

# 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
Mmmm, 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  
    Kräuter 100  
Pflanzliche Milch 101  
    Zucker 102  
    Eis 104  
    Schnee-Eis 106  
    Getränke 108  
Tierische Produkte 110  
    In der Küche! 112  
Mit allen Sinnen 114

    Allergien und  
    Unverträglichkeiten 116  
Lebensmittelverschwendung  
    stoppen 118  
Verpackung vermeiden 120  
Überlege, was du isst 122