

Inhaltsübersicht

Zum Geleite	2
Gedanken zur Ernährung	3
Ein Dank	17
Die Sonderstellung des Getreides	18
Kräuter und Gewürze	18
Reihenfolge für ein Menue	19
Mengenangaben	19
Grundsätzliches über die Zubereitung der Getreide	20
Allgemeine Hinweise	21
Weizen - Sonntag	22
Reis - Montag	38
Cerste - Dienstag	46
Hirse - Mittwoch	54
Roggen - Donnerstag	62
Hafer - Freitag	70
Mais - Samstag	78
Verschiedenes	86
Cremen und Saucen süß	93
Saucen salzig, warm	99
Saucen salzig, kalt	103
Salate	106
Verschiedene Gebäcke, Brote u. Desserts	110

1a

Tabelle der Konservierungsarten	120
Konfitüre ohne Zucker	120
Heiss einfüllen von Früchten	120
Beeren heiss eingefüllt	121
Zitronen- und Orangenschalen getrockn.	121
Zitronen- oder Orangenpulver	121
Vanillestengel zu Pulver gemahlen	122
Quellenangaben , Literaturhinweise	123
Wo man die empfohlenen Produkte erhält	125
Rezeptverzeichnis	126