

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	12
Lagerung von Obst und Gemüse	17
Gemüse	19
Artischocke	20
Blumenkohl	22
Bohne	23
Brokkoli	25
Buchweizen	26
Chicorée	28
Erbsen	29
Endiviensalat	31
Feldsalat	32
Fenchel	33
Grünkohl	35
Gurken	36
Karotten	37
Kartoffeln	39
Kohlrabi	41
Kopfsalat	43

Kürbis	44
Löwenzahn	46
Mangold	47
Paprika.....	48
Pastinaken	50
Portulak	52
Rote Rübe	53
Schwarzwurzel.....	55
Sellerie.....	56
Spargel.....	58
Spinat	60
Steckrübe	61
Süßkartoffel.....	63
Tomaten	65
Topinambur.....	67
Zucchini	68
Obst.....	70
Ananas.....	70
Äpfel	72
Aprikosen	74
Bananen	75
Birnen	77
Brombeeren	78

Erdbeeren.....	79
Hagebutten	81
Heidelbeeren.....	82
Himbeeren	84
Johannisbeeren	85
Kiwi.....	87
Kokosnuss.....	88
Mango	91
Melone	92
Nektarine.....	93
Orange.....	94
Pflaume	96
Papaya.....	98
Wacholder.....	100
Küchenkräuter.....	102
Basilikum.....	104
Bohnenkraut.....	106
Borretsch.....	107
Brennnessel.....	108
Brombeerblätter	110
Brunnenkresse	111
Dill	113
Estragon	114

Giersch (Geißblatt)	115
Kamille.....	117
Kümmel	118
Liebstockel.....	119
Majoran	120
Minze.....	121
Oregano	123
Petersilie.....	124
Rosmarin	125
Salbei	126
Sauerampfer	127
Spitzwegerich	129
Thymian.....	130
Teufelskralle	132
Weißdorn	133
Zitronenmelisse	134
Blüten	135
Ein kleines Vitaminlexikon.....	138
Vitamin A	139
Vitamin B ₁ (Thiamin).....	140
Vitamin B ₂ (Riboflavin).....	140
Vitamin B ₆ (Pyridoxin).....	141
B ₁₂ (Cobalamin).....	142

Vitamin C	142
Vitamin D.....	143
Vitamin E	144
Vitamin H (Biotin, Vitamin B ₇)	145
Vitamin K	145
Niacin (B ₃ , Nikotinsäure).....	146
Cholin (Vitamin B ₄)	147
Folsäure.....	148
Pantothensäure (Vitamin B ₅).....	149
Gartechniken (kurze Übersicht).....	150
Kochen.....	150
Dünsten	151
Dampfgaren.....	152
Erkrankungen	153
Allergien	153
Blähungen	155
Blasenentzündung.....	157
Bronchitis	157
Darmträgheit	158
Durchfall.....	159
Erkältungskrankheiten allgemein	160
Fieber	161
Gelenkschmerzen	162

Hautpilz	163
Immunschwäche	164
Knochen-Gelenk-Beschwerden	165
Krebserkrankungen / Tumore	166
Ohrenschmerzen	167
Übergewicht	168
Wurmbefall	169
Zahnfleischentzündung	170
Lustlosigkeit / Trägheit	171
Die Farben in Obst und Gemüse	172
Rezeptvorschläge	175
Leckerer für Hunde	175
Leckerer für Hunde mit Reis	175
Leckerer für Hunde mit Fisch	176
Omelett für den Hund	177
Rote-Bete-Eintopf mit Birnen	177
Hundekuchen: Grüne Hundeknöllchen	178
Bananen-Kekse mit Kamille	179
Kokos-Kekse	179
Schnelle Hunde-Kekse	180
Hundekekse / kleine Hundebrötchen	181
Schlusswort	183
Literaturverzeichnis	184