

# Inhalt

Vorwort . . . . .	V
Küchentechnische Grundbegriffe . . . . .	VII
Allgemeines über die bedarfsgerechte Ernährung . . . . .	1
Übersicht 1 – Energie 1 – Der Nährstoffbedarf und der Nährstoffgehalt der Lebensmittel 2 – Die Kohlenhydrate 3 – Das Fett 4 – Eiweiß 5 – Wasser 5 – Mineralstoffe 6 – Vitamine 6 – Die 10 Regeln der DGE 7	
Hinweise zur Gestaltung von Speiseplänen . . . . .	8
Suppen . . . . .	9
Die Bedeutung der Suppen für die Ernährung 10 – Klare Suppen 13 – Gebundene Suppen 16 – Suppen von Resten 21	
Soßen . . . . .	23
Salzige Soßen 23 – Helle Soßen 25 – Dunkle Soßen 28 – Mayonnaisen (Ölsoßen) 29 – Andere Kalte Soßen 31	
Gemüse . . . . .	32
Hülsenfrüchte . . . . .	46
Salate . . . . .	49
Blattsalate 51 – Rohkostsalate 52 – Salate aus gegartem Gemüse 55 – Mischsalate 56 – Fleisch-, Wurst-, Fischsalate 59 – Früchtesalate 60	
Fleisch . . . . .	62
Rindfleisch 64 – Schweinefleisch 67 – Kalbfleisch 67 – Hammelfleisch 67 – Kochen von Fleisch 71 – Dünsten von Fleisch 73 – Schmoren von Fleisch 74 – Braten von Fleisch 82 – Kurzbraten von Fleisch 85	
Hackfleisch . . . . .	90
Innereien . . . . .	96
Wild . . . . .	103
Geflügel . . . . .	106
Fisch . . . . .	114
Eier . . . . .	125
Kartoffeln . . . . .	129
Das Mehl . . . . .	140
Nudelteig 141 – Strudelteig 144 – Spätzle 146 – Pfannkuchen 149 – Flädle 151 – Brandteig 152	
Milch . . . . .	156
Flammeri 157 – warme Puddinge 158 – Brei 159 – Klöße 160	
Reis . . . . .	164

Süßspeisen . . . . .	168
Süße Soßen 168 – Milchsoßen 169 – Wein- und Fruchtsoßen 169 – Cremespeisen 170	
Speiseeis . . . . .	175
Grundsätzliches über den Gefriervorgang 175 – Fruchteis 175 – Cremeeis 176	
Obst . . . . .	177
Kompott 178 – Obst- und Quarkspeisen 181	
Getränke . . . . .	183
Das Backen . . . . .	186
Allgemeines 186 – Die Zutaten und ihre Bedeutung 186 – Teiglockerung 187 – Die Hefe 188 – Sauerteig 188 – Hefeteig 191 – Kleine Hefestücke süß 197 – Große Kuchen 199 – Blechkuchen 203 – Fettgebackenes 204 – Weihnachtskuchen 205 – Rühr- und Sandmassen 207 – Mürbeteig 214 – Keksteig 230 – Honig- und Sirupkuchenteig 232 – Biskuitmasse 236 – Baiser- und Makronenmasse 240 – Kleinbackwerk mit ganzen Eiern 246 – Glasuren und Güsse 249 – Allerlei Leckerer 253	
Die Haltbarmachung . . . . .	255
Haltbarmachung durch Kühlen 255 – Haltbarmachung durch Tiefkühlen 257 – Haltbarmachung durch Erhitzen 259 – Sterilisieren 259	
Herstellen von Marmelade 263 – Herstellen von Gelee 264 – Herstellen von Fruchtsäften 265 – Konservierung durch Milchsäuregärung 266	
Sachverzeichnis . . . . .	267