

# Inhalt

Vorwort . . . . .	6
Die Ernährung . . . . .	7
Massen – Mengen – Vorräte . . . . .	9
Energie- und Nährstoffaufnahme . . . . .	12
Nährwerttabelle . . . . .	14
Richtig würzen . . . . .	16
Brotaufstrich – Belag . . . . .	21
Rohkost und Salate . . . . .	24
Brühen – Suppen – Kaltschalen . . . . .	36
Soßen . . . . .	45
Kartoffeln . . . . .	51
Gemüse . . . . .	57
Pilze . . . . .	74
Fleisch . . . . .	77
Fisch . . . . .	99
Grillen . . . . .	110
Eier . . . . .	113
Milcherzeugnisse . . . . .	119
Getreideerzeugnisse . . . . .	123
Hülsenfrüchte . . . . .	137
Obst . . . . .	140
Süße Speisen . . . . .	149
Speiseeis . . . . .	155
Schnellküche . . . . .	157
Resteverwertung . . . . .	163
Gerichte aus aller Welt . . . . .	166
Kinderkost . . . . .	170
Getränke . . . . .	176
Backwerk . . . . .	184
Haltbarmachen . . . . .	206
Am gedeckten Tisch . . . . .	221
Das Abc der Küche . . . . .	226
Sachwortverzeichnis . . . . .	232