

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