

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 ¹	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