

Inhalt

6	Inhaltsübersicht der Rezepte	28	Rohkostgerichte
8	Vorwort	48	Suppen
9	Fit und gesund durch vitalstoffreiche Vollwertkost	56	Hauptspeisen
12	Wesentliche Elemente der Vollwertkost	90	Beilagen
14	Volle Kraft aus vollem Korn	96	Saucen
16	Bio-Lebensmittel sind gesünder! Warum biologisch?	100	Desserts
18	Regionalität	110	Kuchen, Gebäck und Knabbereien
19	Vegetarismus – muss Vollwertkost vegetarisch sein?	130	Brot
22	Wissenswertes	148	Brotaufstriche
25	Kochzeittabelle für Vollkorngetreide	154	Snacks
26	Praktische Anleitungen zu den Rezepten	162	Glossar
		164	Register
		167	Literaturhinweise
		167	Biografie