

Inhalt

Wer sagt hier ...	7
Geschichte	9
Die Bohnen der Alten Welt	9
Reise der Gartenbohne nach Europa	13
Bunte Vielfalt bei den Bohnen	19
Gartenbohnen	20
Feuerbohne	30
Puffbohne oder Saubohne und Ackerbohne	31
Limabohne und Mondbohne	33
Mungbohne	35
Adzukibohne	36
Augenbohne	37
Spargelbohne	37
Urdbohne	38
Reisbohne	38
Helmbohne oder Faselbohne	39
Flügelbohne	40
Sojabohne	41
Handelsnamen von Bohnen	48
Bohnen im Garten	51
Gartenbohnen und Feuerbohnen anbauen und ernten	51
Puffbohnen anbauen und ernten	58
Sojabohnen anbauen und ernten	60
Exotische Bohnen anbauen und ernten	61

Krankheiten und Schädlinge: erkennen, vorbeugen und abhelfen	65
Eigenes Saatgut gewinnen	75
Bohnen in der Küche	79
Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen	80
Bohnen niemals roh	83
Bohnen lagern und konservieren	84
Bohnen keimen	92
Rezepte	95
Hinweise zu den Rezepten	96
Grundrezepte	98
Mit Bohnen würzen	102
Vorspeisen und kleine Gerichte	105
Salate	115
Suppen	123
Hauptgerichte und Beilagen	131
Süßspeisen und Desserts	188
Die Autorin	198
Anhang	199
Bohnensorten – eine sehr persönliche Auswahl	199
Nützliche Adressen	209
Zum Weiterlesen	213
Rezeptindex	214