

# Inhalt

Dank . . . . .	12
Vorwort . . . . .	13
<b>Herzgesund kochen – höchst einfach, und einfach lecker!</b>	
Das Leben ist kompliziert genug	15
Vorbild Mittelmeerkost – nördlich variiert . . . . .	16
Fünfmal täglich eine Handvoll Gemüse oder Obst . . . . .	17
Wenn Fleisch, dann das richtige . . . . .	18
Fisch – achten Sie auf das Gütesiegel . . . . .	19
Aus heimischen Landen frisch auf den Tisch! . . . . .	20
<i>Low Fat</i> heißt nicht <i>No Fat</i> . . . . .	20
Eine kleine Öl-Kunde . . . . .	21
Aus vollem Herzen genießen . . . . .	26
Die wichtigsten Grundrezepte . . . . .	27
Getreidegerichte . . . . .	27
Resteverwertung . . . . .	30
Rezeptchen wechsel Dich! . . . . .	30
<b>Morgenstund hat nicht nur Korn im Mund! Frühstücksideen – mit und ohne Müsli</b>	33
Breakfast for Brave Hearts . . . . .	34
Zaubertrank vorm Alltagskampf . . . . .	36
Don Quichotte trifft Sissi . . . . .	38
Knursch und Snack . . . . .	41
Rocky Flocky Power . . . . .	44

Die Sonne geht auf . . . . .	47
Hasis Schleckerportionchen . . . . .	50
Giovanolas würzige Fettfäpfchen . . . . .	52
Suleimans Ruf nach Mekka . . . . .	53
Morgengabe . . . . .	54
Nofretetes Geheimnis ewiger Jugend . . . . .	56
<b>Lecker, locker, leicht gerührt      Suppen und Saucen</b>	<b>59</b>
Einmal quer durch den Gemüsegarten . . . . .	60
Das Glück der Herde aus den Wurzeln der Erde . . . . .	62
Einmal kuscheln bitte! . . . . .	65
Alles wird gut . . . . .	66
Sonnenflecken – ohne Eruptionen . . . . .	68
Hallo, Hallo – Halloween! . . . . .	71
Alfred sein Henkelmann . . . . .	72
Champignons League . . . . .	73
Black & White . . . . .	74
Was vom Jäten übrig blieb . . . . .	76
Sommerfrische . . . . .	79
Melone mit Charme, aber ohne Schirm . . . . .	80
Feurige Lucie . . . . .	82
Universalgenie . . . . .	83
<b>Vielfältig genießen      Variationsfähige Hauptgerichte</b>	<b>85</b>
Buddha möchte nicht mehr fasten . . . . .	86
Caesars Goldstück . . . . .	88
Wehe, wenn sie losgelassen . . . . .	90
Räubertochters Höhlenfutter . . . . .	93
Honig und die wilde 13 . . . . .	94
Veronika, der Lenz ist da! . . . . .	96
Errötendes Reiskorn . . . . .	97
Mamma mia! . . . . .	98
Grün, grün, grün sind alle meine Nudeln . . . . .	99
Goldlöckchens Sommerkrone . . . . .	101

Und wo bleibt das Hack? . . . . .	102
Lang Tsu . . . . .	104
Schäfers Stündchen . . . . .	106
Einer geht noch . . . . .	108
Liebesgrüße aus dem Garten . . . . .	111
Magenschmeichler für müde Mäulchen . . . . .	112
Schwein gehabt! . . . . .	114
Bunte Knollen aus Winterschollen . . . . .	116
Memmenschanz . . . . .	118
Take it or leave it . . . . .	120
Waidmanns Lust . . . . .	122
Itadakimasu . . . . .	124
Hedwigs Nasenkräusler . . . . .	125
Florentinisches Allerlei . . . . .	126
Sforza Nordica . . . . .	127
 Thema mit Variationen      Salate und Dressings	 129
Herr von Ribbeck hewt ne Beer . . . . .	130
Ein Kessel Buntes . . . . .	132
Linsen, Hirse, Cha-Cha-Cha! . . . . .	134
Heinzelmännchens Hackschnitzelchen . . . . .	137
Zartbittere Dreiblättrigkeit . . . . .	138
Lolitas Lockruf. . . . .	140
Mach mich an! . . . . .	142
Es grünt so grün ... . . . . .	144
Mümmelsache . . . . .	146
Vom Kernchen aufs Scheibchen . . . . .	147
Das Märchen von der 1002. Nacht . . . . .	149
Cook it again, Ilsa . . . . .	150
Kohlmuffels Bekehrung . . . . .	152
Spätsommerliches Potpourri . . . . .	154
Störtebekers Kraftquell . . . . .	155

Aus Meer, Fluss und See	Frische Fische auf den Tisch!	157
	Ikebana ohne Gräten . . . . .	158
	Undine kocht für Neptun . . . . .	160
	O sole mio . . . . .	163
	Mayday Mayday . . . . .	164
	Tête-à-tête im Glashaus . . . . .	166
	Tiefseelocken . . . . .	169
	Fiete Appelschnuu macht Fofftein . . . . .	171
	Endlich unter der Haube . . . . .	172
Sweets for my sweet	Desserts und Süßspeisen	175
	Zorbas tanzt mit Bouboulina . . . . .	176
	Café Cerises . . . . .	178
	Nussgenuss mit Schokokuss . . . . .	181
	Nasch mich, ich bin die Fruchtfee . . . . .	182
	Früchte der Karawanserei . . . . .	184
	Inseln unter dem Wind . . . . .	187
	Knusprige Helene . . . . .	188
	Frühlingserwachen . . . . .	190
	Küss die Hand, gnä' Frau! . . . . .	192
	Goldkugeln im Froschkönigteich . . . . .	193
	Herbstprinz im Hermelinmantel . . . . .	194
	After Midnight . . . . .	196
	Fatimas Schmeichelei für den Kalifen . . . . .	198
Cocktails, Smoothies, Shakes	Feine Getränke, nicht nur gegen den Durst	201
	Auf der Alm, da gibt's koa Sünd! . . . . .	202
	Der Klügere kippt nach . . . . .	205
	Ballermanns Alptraum . . . . .	205
	Filling me softly . . . . .	206
	Der veritable Wunsch-Punsch . . . . .	208
	Stairway to Heaven . . . . .	211

Nich' lang schnacken, Kopf in'n Nacken!	213
Wohlsein!	214
<b>Heiß geliebt und kalt gegessen Kuchen und Torten aus Backofen und Kühlschrank</b>	<b>217</b>
Barbies Waldspaziergang	218
Friede sei mit Euch	220
Kipfelstürmer	221
’s Leckerli vom Wilhelm Tell	222
Colette bittet zum Kaffee	224
Eichhörnchens Number One	226
Immer wieder sonntags	228
Sweet dreams are made of this	230
Victoria’s finest secret	232
<b>Für den kleinen Hunger Mit und ohne Brot</b>	<b>235</b>
Schranke Rot-Weiß	236
Cool and the Gang	238
Grüner Hügel	240
Wiesenglück	240
Dip-Dip – Hurra!	241
Salam Aleikum	245
Unser kleiner Sattmacher	247
Lass kullern, Kumpel	248
Alan Motek!	250
Stulle Neapolitana	252
Montezumas Gnade	254
Sonne in der Nacht	256
<b>Anhang</b>	
Bezugsquellen	259
Internet-Seiten	259
Register	260