

# Inhalt

<b>Wer sagt hier ...</b>	7
<b>Geschichte</b>	9
Die Bohnen der Alten Welt	9
Reise der Gartenbohne nach Europa	13
<b>Bunte Vielfalt bei den Bohnen</b>	19
Gartenbohnen	20
Feuerbohne	30
Puffbohne oder Saubohne und Ackerbohne	31
Limabohne und Mondbohne	33
Mungbohne	35
Adzukibohne	36
Augenbohne	37
Spargelbohne	37
Urbohne	38
Reisbohne	38
Helmbohne oder Faselbohne	39
Flügelbohne	40
Sojabohne	41
Handelsnamen von Bohnen	48
<b>Bohnen im Garten</b>	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
<b>Bohnen in der Küche</b> .....	79
Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen ... ..	80
Bohnen niemals roh .....	83
Bohnen lagern und konservieren .....	84
Bohnen keimen .....	92
<b>Rezepte</b> .....	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
<b>Die Autorin</b> .....	198
<b>Anhang</b> .....	199
Bohnensorten – eine sehr persönliche Auswahl .....	199
Nützliche Adressen .....	209
Zum Weiterlesen .....	213
<b>Rezeptindex</b> .....	214