

Zum Geleit	7
Geschichte und Herkunft	8
Namensdeutung	9
Verbreitungsgebiete	9
Biologie, botanische Vielfalt und Verwendung	10
Kleine Sortenkunde	11
Ansprüche, Anzucht und Anbau	13
Schaderreger	16
Ernte, Lagerung und Verarbeitung	17
Inhaltsstoffe und Heilwirkungen	22
Traditionspflege und Brauchtum	27

Küchenrezepte

Smoothies	30
Salate, Vorspeisen und Beilagen	31
Dips und Soßen	42
Eintöpfe und Suppen	45
Gemüsegerichte	51
Pasta, Spätzle und Knödel	55
Quiche, Tarte und Blechkuchen	59
Aufläufe und Gratins	63
Hauptgerichte	66
Desserts und Eis	74
Kuchen, Brot und Brötchen	76
Marmelade und Konfitüre	80
Relish, Chutney und Eingelegtes	81
Senf und Essig	83
Soft, Drink und Likör	84
Butter	86
Rezeptverzeichnis	88
Literaturverzeichnis	93
Dank	94
Zu den Autoren	95