

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	13
Lagerung von Obst und Gemüse	17
Gemüse	19
Blumenkohl	20
Brokkoli	21
Buchweizen	23
Chicorée	24
Erbsen	25
Endiviensalat	27
Feldsalat	28
Fenchel	30
Grünkohl	31
Gurken.....	32
Karotten	34
Kartoffeln	35
Kohlrabi	38
Kopfsalat	39
Kürbis	41

Löwenzahn	43
Mangold	44
Paprika.....	45
Pastinaken	47
Portulak	49
Rote Rübe	50
Sellerie.....	51
Spargel.....	53
Spinat	55
Tomaten	56
Topinambur	58
Zucchini	60
Obst.....	62
Ananas.....	62
Äpfel	64
Aprikosen	66
Bananen	67
Birnen	69
Brombeeren	70
Erdbeeren.....	71
Hagebutten.....	73

Heidelbeeren	74
Himbeeren	76
Johannisbeeren	77
Kiwi.....	79
Mango	80
Melone.....	81
Nektarine	83
Orange.....	84
Papaya.....	85
Wacholder.....	87
Küchenkräuter.....	89
Basilikum	92
Bohnenkraut	93
Borretsch.....	94
Brombeerblätter	95
Brunnenkresse	96
Dill	97
Estragon	99
Kamille.....	100
Kümmel	101
Liebstöckel	102

Majoran	103
Minze	105
Oregano	106
Petersilie	107
Rosmarin	108
Salbei	109
Thymian	111
Teufelskralle	112
Weißdorn	114
Zitronenmelisse	114
Ein kleines Vitaminlexikon	116
Vitamin A	117
Vitamin B ₁ (Thiamin)	118
Vitamin B ₂ (Riboflavin)	119
Vitamin B ₆ (Pyridoxin)	119
B ₁₂ (Cobalamin)	120
Vitamin C	120
Vitamin D	121
Vitamin E	122
Vitamin H (Biotin, Vitamin B ₇)	123
Vitamin K	123

Niacin (B ₃ , Nikotinsäure)	124
Cholin (Vitamin B ₄)	125
Folsäure.....	126
Pantothensäure (Vitamin B ₅).....	127
Gartechniken (kurze Übersicht)	129
Kochen	129
Dünsten.....	130
Dampfgaren.....	130
Erkrankungen	133
Allergien	133
Blähungen	135
Blasenentzündung.....	137
Bronchitis	137
Darmträgheit.....	138
Durchfall.....	139
Erkältungskrankheiten allgemein	140
Fieber	141
Gelenkschmerzen.....	142
Hautpilz	142
Immunschwäche	143
Knochen-Gelenk-Beschwerden	144

Krebserkrankungen / Tumore	145
Ohrenschmerzen	147
Übergewicht	148
Wurmbefall	149
Zahnfleischentzündung	150
Lustlosigkeit / Trägheit	151
Die Farben in Obst und Gemüse	152
Schlusswort	155
Literaturverzeichnis	156