

(h bj. J

(o

Tiptopf

Die Ergänzung zum wohl bekanntesten
Kochbuch der Schweiz

FMSS essen, trinken, bewegen

Inhaltsübersicht

Gut zu wissen	10	Schritt für Schritt zu einem guten Essen
	11	Beim Einkaufen
	12	Planung ist (fast) alles
	13	Mengen pro Person
	14	Abkürzungen, Masse und Gewichte
	15	Rezeptdarstellung

Zubereitungen	18	Rohkost
	19	Sieden
	20	Dämpfen auf dem Siebeinsatz
	21	Dämpfen im eigenen Saft
	22	Dämpfen mit Zugabe von Flüssigkeit
	23	Dünsten
	24	Rösten
	25	Braten à la minute/Kurzbraten
	26	Braten mit Sauce
	27	Braten mit Jus auf dem Herd
	28	Braten mit Jus im Ofen

Teige	30	Angerührter Teig
	31	Hefeteig
	32	Geriebener Teig
	33	Gerührter Teig
	34	Gerührter Teig/Biskuitteig

Rezepte	38	Suppen
	52	Saucen
	64	Fisch
	76	Fleisch Geflügel
	98	Eier
	108	Käse
	118	Hülsenfrüchte
	128	Salate
	144	Gemüse
	162	Kartoffeln
	176	Getreide
	196	Gebäck
	240	Desserts

	327	Index
--	-----	-------

Fit'n'ESS

262	Fit'n'ESS-Pyramide
264	Ausgewogen essen, viel trinken und sich bewegen
266	Lebensmittelgruppen
268	Die Pyramide spricht für sich
269	Der Nährwert von der Basis zur Spitze
270	Gewusst was - gewusst wie viel
272	Die Pyramide ist flexibel
273	Lustvoll essen und trinken
275	Wasser und andere Getränke
276	- Wasserbedarf, Wasserverlust
279	Früchte und Gemüse
280	- Vitamine sind Individualisten und Mimosen
281	- Die sekundären Pflanzenstoffe
282	- Mineralstoffe, Bausteine aus dem Boden
287	Getreideprodukte und Kartoffeln
288	- Was macht der Körper mit Kohlenhydraten?
289	- Was bedeutet «glykämischer Index»?
290	- Nahrungsfasern sind verdauungsfördernd
293	Milch und Milchprodukte
294	- Die Milchprodukte
295	- Kalzium macht die Knochen stark
296	- Lebensmittel unter der Lupe
299	Fisch, Fleisch, Eier und Hülsenfrüchte
300	- Wie viel Eiweiss brauchen wir?
302	- Eisen: so viel wie nötig, so wenig wie möglich
305	Öle und Fette
306	- Was sind (essenzielle) Fettsäuren?
307	- Die mediterrane Küche als Vorbild
311	Süßes und Zucker
311	- Zuckeralternativen
314	Energie
315	- Energiebedarf besteht aus Grundumsatz und Leistungsumsatz
317	Energiebilanz
317	-Körpergewicht
318	- Der Body-Mass-Index
320	- Das Körpergewicht wird vermarktet
321	- Was bewirkt der Jo-Jo-Effekt?
322	Ernährungsgewohnheiten und Essverhalten