

Roman C. Mühlbauer

ICH WILL WISSEN WAS ICH ESSE

Ha Ilwag Verlag
Bern und Stuttgart

INHALT

ZUM GEBRAUCH 9

EINFÜHRUNG 10

FLEISCH 13

RIND 15

Tips zur Verwendung von Rindfleisch 29
(mit speziellen Tips für werdende Mütter 29
sowie für Katzenhalter 30)

SCHWEIN 31

Tips zur Verwendung von Schweinefleisch 35
(mit speziellen Tips für Landwirte allgemein
und in der Schweiz im besonderen 36)

GEFLÜGEL 37

Tips zur Verwendung von Geflügelfleisch 47
(mit speziellen Tips für die Großküche 48)

WEITERE HAUSTIERE 49

Tips zur Verwendung von Pferdefleisch 52
Tips zur Verwendung von Schaffleisch 53
(mit speziellen Tips für Katzen- und Hundehalter 54)
Tips zur Verwendung von Kaninchenfleisch 54

WILD 55

Tips zur Verwendung von Wildfleisch 61
(mit speziellen Tips für Jäger 62)

FISCH 63

Tips zur Verwendung von Meerfisch 70
Tips zur Verwendung von Süßwasserfisch 73
(mit speziellen Tips zum Vermeiden von verdorbenem Fisch 75)

MUSCHELN 76

Tips zum Einkauf, zur Zubereitung und zum Lagern von Muscheln 89

EIER 90

Tips zum Lagern und zur Zubereitung von Eiern 101/102

MILCH 103

Tips zum Konsum für Milch und für Rohmilchtrinker 111

KÄSE 112

Tips zur Lagerung und zum Konsum von Käse 115
(mit speziellen Tips zum Vermeiden von Listerienwachstum 116)

SALAT ii₇

Tips zur Verwendung von Salat 128
(mit speziellen Tips für Gemüseproduzenten 128
sowie für Hundefreunde 129)
Tips zur Verwendung von Wildsalat und Beeren 135

WISSENSWERTES ÜBER... i₃₆

Küchenhygiene 136
(mit speziellen Tips für Mütter [und Väter] 142
sowie für Köche 142)
Hochvakuumverpacktes 143
Dauerwurstwaren 144
Kühlen und Tiefkühlen 144
(mit speziellen Tips für Kühlschrank und Tiefkühler 145
sowie zum Vermeiden von ranzigem Fleisch und Fisch 149)
Kochtemperaturen und -techniken 150
(mit speziellen Tips zum Vermeiden von verbrannten Fetten und
Ölen 150)
Garen über Dampf 156
Garen mit Mikrowelle 158

REISEN ,60

Vorbeugung gegen Erkrankungen, die nicht durch Nahrungsmittel
verursacht werden 160
Vorbeugung gegen Erkrankungen, die durch Nahrungsmittel verursacht
werden 163
(mit speziellen Tips für Reisen in Entwicklungsländer 164)

Behandlung von Durchfall	165
Spezielle Risiken auf der Reise	167
Mitteleuropa sowie Nord- und Osteuropa	167
Frankreich, Italien, Spanien, Portugal	169
Andere Mittelmeerländer (Jugoslawien, Griechenland, Türkei, Zypern, Israel)	170
Nordafrika (Marokko, Algerien, Tunesien, Ägypten)	171
Schwarzafrika, Mauritius, Seychellen, La Reunion	173
USA (inkl. Alaska, Hawaii, Puerto Rico) und Kanada	173
Mexiko, Karibikinseln sowie Mittel- und Südamerika	175
Asien und Pazifikraum	176
Australien, Neuseeland	177

SCHLUSSBEMERKUNGEN UND AUSBLICK INDIEZUKUNFT *i_{7S}*

ANHANG 181

NATÜRLICHER SCHUTZ DES MENSCHEN VOR BEFALL DURCH PARASITEN, BAKTERIEN UND VIREN 183

LITERATURVERZEICHNIS *i₉₃*

VERZEICHNIS DER REZEPTE *i₀₅*

SACHWORTVERZEICHNIS 207