

Inhalt

	Seite
Vorwort	4
1 Obst – was ist das eigentlich?	5
2 Kurzer Überblick über das Obst	6 - 21
- Einheimisches Kern-, Stein- und Beerenobst	6 - 9
- Einheimisches Wildobst	9 - 18
- Exotisches Obst	19 - 21
3 Sind Nüsse Obst?	22 - 23
4 Melonen und Rhabarber – oft in Obstregalen zu finden	24 - 25
5 Unterschiede zwischen Marken- und Bio-Produkten	26
6 Was hat es mit dem Winterobst auf sich?	27 - 28
7 Konservierung von Obst	29 - 31
8 Ein paar leckere Rezepte, für die Obst erforderlich ist	32 - 39
9 Das Wichtigste zum Schluss – wie gesund ist Obst?	40 - 44
10 Lösungen	45 - 48