

INHALTSVERZEICHNIS

BUCHWEIZEN HAT CHARAKTER

UND EINE LANGE GESCHICHTE 8

Die ursprüngliche Heimat des Buchweizens ist Asien 8

Buchweizen in Europas Küchen 9

Buchweizen wird wiederentdeckt 9

EINHEIZEN MIT BUCHWEIZEN

GESUNDHEITLICHE BEDEUTUNG 10

Buchweizen lässt sich nicht düngen 10

Buchweizen heizt ein 11

Schlank werden mit Buchweizen 12

Buchweizen als biologischer Jungbrunnen 12

Schönheit, die von innen kommt 13

Buchweizen stärkt die Gehirn- und Nervenfunktionen 14

Buchweizen schafft Freude 14

Buchweizen unterstützt das Immunsystem 15

DIE UNTERSCHIEDLICHEN WIRKUNGEN

DER EINZELNEN GETREIDEARTEN 16

TIPS ZU DEN REZEPTEN 17

GRUNDREZEPTE 19

SCHNELLE GERICHTE

GUTES FÜR JEDEN TAG – FÜR EILIGE EIN HIT! 27

Aufstriche 28

Getränke 30

Salate 34

Suppen 38

Hauptspeisen 42

Süßspeisen 54

DELIKATE GERICHTE

FEINES FÜR GÄSTE – DER AUFWAND LOHNT SICH! ... 59

Salate 60

Suppen 62

Hauptspeisen 66

Süßspeisen 82

TRADITIONELLE GERICHTE

GROSSMUTTERS SCHÄTZE – NATIONALES UND INTERNATIONALES! 91

Brotbacken selbstgemacht 92

Brote 94

Suppen 98

Hauptspeisen 102

Süßspeisen 121

REZEPTVERZEICHNIS 126

DANKESWORTE 128