

<b>Vorwort: Gemüse und Kräuter möglichst frisch .....</b>	<b>4</b>
<b>1 Gemüse und Kräuter – was sind das für Pflanzen? .....</b>	<b>5–6</b>
<b>2 Kurzer Gemüse- und Gartenkräuterüberblick.....</b>	<b>7–12</b>
<b>3 Sind Speisepilze Gemüsepflanzen? .....</b>	<b>13–15</b>
Rezept 1: Gebratene Schopftintlinge	
Rezept 2: „Pilz-Kalbschnitzel“	
<b>4 Platz dafür ist überall.....</b>	<b>16–17</b>
<b>5 Gratis aus der Natur (Wildkräuter) .....</b>	<b>18–19</b>
Rezept: „Guter-Heinrich-Gemüse“	
<b>6 Kurzer Wildkräuterüberblick .....</b>	<b>20–23</b>
Rezept: Brotaufstrich aus Löwenzahlblüten	
<b>7 Reich an Vitaminen sowie Mineral- und Ballaststoffen .....</b>	<b>24–28</b>
<b>8 Verarbeitung von Gemüse und Kräutern in der Küche .....</b>	<b>29–35</b>
Rezept 1: Tomatensalat „Quer-Kräuterbeet“	
Rezept 2: „Gärtnerstolz“	
Rezept 3: Smoothie ‚Grüner Heinrich‘	
Rezept 4: ‚Grüner Heinrich‘ Smoothie mit Zitronenmelisse	
Rezept 5: Bärlauch-Pesto	
Rezept 6: Sauerampfer-Pesto	
Rezept 7: Schüttelgurken	
<b>9 Die Augen „essen“ mit .....</b>	<b>36–38</b>
Rezept 1: Drei Fischbrötchen	
Rezept 2: Garnitur-Fliegenpilz	
<b>10 Kräuter als Basis für Getränke .....</b>	<b>39–41</b>
Rezept 1: Frühlingskur-Teemischung	
Rezept 2: Wohlfühltee	
Rezept 3: Pfefferminz-Zitronen-Eistee	
<b>11 Bitte gelegentlich bitter.....</b>	<b>42</b>
<b>Lösungen .....</b>	<b>43–48</b>