

# Inhalt

Infos zum Slow Cooking  
(S. 4–9)

Quer durch  
Europas Kochtöpfe  
(S. 10–30)

Auf nach Afrika  
(S. 31–35)

Schätze aus Asien  
(S. 36–46)

Kulinarische  
Entdeckungen  
in Amerika  
(S. 47–53)

Kuchen und Süßes  
(S. 54–60)