

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