

Inhalt

Persönliches Vorwort	06
----------------------------	----

WISSENSWERTES

Wie gelingt gesunde Familienküche?	10
Fett, Zucker & Co.	19
Obst & Gemüse.	22
Wichtige Küchenhelfer	28
Trinken.	30
Rituale	33
Was nie ausgehen darf	36
Geschmacksbildung	38

EXKURSE

Vegetarisch und vegan.	18
Fertigprodukte	20
Kinderlebensmittel	21
Gemüse ist nicht teuer	24
Wie wichtig ist Bio?	25
Saisonal einkaufen	26
Regional denken	27

Rezepte

FRÜHSTÜCKSIDEEN UND PAUSENBROTE . .	40
ERPROBT & LECKER.	64
MAL WAS NEUES	110
WIE BEI OMA	148
HEUTE KOCHT PAPA	176
SNACKS, SÜSSES UND DESSERTS	200
CONVENIENCE SELBST GEMACHT	222

ZUM PERSONALISIEREN

Rituale	34
Albumseite »Beim Kochen«	96
Unsere Lieblingsrezepte	122
Albumseite »Beim Backen«	204
Kopiervorlagen	70, 142, 170

Register	230
Dank	234
Impressum	239