

Obst

Kernobst	24
Steinobst	28
Zitrusfrüchte	30
Beerenobst	34
Exotische Früchte	38
Melonen	46
Schalenobst	48
Trockenfrüchte	52

Gemüse

Blattgemüse	60
Salate	62
Fruchtgemüse	68
Hülsenfrüchte	80
Kohlgemüse	88
Stängelgemüse	92
Algen	96
Sprossen & Keime	97
Wurzel- und	
Knollengemüse	98
Zwiebelgemüse	114
Speisepilze	116

Kräuter &

Gewürze

Blatt- und	
Krautgewürze	126
Frucht- und	
Samengewürze	133
Wurzelstock- und	
Zwiebelgewürze	139
Rindengewürze	140
Gewürzmischungen	141
Salz	144

Milch &

Milchprodukte

Milch	148
Milchqualität	150
Milch im Überblick	152
Milchfrischprodukte	154
Käse	158
Käsegruppen	161
Käsesorten	162

Fleisch

Fleisch	182
Rindfleisch	186
Kalbfleisch	190
Schweinefleisch	192
Lamm- und	
Schaffleisch	194
Hackfleisch	196
Innereien	197
Wild	198
Exotisches Fleisch	200

Wurst

Wurst	204
Brühwurst	206
Kochwurst	209
Rohwurst	210
Ausländische	
Wurstspezialitäten	212
Schinken	214

Geflügel

Geflügel	222
Hühner	224
Enten, Gänse & Co.	225
Geflügel	
in der Küche	227
Wildgeflügel	229
Hühnereier	230
Qualität,	
Geschmack, Frische	233
Ei-Frischetest	234
Andere Eier	235

Fisch

Sushi und Sashimi	241
Süßwasserfische	242
Salzwasserfische	245
Meeresfrüchte	252
Tintenfisch	252
Krustentiere	253
Muscheln und	
Meeresschnecken	256
Fischerzeugnisse	258

Öle & Fette

Pflanzliche Fette	264
Speiseöl	266
Margarine	271
Feste Pflanzenfette	273
Frittieren –	
aber richtig	274
Tierische Fette	276
Butter	276
Schlachtfette	279

Brot &

Backwaren

Brot	282
Brötchen	289
Kuchen & Torten	290
Dauerbackwaren	294
Würziges	
Knabbergebäck	298

Getreide &

Getreideprodukte

Getreide	302
Weizen,	
Roggen & Co.	303
Alte Sorten –	
neu entdeckt	306
Pseudogetreide	307
Reis	308
Reis in der Küche	311
Getreideerzeugnisse	312
Mehl	312
Frühstückscerealien	314
Teigwaren	316

Würzige

Fertigprodukte

Essig	325
Dressings	328
Würzige Saucen	
und Pasten	331
Senf	338

Frisch konserviert

Konserven	346
Obstkonserven	348
Gemüsekonserven	350
Sauerkonserven	352
Fleisch-, Wurst- &	
Fischkonserven	354
Fertiggerichte	355
Tiefgekühlte	
Lebensmittel	357
Speiseeis	362

Süßes & Desserts

Zucker	366
Zuckerersatzstoffe	370
Honig	372
Süßes aufs Brot	378
Schokolade	382
Pralinen	388
Zuckerwaren	390
Dessert- und	
Backzutaten	396

Getränke

Heißgetränke	408
Alkoholfreie	
Erfrischungs-	
getränke	424
Bier	434
Wein	448
Weingläser	468
Schaumwein	470
Spirituosen	474

Rubriken

Gesunde Ernährung	4
Gütesiegel	12
Register	488
Quellen	494
Dank	495
Impressum	496