

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	6
Einleitung.....	8
Essensgrundsätze	11
Trennkost	13
Zucker	16
Weizen	19
Fleisch – ja oder nein?	21
Sonstiges	24
Wie koche ich?	28
Die Küche	30
Physik des Kochens	36
Einkaufen.....	39
Ökologie	40
Qualität	43
Grundsätzliches	46
Getreide und Scheingetreide	47
Blattsalate	51
Gewürze und Kräuter.....	54
Nüsse und Ölsaaten.....	59
Ghee	61
Sonstige Tricks und Kniffe	62
Was koche ich.....	64

Zu den Rezepten	66
-----------------------	----

Salate

Senfdressing	68
Kräutertraum	70
Drachencreme	72
Avocadocreme	74
Karottensalat	76
Wildkräutersalat	78
Kürbissalat	80
Tomatensalat	82
Krautsalat	84
Avocado-Kartoffelsalat	86

Suppen

Suppe für Faule	88
Sagosuppe	90
Rote Suppe	92

Gemüse

Buntes Spätsommergemüse	94
Räuberpfanne	96
Spinat	98
Sauerkraut	100
Wok-Gemüse	102
Blumenkohl	104
Cocos-Auberginen	106

Hauptgerichte

Faule Bratkartoffel	108
Reiberdatschi	110
Sellerie-Schnitzel	112
Polenta-Titten	114
Kürbisschnitzel	116
Sahnekartoffel	118
Sesamkartoffel	120

Rosenkohl à la Buddha	122
Pfannkuchen	124
Eiweißgerichte	
Rührei.....	126
Fenchel mit Schafskäse.....	128
Auberginen mit Tofu.....	130
Soßen	
Selleriesoße	132
Karottensoße	134
Kräutersoße	136
Kürbissoße	138
Indische Tomatensoße	140
Pilzsoße	142
Süßspeisen	
Vanillesoße	144
Griesschnitten	146
Schokocreme.....	148
heiße Bananen.....	150
Schwimmende Maroni	152
Pleyadische Fruchtschnitten.....	154
Pflaumenkuchen.....	156
Sonstiges	
Popcorn	158
Joghurt.....	160
Brot	162
Nachwort	164