

|                                                                                         |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| <b>Wie kochen, wie essen und wie trinken?</b> .....                                     | 6      |
| <b>Küchenausdrücke und Kochregeln</b> .....                                             | 8      |
| <b>Unsere Getreidearten sind die Grundlage der Ernährung</b> .....                      | 11     |
| <b>Mehr Schwarzbrot</b> .....                                                           | 12     |
| <b>Teiglockerungsmittel</b> .....                                                       | 12     |
| <b>Mehr Milch und Milchprodukte</b> .....                                               | 14     |
| <b>Immer das richtige Fett verwenden</b> .....                                          | 15     |
| <b>Ratschläge für die Verwendung des Eies in der Küche</b> .....                        | 17     |
| <b>Gemüse und Kartoffeln</b> .....                                                      | 17     |
| <b>Verschiedene Zubereitungsmethoden von Bindungsmitteln für Suppen und Soßen</b> ..... | 18     |
| <b>Obst, Fruchtsäfte, Honig</b> .....                                                   | 19     |
| <b>Rohkost</b> .....                                                                    | 19     |
| <b>Grundsätze der Vollwerternährung</b> .....                                           | 20     |
| <b>Gut würzen muss man können</b> .....                                                 | 20     |
| <b>Wichtige Tabellen</b> .....                                                          | 24     |
| Maße und Gewichte .....                                                                 | 24     |
| Das Kochen mit dem Druckkochtopf .....                                                  | 24     |
| Richtlinien für das Backen und Braten mit dem Elektrobackrohr .....                     | 25     |
| Richtlinien für die Verwendung eines Elektroherdes mit Heißluft-Backrohr .....          | 27     |
| Automatikochen mit dem Elektroherd, Mikrowellenherd .....                               | 27     |
| Brat- und Backtabelle für Allgas-Herde .....                                            | 29     |
| Kalorien und Joule auf einen Blick .....                                                | 31     |
| Tabelle der wichtigsten Vitaminträger .....                                             | 36     |
| Arbeitsgeräte in der Küche .....                                                        | 37     |
| <b>Suppen und Suppeneinlagen</b> .....                                                  | 41     |
| Klare Suppen .....                                                                      | 41     |
| Gebundene Suppen .....                                                                  | 46     |
| <b>Fleisch und Fleischspeisen</b> .....                                                 | 50     |
| Die Fleischteile des Rindes und ihre Verwendung .....                                   | 50, 51 |
| Die Fleischteile des Kalbes und ihre Verwendung .....                                   | 50, 52 |
| Das Aufarbeiten des Schweines .....                                                     | 53     |
| Die Fettgewinnung .....                                                                 | 54     |
| Die Verwendung der Fleischteile von Ziegen und Lämmern .....                            | 54     |
| Das Herrichten der Kaninchen .....                                                      | 54     |
| Das Herrichten des Wildbrets .....                                                      | 54     |
| Das Herrichten des Geflügels und die notwendige Hygiene bei der Aufarbeitung .....      | 54     |
| Das Vorrichten des Feldhasen .....                                                      | 55     |
| Spickmethoden .....                                                                     | 55     |
| Wurstrezepte .....                                                                      | 58     |
| Fleischspeisen .....                                                                    | 59     |

