

Inhaltsverzeichnis

| | | | |
|--|----|----------------------------|----|
| Alle an einem Tisch | 8 | Alles essbar? | 52 |
| Kleine Pflanze, wachse! | 10 | Pesto Anti-Tonne | 53 |
| Wie wächst das alles? | 12 | Die Kartoffel | 54 |
| Bäh, das schmeckt nicht! | 14 | Pommes | 56 |
| Mmmmm, das schmeckt gut! | 15 | Chips | 58 |
| Die Banane | 16 | Mais | 60 |
| Die Orange | 20 | Popcorn | 62 |
| Die Zitrone | 24 | Der Kürbis | 64 |
| Die Erdbeere | 28 | Chili | 66 |
| Selber ernten macht Spaß! | 30 | Zieh eine Paprika-Pflanze! | 69 |
| Selbstgemacht schmeckt's am besten! | 31 | Getreide | 70 |
| Der Apfel | 32 | Reis | 72 |
| Äpfel sind sooo lecker! | 34 | Sushi | 74 |
| Pilze | 35 | Brot | 76 |
| Die Tomate | 36 | Armer Ritter | 79 |
| Obst oder Gemüse? | 38 | Nudeln | 80 |
| Ketchup selber machen | 39 | Schokolade | 84 |
| Pizza | 40 | Haselnuss-Streichcreme | 88 |
| Zwiebeln und Knoblauch | 44 | Parmesan aus Nüssen | 89 |
| Die Aubergine | 46 | Nüsse und Kerne | 90 |
| Die Karotte | 48 | Hülsenfrüchte | 92 |
| Auf dem Markt | 50 | Tofu | 94 |
| | | Würzmittel | 96 |

| | | |
|---------------------------|------------|------------------------------------|
| Gewürze | 98 | Allergien und |
| Kräuter | 100 | Unverträglichkeiten |
| Pflanzliche Milch | 101 | Lebensmittelverschwendungen |
| Zucker | 102 | stoppen |
| Eis | 104 | Verpackung vermeiden |
| Schnee-Eis | 106 | Überlege, was du isst |
| Getränke | 108 | |
| Tierische Produkte | 110 | |
| In der Küche! | 112 | |
| Mit allen Sinnen | 114 | |