

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