|                                          |       |
|------------------------------------------|-------|
| <b>Fische und Fischspeisen</b> .....     | 8 0   |
| Salz- und Süßwasserfische .....          | 8 0   |
| Spezialrezepte für Karpfen .....         | 8 5   |
| <b>Gemüse und Gemüsegerichte</b> .....   | 8 6   |
| Gemüse, gekocht .....                    | 8 6   |
| Gemüse, gedünstet .....                  | 8 6   |
| Gemüse mit Einmach. ....                 | 8 7   |
| Gemüse, eingebrannt .....                | 8 8   |
| Gemüse, pikant .....                     | 8 9   |
| Gemüse, gebacken .....                   | 9 0   |
| Gemüse, gebraten .....                   | 9 1   |
| Hülsenfrüchte .....                      | 9 1   |
| <b>Kartoffelspeisen</b> .....            | 9 2   |
| <b>Beilagen</b> .....                    | 9 6   |
| <b>Hauptgerichte</b> .....               | 9 8   |
| <b>Mehlspeisen</b> .....                 | 1 1 0 |
| Einfache Mehlspeisen .....               | 1 1 0 |
| Süße Mehlspeisen aus Kartoffelteig ..... | 1 1 1 |
| Topfennahlspeisen, gekocht .....         | 1 1 2 |
| Topfenteig, gebacken .....               | 1 1 3 |
| Rahmteig, gebacken .....                 | 1 1 3 |
| <b>Salate</b> .....                      | 1 1 5 |
| <b>Rohkost</b> .....                     | 1 1 9 |
| <b>Soßen</b> .....                       | 1 2 2 |
| <b>Eier und Eierspeisen</b> .....        | 1 2 6 |
| <b>Grillgerichte</b> .....               | 1 2 8 |
| <b>Pikante Gerichte</b> .....            | 1 3 3 |
| <b>Milchspeisen</b> .....                | 1 3 6 |
| <b>Aufläufe und Puddinge</b> .....       | 1 3 7 |
| <b>Teige und Mehlspeisen</b> .....       | 1 4 0 |
| Nudelteig .....                          | 1 4 0 |
| Backteig .....                           | 1 4 1 |
| Strudelteig .....                        | 1 4 3 |
| Germteig (Hefeteig) .....                | 1 4 5 |
| Fettgebackene Germspeisen .....          | 1 5 1 |
| Salzgebäck .....                         | 1 5 2 |
| Biskuitteig .....                        | 1 5 3 |
| Mürbteig .....                           | 1 6 0 |
| Kleine Bäckerei .....                    | 1 6 2 |
| Backpulverteig .....                     | 1 6 5 |
| Brandteig .....                          | 1 6 9 |
| Blätterteig .....                        | 1 7 1 |
| Lebkuchenteig .....                      | 1 7 4 |
| Torten und feine Kuchen .....            | 1 7 7 |
| <b>Glasuren</b> .....                    | 1 9 0 |
| Zuckerglasuren .....                     | 1 9 0 |
| Schokoladeglasuren .....                 | 1 9 1 |

|                                                               |          |
|---------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Cremen</b> .....                                           | 193      |
| Zum Füllen. ....                                              | 193      |
| Als Nachtisch. ....                                           | 194      |
| <b>Bäckerei aus Eiweißmasse</b> .....                         | 198      |
| <b>Köstlichkeiten</b> .....                                   | 200      |
| <b>Kompotte, Fruchtsalate</b> .....                           | 204, 205 |
| <b>Getränke und Erfrischungen</b> .....                       | 206      |
| Obstweine .....                                               | 206      |
| Liköre. ....                                                  | 207      |
| Bowlen und Kaltschalen .....                                  | 209      |
| Milchgetränke, Cocktails. ....                                | 210      |
| Kräutertees. ....                                             | 211      |
| Pflanzensäfte .....                                           | 212      |
| <b>Verschiedene Vollwertpeisen</b> .....                      | 215      |
| <b>Das Brotbacken</b> .....                                   | 219      |
| <b>Krankenkost</b> .....                                      | 221      |
| <b>Topfen- und Käsebereitung</b> .....                        | 229      |
| <b>Aufbewahrung und Konservierung von Lebensmitteln</b> ..... | 231      |
| Allgemeine Grundregeln .....                                  | 231      |
| Konservierungsregeln .....                                    | 232      |
| Konservierungsmethoden .....                                  | 232      |
| Aufbewahrung und Konservierung von Fleisch .....              | 233      |
| Aufbewahrung und Konservierung von Gemüse .....               | 235      |
| Rezepte für die Gemüsekonservierung .....                     | 237      |
| Aufbewahrung und Konservierung von Obst .....                 | 238      |
| Rezepte für Marmeladen und Kompotte .....                     | 240      |
| Fruchtsaftgewinnung durch Dampfentsaften. ....                | 242      |
| Konservieren durch Tiefgefrieren (Einfrieren) .....           | 243      |
| Aufbewahrung und Konservierung der Eier .....                 | 246      |
| <b>Wein und Most in der Küche</b> .....                       | 248      |
| <b>Stichwortverzeichnis</b> .....                             | 250      |