

INHALT

Vorwort	6
EINLEITUNG	8
Ist das Essen von Bowls etwas ganz Neues oder nur ein Trend aus anderen Kulturen?	10
Die Vielfalt ist »der Schlüssel zum Erfolg der Schüssel«	12
Aus der heimischen Natur	14
Von der heimischen Landwirtschaft, dem eigenen Garten und kleinen ideenreichen Start-ups	16
Wie sollte eine ideale Bowl beschaffen sein?	18
Aufbau einer Bowl	20
Nach welchen Gesichtspunkten haben wir die Zusammensetzung für unsere Bowls ausgewählt?	22
Aber nicht nur die Nährstoffe des Getreides sind uns wichtig	24
Hier noch einige Tipps von uns	26
DIE REZEPTE	30
FRÜHLING	32
SOMMER	68
HERBST	104
WINTER	140
GRUNDREZEPTE	168
ANHANG	176
Register der Rezepte	178
Über das Autorenteam	182
Impressum	183