

# INHALT

- 6     **Kreativ und kulinarisch ...**  
sind ihre Rezepte. Sr. Bernadette  
Dunkel SSpS im Porträt
  
- 8     **Kräuter.** Minze, Ringelblume,  
Salbei, Fenchel, Anis
  
- 14    **Gemüse.** Neue Ideen für Karotten,  
Kartoffeln oder Zwiebeln
  
- 28    **Gewürze.** Jetzt wird's aromatisch!  
Rosmarin, Ingwer & Co
  
- 36    **Pesto!** Für die schnelle Pastaküche
  
- 37    **EXTRA: Was bereits die Bibel kannte.**  
**Vom Apfel bis zur Weintraube.**  
**Und was die Bibel dazu schrieb**
  
- 48    **Blumen.** Rezepte mit Rosen,  
Gänseblümchen und Löwenzahn
  
- 52    **Obst.** Wie außergewöhnlich!  
Kirschsuppe, Birnenpizza, Mirabellensalat
  
- 62    **Getreide.** Gut und nahrhaft:  
Hafer, Hirse, Dinkel, Buchweizen