

# Inhaltsverzeichnis

	Seite
<b>Einleitung</b>	
Die Bedeutung der fleischlosen Kost in der Ernährung des Menschen . . . . .	1
Die Praxis der fleischlosen Küche . . . . .	8
Vergleichende Zusammenstellung des Nährwertes der hauptsächlichsten animalischen und vegetabilischen Nahrungsmittel . . . . .	14
<b>Praktische Winke . . . . .</b>	<b>20</b>
<b>Suppen</b>	
Gesalzene Suppen . . . . .	24
Süße Suppen und Kaltshalen . . . . .	44
Suppeneinlagen . . . . .	49
<b>Fleischerzatzspeisen</b>	
Eier . . . . .	58
Pfannkuchen . . . . .	67
Schnitten und Braten . . . . .	74
Aufläufe . . . . .	91
Puddings . . . . .	109
Pasteten . . . . .	117
Gefüllte Gemüse . . . . .	122
Verschiedene Gemüsebelegungen . . . . .	131
Knödel oder Klöße . . . . .	137
Schmarren . . . . .	146
Strudel . . . . .	148
Kleine Belegungen . . . . .	149

## Inhaltsverzeichnis

	Seite
<b>Gemüse</b>	
Zubereitung der Gemüse . . . . .	151
Gemüseragouts . . . . .	186
Kartoffeln . . . . .	189
Salate . . . . .	205
<b>Gefalzene Tunken</b> . . . . .	218
<b>Rompotte</b> . . . . .	228
<b>Warme süße Speisen</b>	
Breie . . . . .	250
Süße Aufläufe . . . . .	256
Süße Puddings . . . . .	282
Warme süße Mehlspeisen . . . . .	297
Süße Knödel . . . . .	313
Süße Strudel und Schmarren . . . . .	316
Süße Pfannkuchen . . . . .	324
<b>Kalte süße Speisen</b>	
Creme, Puddings &c. . . . .	333
Gefrorene süße Speisen . . . . .	356
<b>Süße Tunken</b> . . . . .	370
<b>Sorten</b> . . . . .	376
<b>Raffetuchen und Teegebäd</b> . . . . .	399
<b>Getränke</b> . . . . .	429
<b>Diätpeisen</b> . . . . .	437
<b>Hundert Speisefolgen für den feinen Tisch</b> . . . . .	438
<b>Hundert Speisefolgen für den einfachen Tisch</b> . . . . .	446
<b>Speisefolgen für Festmahlzeiten</b> . . . . .	453
<b>Register</b> . . . . .	459
<b>Vegetarische Speisehäuser</b> . . . . .	482
<b>Bezugsquellen</b> . . . . .	488