

# Inhalt

Kiko - eine ganz normale Karotte?.....	6	Gewürze sind das Salz in der Suppe:.....	46
Spannender als im Zoo: Der Bauernhof.....	7	Zaubertrank von der Fensterbank.....	47
Suppen - Krafttraining mit dem Löffel.....	9	Essig und Öl - Wechselbad für Salate.....	48
Die tollen Früchtchen vom Bauern.....	12	Nachtsch - das Beste zum Schluß.....	50
Wie frisch ist frisch?.....	13	Was nicht im Rezept steht.....	57
Mit Kiko auf Einkaufstour.....	16	5 Boxenstopps für das Rennen durch den Tag...A.	58
Tiefkühltruhe - Vitaminquelle für den Winter....	17	Brot - solide Basis mit Biß.....	59
Kiko in der Küche.....	18	Vesperbrot und Morgenwecker -	
Vollwertkost - für den ganzen Spaß am Essen....	19	für Hochstapler und Doppeldecker.....	60
Fleisch - ab und zu gerne.....	24	Wasser - das beste Energiegetränk.....	61
Geflügel - zum Abheben leicht.....	28	Milch - ein natürlicher Nährstoffcocktail.....	62
Fisch - gute Beute für hungrige Piraten.....	30	Geschmackstraining -	
Soßen - damit es besser rutscht.....	33	damit Essen zum Erlebnis wird.....	65
Keinen Dunst vom Dünsten?.....	35	Grillen - für heiße Sommertage.....	66
Ganz schön bunt hier -		Angelparty am Bach - und am Topf.....	68
Spätzle, Nudeln, Pasta & Co.....	36	Das Restaurant „Zum fröhlichen Kiko“.....	69
Kartoffeln - knollige Fitmacher.....	42	Speisekarte für junge Gäste.....	71
Reis - eine Art Brot.....	45	Kikos Rezepte-Register.....	72