

# INHALT

- 4 Kleine praktische Anleitungen zu den Rezepten
- 6 Maße und Gewichte
- 11 Zu diesem Buch
- 12 Vorwort von Eckart Witzigmann
- 13 Südtiroler Küche
- 16 Tiroler Knödel
- 17 Südtiroler Speck
- 19 Törggelen
- 20 Südtiroler Küchensprache
- 22 Italienische Küche
- 26 Kulinarisches Wörterbuch
- 28 Tipps und Tricks der Meisterköche
- 33 Küchengeräte, Werkzeuge und Maschinen
- 39 Hilfsmittel in der Küche
- 44 Gewürze und Kräuter
- 52 Grundzubereitungsarten/ Garmethoden
- 55 **KALTE VORSPEISEN**
  - 60 Salate
  - 64 Essig
  - 65 Blüten und Blumen in der Küche
- 105 **SUPPEN**
- 143 **WARME VORSPEISEN**
- 203 **FISCHE UND MEERESFRÜCHTE**
- 227 **FLEISCH, WILD UND GEFLÜGEL**
- 289 **SAUCEN, BRÜHEN UND BINDEMittel**
- 311 **SÄTTIGUNGSBEILAGEN**
  - 312 Kartoffeln, Knödel, Spätzlen, Nudeln, Polenta, Reis
  - 315 Getreide
- 339 **GEMÜSE**
  - 344 Spargel
  - 345 Pilze
  - 347 Südtiroler Erntekalender
- 367 **SÜSSSPEISEN UND DESSERTS**
  - 371 Praktische Anleitungen
  - 374 Obst
  - 374 Der Südtiroler Apfel
  - 436 Tee- und Weihnachtsgebäck
  - 447 Brot und Getreide
- 455 **VORRATSKAMMER**
  - 456 Einkauf, Konservierung und Lagerung von Lebensmitteln
  - 460 Eier
  - 462 Milch und Milchprodukte
  - 464 Käse
  - 468 Honig
  - 469 Speisefette und Speiseöle
- 481 **GETRÄNKE UND COCKTAILS**
  - 490 Gästebewirtung
  - 495 Das kalte Buffet
  - 498 Gesunde, vollwertige Ernährung
  - 502 Allergie oder Intoleranz – ein folgenschwerer Unterschied!
  - 504 Nährwerttabelle
  - 507 Geruch und Geschmack
  - 508 Weinland Südtirol
  - 515 Wein-Abc
  - 517 Das Bier in der Küche
  - 518 Glossar – Küchenfachwörter und Begriffe aus der Küche
  - 524 Autoren
  - 528 Rezeptverzeichnis nach Speisenfolgen
  - 535 Register A–Z