

# Inhalt

## **Vorwort**

- 7 Essen ist Leben

## **Einleitung**

- 9 Mein Liebe zu Slow Food – Langsamkeit schätzen lernen  
11 Der Kreislauf der Jahreszeiten – saisonal kochen  
12 Gute Lebensmittel  
16 Meine wichtigsten Zutaten  
19 Meine kleine Kochwelt  
20 Weniger Plastik und Müll in der Küche.  
Mehr Nachhaltigkeit im Alltagsleben  
24 Energie sparen beim Kochen  
25 Meine persönlichen biologischen  
Lebensmittel-Empfehlungen  
27 Hilfreiche Siegel  
28 Kleines Österreich-Küchenglossar  
28 Verwendete Symbole

## **Die Rezepte**

- 30 Frühstück & Brunch  
56 Suppen, Salate und Brote  
92 Kunterbunte Veggie-Küche  
148 Flexitarisch – manchmal gibt's auch Fisch & Fleisch  
176 Liebe aus dem Backofen  
224 Himmlische Desserts & Süßspeisen

## **Anhang**

- 246 Register  
248 Danke von Herzen  
248 Die Autorin