

	Seite
Milchmehlspeisen	142
Aufläufe	143
Puddings	143

25. Capitel. Gemüse.

Allgemeine Kochregeln	144
Nährwerth, Verdaulichkeit und Wirkungen	146
Folgen der einseitigen Gemüsenahrung	147
Von den Gemüsen im Besonderen	147

26. Capitel. Salate.

Einfache Fleischsalate	156
Einfache Salate von Pflanzentheilen	156
Zusammengesetzte Salate	159
Regeln für das Salatwürzen	159
Wirkung der Salate auf den Magen	160

27. Capitel. Früchte und Obst.

Nährwerth	160
Früchte und Obst als Heilmittel	160
Kochregeln	161
Von den einzelnen Arten	161
Kürbisfrüchte	161
Die Ananas	162
Agrumen	162
Kernobst	164
Steinobst	164
Beerenobst	165
Schalenobst	167

28. Capitel. Pilze.

Allgemeines	169
Trüffeln	170
Champignon	171
Morcheln	171
Lorcheln	171
Isländisches Moos	171

29. Capitel. Speisezusätze.

Allgemeines	172
1. Gruppe: Fette	174
Zucker und Syrupe	178
Honig	180
2. „ Kochsalz	180
Essig	182
Senf	184
3. „ Eigentliche Gewürze	185
a) exotische	185
b) einheimische	189