

Chov.  
Kotshont.  
(Br.)  
1892

## 28 MIDDAGAR UTAN KÖTT OCH FISK.

- S. Sparrissoppa.  
Champignonkroetter med stekt persilja och potatis.  
\*Risgrynskaka med äpplen.
- M. <sup>1</sup> Linsoppa.  
\*Stufvad blåkål med kastanjer och stekt potatis.  
Plättar med sylt.
- T. Puré på sockerrötter.  
\*Macedoine med bouchéer.  
Gräddkaka.
- O. Hvitkålsoppa.  
Risgryn med parmesanost, portugisisk lök o. stekt potatis.  
Päronkompott med grädde.
- T. Grönsoppa (klar).  
\*Gratinerade ägg.  
Fattiga riddare.
- F. Puré på gröna ärter.  
Olla podrida med spénat. (Se «Våra födoämnen» af Justus.)  
Crème brûlée.
- L. Afredd buljong med stekta brödtärningar.  
Käldolma på svamp med potatis.  
Katrinplommon med grädde.
- S. Löksoppa med hårdkokta ägg.  
<sup>1</sup> Linskotletter med stufvade sockerrötter.  
Äppelpaj.



1892

- M. Blåkål med förlorade ägg.  
\*Gratin på jordärtskockor.  
<sup>1</sup>\*Nudelkaka.
- T. Puré på röda bönor.<sup>2</sup>  
Kålrotspudding med potatis.  
Äppelmunkar.
- O. Svampsoppa med svampbullar.  
Potatiskroketter med flageolets.<sup>2</sup>  
Fikonpudding med vaniljsås.
- T. Gul ärtsoppa.  
\*Sallad på ryskt sätt.  
Tunna pannkakor.
- F. Spenatsoppa med ägggröra.  
Makaronikroketter med murkelsås och potatis.  
Koppott.
- L. Puré på hvita bönor.<sup>2</sup>  
Brynt hvitkålshufvud med ryska ärter och stekt potatis.  
Citronkräm med mandelspån.
- S. Buljong med pastejer.  
Grönsakspaj med charlottenlök.  
Chocoladpudding.
- M. Puré på gula ärter med stekta brödtärningar.  
Griljerade murklor med stufvad potatis.  
Mannagrynskaka med saftsås.
- T. Jordärtskockspuré.  
Äggkroketter med spenat.  
Vofflor med sylt.
- O. Puré på <sup>5</sup>välska bönor med morotskifvor.  
Gratin på ~~blomkål~~ med potatis.  
<sup>2</sup>Polentapudding med frukt och vaniljsås.

- T. \*Makaronisoppa.  
Griljerade jordärtskockor med ryska ärtor.  
Plommonsoufflé.
- F. Puré på kålrötter.  
Ris (beströdd m. stekt persilja) med champignonstufning.  
Äppelkaka med vaniljsås.
- L. Kastanjepuré.  
Blandad grönrätt.  
Tunna pannkakor med sylt.
- S. \*Nässelkål med förlorade ägg.  
Kotletter på nudlar<sup>1</sup> med ärtor och stekt potatis.  
Äppelkompott med gräddde.
- M. Puré på flageolet<sup>2</sup> med morotstrimlor.  
Gratin på hvitkål med stekt potatis.  
\*Brödpudding.
- T. Potatissoppa med purjo.  
\*Murklor på italienskt sätt.  
Äppelris med gräddde.
- O. Puré på selleri.  
\*Griljerad lök med bruna böror och potatis.  
Fruktpudding med vaniljsås.
- T. Grön ärtsoppa.  
Brysselkål med stekt potatis.  
Ugnspannkaka med sylt.
- F. Blomkålspuré.  
Gratinerade \*makaroni med tomatsås och stekt potatis.  
Rabarberpudding.
- L. Grönsoppa (afredd).  
Omelett med stufvade jordärtskockor.  
Tapiokapudding.

Brödsorter: <sup>3</sup> Grahambröd, fruktbröd pumpnickel. T

Öfvergången från kött till vegetabilisk diet skall ske långsamt. Kött bör förekomma, en gång och fisk två gånger i veckan under de första månaderna. F

Dessert af färska och torkade frukter bör egentligen avsluta hvarje måltid. F

Två rätter mat och dessert äro i allmänhet af hel-soskäl att föredraga framför tre. Men för den, som vid öfvergången från kött- till vegetabilisk diet icke blir «mätt» af en vegetarisk middag bestående af två rätter, torde en tredje rätt vara på sin plats. I

Med buljong menas alltid vegetarisk buljong = afkok på grönsaker och något svamp. S

Alla rätter med \* framför återfinnas i Hagdahls kokbok 10, 11, 12 häftena, sista upplagan. För öfrigt hänvisas till den märkliga boken «Våra Födoämnen i fysiologiskt, hygieniskt och ekonomiskt hänseende» af Justus, samt till «Vegetabilisk Kokbok», pris 65 öre. H

<sup>1</sup> Grafström, Fredsgatan 19. Linser och nudlar. T

<sup>2</sup> Haglind, Drottninggatan 49. Flageoletts (gröna bönor). Hvita, röda och skära bönor. F

<sup>3</sup> Boman, Drottninggatan 53. Polentagryn. Grahammjöl 30 öre per kilo. Frukt. O

<sup>4</sup> Sjöblom, Stora Badstugatan 40. Torkade nässlor. O

<sup>5</sup> Julius, Drottninggatan 38. Makaronigryn. F

<sup>6</sup> Nordblom och Lindström, Drottninggatan 27. Makaroni (märket Bondler). F

