

# Inhalt.

## I. Theil.

Einleitung . . . . .	1
Aus Dr. med. Lahmanns „Cur-Regeln“ . . . . .	6
Aus Dr. med. Klenczes „Chem. Kochbuch“ . . . . .	17
Aus Dr. med. Nichols „Diät-Cur“ . . . . .	19
Urtheil einer nicht vegetarischen Hausfrau . . . . .	28
Küchen-Chemie, von Frau Clara Muche . . . . .	31
„Kost“ und „Zufost“ . . . . .	36
Uebersicht: der Kost- und Zufostspeisen . . . . .	38
= Nachtischspeisen . . . . .	40
= Suppen . . . . .	43
= Getränke . . . . .	44
Zusammenstellung des Speisezettels . . . . .	46
Allwöchentlicher Speisezettel (Schema) . . . . .	49
Das Quantum . . . . .	57
Hungergefühl und Befriedigung desselben . . . . .	58
Gesundheitsregeln . . . . .	63
Regeln für die Hausfrau . . . . .	62
Küchengeräte, von Frau Clara Muche . . . . .	71
Erstes Frühstück . . . . .	75
Zweites Frühstück und Besper . . . . .	76
Das Abendbrot . . . . .	82
Uebersicht der Abendbrot-Speisen . . . . .	84
Allwöchentlicher Abendbrot-Zettel (Schema) . . . . .	88
Ueber Krankenkost . . . . .	90
Ueber Kinderkost . . . . .	117
Einführung in die naturgem. Lebensweise von Dr. Lahmann . . . . .	119
Bevölkerungsfrage, von Dr. Nichols . . . . .	125
Volksgesundheit und Volkswohlfahrt . . . . .	128
„Des Handwerkers Heim“ . . . . .	130

## II. Theil:

Einleitung zum speciellen Theil. . . . .	141
1. Kost . . . . .	
Hülsenfrüchte . . . . .	145
Eierspeisen . . . . .	146
Cerealien (Getreide) . . . . .	148