

Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe	8
Vorbemerkung	11
Teil 1:	
Einfache Nahrung für einfache Menschen	13
Wie ich dazu kam, ein Kochbuch zu schreiben	15
Muß Kochen eine Schinderei sein?	27
Kochen oder nicht kochen: Rohkost contra gekochtes Essen	35
Töten oder nicht töten: Fleisch contra Pflanzennahrung	45
Kompliziert oder einfach: verarbeitete contra frische Nahrungsmittel	61
Teil 2:	
Die Zubereitung der guten Nahrung	73
Über Rezepte im allgemeinen	75
Mit dem Frühstück das Fasten brechen?	85
Suppen, Suppen, Suppen	95
Salat für die Gesundheit	117
Gemüse für die Lebenskraft	131
Kräuter und andere Gewürze	159
Reste und Aufläufe	169
Gebackenes – zuviele Kohlenhydrate	183
Desserts und andere Köstlichkeiten	197
Wasser und andere Getränke	211
Lagerung und Konservierung	219
Die Autorin	230
Rezeptindex	232