Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Neues praktisches Koch-Buch für die badische Küche

Faißt, Emma

Karlsruhe, [1905]

Einleitung

urn:nbn:de:bsz:31-54786

Visual Library

Einleitung.

Die wichtigsten Bestandteile der Nahrungsmittel, die Nährstoffe, sind: Eiweiß, Kohlehydrate, Fette, Salze und Wasser. Da nun nicht alle Nahrungsmittel die gleiche Kraft und gleichviel Nährstoffe besitzen, so muß darauf Bedacht genommen werden, daß die Speisen in geeigneter Zusammenstellung und die Nährstoffe in richtiger Menge unserem Körper zugeführt werden.

Haupterfordernisse beim Kochen sind daher Kenntnis der Nahrungsmittel, deren Beschaffenheit, Nährwert und Zubereitung. Je nach Beruf, Beschäftigung und Gesundheitszustand ist mit Rücksicht auf die Verdaulichkeit der Gerichte eine leichtere oder festere Kost zu wählen. Stets aber muß für schmackhafte Zubereitung, für möglichste Abwechslung Sorge getragen sein.

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg