

Inhalt.

| | Seite |
|--|-------|
| Vergleichende Uebersicht der Nährwerte von Lebensmitteln | I |
| Mehlforten | IX |
| Angebrannte Speisen wieder genießbar zu machen | XI |
| Ersatz für Semmeln | XII |
| Vegetarische Speisen | 1 |
| Suppen | 2 |
| Suppeneinlagen | 13 |
| Kaltschalen | 17 |
| Soßen | 18 |
| Salate | 22 |
| Gemüse | 26 |
| Speisen aus Kollgerste | 45 |
| Vegetarische Braten | 47 |
| Mehlspeisen | 54 |
| Süße kalte Speisen | 83 |
| Neues Backwerk, Kuchen und Torten | 87 |
| Getränke | 95 |
| Speisezettel | 96 |

II. Teil.

| | |
|--|-----|
| Fettlose sowie Fett und Ei sparende Kochvorschriften | 97 |
| Fettersparnisse | 97 |
| Butterbereitung von gekochter Milch | 98 |
| Brotauflstrich | 100 |
| Suppen | 102 |
| Soßen | 104 |
| Gemüse | 105 |
| Fleischspeisen und | 111 |
| Gemüsespeisen mit Fleisch ohne Fettzusatz | 111 |
| Mehlspeisen | 128 |
| Kondenz- und Trocken-Milch | 128 |
| Backwerk | 145 |
| Kreme zum Füllen von Backwerk | 152 |

Die Kochvorschriften sind für 4 bis 5 Personen berechnet.

