

Inhalt

6	Vorwort
8	Einführung
12	Darmflora & Stimmung
34	Diversität
60	Symbiotisch essen
98	Der Sauerteigprozess
116	Die Rezepte
184	Küchenutensilien
186	Quellen
187	Glossar
188	Register
192	Danksagungen