

Inhalt

Vorwort	9
Genuss ohne Reue	9
Der Stellenwert des Abendessens	10
 Über die Verwendung dieses Buches	 15
Keine Perfektion! Perfektion ist der Feind des Guten!	16
Wichtig sind die Mengenverhältnisse	16
Feierabendküche ohne Reue – Grundgedanken	18
Saisonal kochen und essen	19
Die Grundlagen für die Rezeptzusammenstellung	21
 Die Wirkung der Lebensmittel und ihre Inhaltsstoffe im Detail	 22
Eiweiß – ein wichtiger Baustoff in unserem Körper	22
Vitamine, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe	24
Kohlenhydrate – Dickmacher oder notwendig?	26
Gute Fette – schlechte Fette	27
Traditionelle chinesische bzw. europäische Ernährungslehre	30
Grundsätzliches zum Einkauf – Einkaufen ist ein politischer Akt	30
Genussregeln	31

Frühling	33
Warenkunde Frühlingsgemüse	34
Frühlingsrezepte	44
Sommer	85
Warenkunde Sommergemüse	86
Sommerrezepte	98
Herbst	139
Warenkunde Herbstgemüse	140
Herbstrezepte	146
Winter	187
Warenkunde Wintergemüse	188
Winterrezepte	196
Anhang	237
Die Nährwerte der Rezepte im Detail	238
Rezeptregister	242
Alphabetisches Rezeptverzeichnis	245
Index	248
Die Autorin	253