 138 | Brötchen, belegte                         | 155 |
| Kartoffelwürstchen, 1. Art         | 139 | Brötchen, «gestrichene»                   | 156 |
| Kartoffelwürstchen, 2. Art         | 140 | Quark als Brotaufstrich                   | 156 |
| Kümmelkartoffeln                   | 141 |                                           |     |
| Maluns mit Kartoffeln              | 142 | <b>Aufläufe und</b>                       |     |
| Ofenguck                           | 135 | <b>warme Puddinge</b>                     |     |
| <b>Hülsenfrüchte</b>               |     | Wegweisung                                | 157 |
| Wegweisung                         | 143 | Brotauflauf                               | 159 |
| Böhnchen in Rahmsauce              | 143 | Brotschnittenpudding                      | 162 |
| Erbsenbrei                         | 144 | Fruchtbettelmann                          | 163 |
| Kastanien, gedörrte, 1. Art        | 145 | Grießauflauf                              | 157 |
| Kastanien, 2. Art                  | 145 | Grießpudding                              | 160 |
| Kastanien, gekochte                | 145 | Hirseauflauf                              | 161 |
| Kastanien mit Rotkraut             | 146 | Hirsepudding                              | 161 |
| Linsen                             | 144 | Kastanienauflauf                          | 160 |
|                                    |     | Maisauflauf                               | 157 |
| <b>Obst- und Beerenkompotte</b>    |     | Maisauflauf mit Äpfeln                    | 158 |
| Wegweisung                         | 147 | Maispudding                               | 160 |
| Apfelmus                           | 149 | Quarkauflauf                              | 159 |
| Apfelstückli, saure                | 148 | Reisauflauf                               | 158 |
| Apfelstückli, süße                 | 148 | Reisauflauf mit Äpfeln                    | 158 |
| Birnenschnitze                     | 148 | Rhabarberauflauf                          | 162 |

**Kalte Puddinge  
und Crèmen**

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Wegweisung          | 165 |
| Crème, gebrannte    | 167 |
| Grießköpfchen       | 165 |
| Hirseköpfchen       | 166 |
| Maisköpfchen        | 165 |
| Reisköpfchen        | 166 |
| Schokoladecrème     | 167 |
| Schokoladenflammeri | 166 |
| Vanillecrème        | 168 |

**Saucen**

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Wegweisung                                   | 169 |
| Buttersauce                                  | 169 |
| Grundsauce, weiß                             | 169 |
| Holländische Sauce                           | 170 |
| Mayonnaise                                   | 170 |
| Quark als Beigabe zu<br>gekochten Kartoffeln | 171 |
| Sparmayonnaise                               | 171 |
| Tomatensauce                                 | 169 |
| Vanillemilch                                 | 172 |
| Weinsauce                                    | 172 |

**Brot, Kuchen, Torten  
und kleines Backwerk**

|                      |     |
|----------------------|-----|
| Wegweisung           | 173 |
| Albertbiskuits       | 187 |
| Anisstengeli         | 186 |
| Apfelkuchen          | 175 |
| Apfelwähe            | 174 |
| Birnel-Cakes         | 183 |
| Biskuittorte         | 181 |
| Dörrbirnenwähe       | 177 |
| Haferflockenbiskuits | 188 |
| Hirsebiskuits        | 188 |
| Kabiswähe            | 181 |
| Kartoffeltorte       | 184 |
| Käsewähe             | 178 |
| Kräbeli              | 185 |
| Linzertorte          | 182 |
| Linzerschnitten      | 189 |
| Mailänderli          | 185 |
| Mandelringe          | 186 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Mangoldwähe              | 179 |
| Nidelwähe                | 178 |
| Nußbrot                  | 183 |
| Pomeranzenbrötli         | 190 |
| Rhabarberwähe            | 176 |
| Rosinenhöckli            | 190 |
| Rübertorte               | 184 |
| Schokoladenmakronen      | 189 |
| Schwabenbrot             | 187 |
| Spinatwähe               | 180 |
| Teig, geriebener, 1. Art | 173 |
| Teig, geriebener, 2. Art | 174 |
| Totenbeinli              | 188 |
| Wähenteig                | 174 |
| Zwetschgenwähe           | 176 |
| Zwiebelwähe              | 179 |

**Hefengebäcke**

|                |     |
|----------------|-----|
| Wegweisung     | 191 |
| Birnbrot       | 191 |
| Brot           | 191 |
| Dampfnudeln    | 194 |
| Eierzopf       | 193 |
| Gugelhopf      | 195 |
| Streußelkuchen | 193 |

**Getränke**

|                      |     |
|----------------------|-----|
| Wegweisung           | 197 |
| Holderlimonade       | 199 |
| Kaffee               | 197 |
| Kakao                | 197 |
| Kräutertee           | 198 |
| Süßmost              | 199 |
| Tee von Bergkräutern | 198 |

**Haltbarmachen  
von Fleisch, Obst  
und Gemüse**

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Wegweisung                                   | 201 |
| Gelee von Johannisbeeren                     |     |
| Himbeeren, Brombeeren                        |     |
| Berberitzen, schwarzem<br>und rotem Holunder | 202 |
| Himbeersirup nach<br>dänischer Art           | 205 |

|                                                                                                                                      |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Konfitüre von Johannisbeeren,<br>Himbeeren, Brombeeren,<br>Heidelbeeren, entsteinten<br>Kirschen, Pflaumen,<br>Aprikosen, Zwetschgen | 201 |
| Rhabarber mit Erdbeeren                                                                                                              | 202 |
| Sirup von Johannisbeeren,<br>Himbeeren, Holunder                                                                                     | 204 |
| Quittengelee, Apfelgelee                                                                                                             | 203 |
| Quittenkonfitüre                                                                                                                     | 202 |
| Quittenpasta                                                                                                                         | 204 |

### **Sterilisieren und Dörren**

|                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| Wegweisung                                                          | 205 |
| Bohrendörren                                                        | 207 |
| Bohnen 1. und 2. Art                                                | 207 |
| Dörren verschiedener<br>Gemüse und Küchenkräuter                    | 207 |
| Kochendeinfüllen von Obst<br>und Beeren                             | 206 |
| Offensterilisieren von Beeren                                       | 205 |
| Sauerkraut-Herstellung                                              | 208 |
| Sterilisieren von<br>unvergorenem Birnen-,<br>Apfel- und Beerensaft | 206 |

### **Butter, Fette und Öle**

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Wegweisung                                    | 209 |
| Butter einkochen                              | 209 |
| Fettmischung 1. Art                           | 210 |
| Fettmischung 2. Art                           | 210 |
| Fettmischung 3. Art                           | 210 |
| Schweinefett (Schmer) oder<br>Rindsnierenfett | 209 |