Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Lesukra - die gesunde und frohe Küche der fortschrittlichen Hausfrau

Fischer, Friederike
Fischer, Friedrich

Heidelberg, 1936

Inhaltsverzeichnis

urn:nbn:de:bsz:31-126216

Visual Library

Inhalts-Verzeichnis.

Seite

Vorbemerkung 5

I. Die Wissenschaft der Küche 7

II. Vernünftige Küchenführung 12

Verliert die Nahrung durch das Kochen an Wert? 12

Gekochte oder rohe Nahrung 13

Eine gute Lösung 14

Ein Garant der Gesundheit 15

Lesukra und sein Mechanismus 16

Lesukra spart mehr als er kostet 16

Der Lesukra ist mehr als er scheint 17

Anleitung zum Dünsten, Braten und Sterilisieren 19

III. Die Lesukra-Küche im Dienste der Kranken und Gesunden 24

IV. Rezepte 28

Anweisung zur Vorbereitung der Speisen im Einzelnen . . . 28

Suppen (aller Art) 28

Gemüse (aller Art) 32

Kartoffeln (verschiedene Zubereitungsarten) 38

Mehl- und Getreidespeisen 41

Fische 44

Fleischspeisen (aller Art) 45

Geflügel (aller Art) 49

Wild 51

Kompotte (aller Art) 51

Pudding (aller Art) 53

Auflauf 56

Komplette Essen, Kombinations-Dünstverfahren 56

Ein weiterer Speiseplan 66

Eintopfgerichte 67

V. Lesukra-Frischhaltungsverfahren 70

Obst (in Gläser sterilisiert) 72

Gemüse (in Gläser sterilisiert) 72

VI. Saftgewinnung im Lesukra 73

Trauben-, Apfel- oder Birnensaft ohne Gärung im Lesukra haltbar zu machen 73

Früchte mit Hilfe durch Lesukra zu Marmelade, Mus, Pasten, Gelee u. dgl. verarbeitet 74

VII. Rohkost als Beikost 75

Salattunken und Mayonnaisen 77

Salate von gedämpften Gemüsen und Halbrohplatten 77

Obstsalate 77

Urteile:

Lesukra im Lob der Hausfrau 79

Benutzte Literatur 88

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK

Baden-Württemberg

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg