

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	Geburtstagsbuffet 206–207
Topinambur 89–92	Festessen 208–214
Schwarzwurzeln 93–97	Stichwortverzeichnis 215–218