

Inhalt

Vorwort	III
Allgemeines über die Ernährung	1
Das Eiweiß 1 – Die Fette 2 – Die Kohlenhydrate 3 – Das Wasser 4 – Die Mineralstoffe 4 – Die Vitamine 4	
Kochtechnische Grundbegriffe und Grundtechniken	7
Praktische Winke zum Sparen 10	
Suppen	11
Klare Suppen 14 – Gebundene Suppen 16	
Soßen	22
Helle Soßen 23 – Dunkle Soßen 26 – Ölsoßen (Mayonnaisen) 26	
Die Gemüse	29
Salate	38
Blattsalate 38 – Gemüsesalate 39 – Mischsalate 43 – Besonders eiweißhaltige Salate 45 – Früchtesalate 46	
Hülsenfrüchte	47
Die Pilze	49
Das Fleisch	51
Das Rindfleisch 54 – Das Kalbfleisch 58 – Das Schweinefleisch 61 – Das Hammelfleisch 64	
Fleischteig	67
Fleischreste 70 – Innereien der Schlachttiere 71	
Wild	75
Geflügel	77
Die Fische	82
Das Ei	88
Die Kartoffel	92
Kartoffelgerichte 92 – Kartoffelteig 98	
Das Mehl	101
Nudelteig 102 – Strudelteig 105 – Spätzle 106 – Pfannkuchen 107 – Flädle 109 – Brühteig 109	
Die Milch	111
Gekochte warme und kalte Milchspeisen 112 – Brei 113 – Kalte Puddinge oder Flammeris 115 – Warme Puddinge 117 – Aufläufe 118 – Schnitten und Klöße 119	

Speisen mit Brötchen als Grundlage	120
Der Reis	123
Süßspeisen	126
Gekochte süße Soßen 126 – Cremespeisen 129 – Gelatinespeisen 131	
Speiseeis	135
Grundsätzliches über den Gefriervorgang 135 – Fruchteis mit frischen Früchten 136 – Fruchteis aus Fruchtsäften 137 – Fruchteis aus Marmeladen 137 – Cremeeis 137	
Das Obst	140
Komposte 141 – Obst- und Quarkspeisen 142	
Getränke	145
Warme Getränke 145 – Kalte alkoholfreie Getränke 147 – Milchmischgetränke 147	
Das Haltbarmachen	151
Das Haltbarmachen durch Kälte 151 – Das Haltbarmachen durch Erhitzen 153 – Das Haltbarmachen von Obst 154 – Das Eindünsten 155 – Das Herstellen von Marmeladen 157 – Das Herstellen von Fruchtgelees 158 – Das Herstellen von Fruchtsäften 160 – Das Haltbarmachen von Gemüse 162 – Das Haltbarmachen von Fleisch 162	
Das Backen	164
Die Hefe 164 – Gesalzenes Hefegebäck 166 – Süßes Hefegebäck 169 – Hefegebäck mit abgeändertem Grundrezept 174 – Das Fett als Lockerungsmittel 175 – Mürbteig 176 – Echtes mürbes Kleinbackwerk 178 – Das Ei als Lockerungsmittel 181 – Das Eiweiß als Lockerungsmittel 184 – Die künstlichen Lockerungsmittel 189 – Gerührte Kuchen 193 – Glasuren 198 – Flache süße Kuchen 199 – Kuchengüsse für Obstkuchen 204 – Allerlei Leckeres 205	
Sachregister	207