

INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|---|------------------------------|
| Vorwort IV–V | Kohl 98–113 |
| Dank VI–VII | Blumenkohl 114–117 |
| Inspirationen aus dem Garten VII | Gurken 118–121 |
| Bevor es losgeht 2 | Kürbis 122–128 |
| Rohkost kombinieren 3 | Mangold 129 |
| Das ganze Jahr über gesund essen 4–5 | Auberginen 130–138 |
| Gut zu wissen 6–7 | Paprika 139–142 |
| Soßen und Tomaten, die schmecken 8 | Nudeln und Reis 143–146 |
| Grün und Gelb halten gesund 9 | Artischocken 147 |
| Das Essen richtig zusammenstellen 10–11 | Spinat 148 |
| Mohrrüben 12–24 | Erbsen 149 |
| Kartoffeln 25–30 | Bohnen 150–155 |
| Sellerie 31–44 | Suppen 156–167 |
| Rote Bete 45–59 | Obst und Süßes 168–174 |
| Pastinaken 60–69 | Omelett 175 |
| Kohlrabi 70–72 | Gebackenes 176–184 |
| Zwiebeln 73–77 | Aufstriche 185–196 |
| Mairüben 78–79 | Kräutertees 197–201 |
| Lauch 80–85 | Weihnachtsessen 202–205 |
| Fenchel 86–88 | Geburtstagsbüffet 206–207 |
| Topinambur 89–92 | Festessen 208–214 |
| Schwarzwurzeln 93–97 | Stichwortverzeichnis 215–218 |