

Vorwort Rainer Schneider	VII
Vorwort Jörg Ilzhöfer	VIII

**Grundwissen der Nahrungszubereitung
Arbeitsweisen, Regeln, Techniken**

Arbeitsweisen

Hygiene im Umgang mit Lebensmittel	1
Herde	2
Backofen	2
Töpfe und Pfannen	3
Die Messer	3
Wiegen und Messen	4

Ernährung

Ernährung	5
Kalorienbedarf als grundsätzliches Beispiel	6
Wieviel sollte man wiegen (nur grobe Richtwerte)?	6
Wissenswertes über den Nährstoff Eiweiß	7
Wissenswertes über den Nährstoff Fett	7
Die verschiedenen Fette	8
Wissenswertes über den Nährstoff Kohlenhydrat	8
Die Bedeutung der Kohlenhydrate für den Körper	9
Das Wasser	9
Mineralstoffe	10
Vitamine	10

Rezeptübersicht

Suppen	11
Soßen	23

Lebensmittelkunde

Gemüse	31
Pilze	32
Hülsenfrüchte	33
Saisonkalender – Gemüse	35

IV

Inhaltsverzeichnis

Rezeptübersicht

Gemüse	36
Salate	44
Saisonkalender – Salate	54
Fleisch	59
Fleischgerichte	63
Innereien	85
Wildgerichte	90

Lebensmittelkunde – Geflügel	94
---	-----------

Rezeptübersicht – Geflügelgerichte	97
---	-----------

Lebensmittelkunde – Fisch	100
--	------------

Rezeptübersicht – Fischgerichte	102
--	------------

Lebensmittelkunde – Das Ei	107
---	------------

Rezeptübersicht – Eierspeisen	109
--	------------

Lebensmittelkunde – Kartoffeln	114
---	------------

Rezeptübersicht

Kartoffelgerichte	117
Nudelgerichte	124
Mehlspeisen	127
Getreidegerichte (auch mit Tofu)	143

Lebensmittelkunde – Reis	148
---	------------

Rezeptübersicht

Reisgerichte	150
Eintöpfe, Aufläufe, Puddings	153
Nachspeisen	159
Backen	170

Lebensmittelkunde

Fleischähnliche Produkte	204
Obst	205
Saisonkalender – Obst	206
Fette und Öle	208
Zucker in der Küche	209
Gelatine	211
Die Milch	213
 Mögliche Menüfolgen	 214
 Saisonkalender – Gemüse	 35
Saisonkalender – Salate	54
Saisonkalender – Obst	206
 Zusammenfassung zum Thema Anrichten	 215
 Tischgestaltung	 216
 Gartechnik – Kochen	 217
Gartechnik – Garziehen	218
Gartechnik – Dünsten	219
Gartechnik – Dämpfen	220
Gartechnik – Braten in der Pfanne	221
Gartechnik – Schmoren	222
Gartechnik – Grillen	223
Gartechnik – Frittieren	224
Gartechnik – Backen	225
Gartechnik – Garen in Alufolie	226
Gartechnik – Garen in Bratfolie	227
Gartechnik – Mikrowellengaren	228

Pfannenübersicht	229
Messer-Guide	231
Messerkunde	234
Schneidebretter	236
Vorratshaltung	237
Register	243