

INHALT

AUS DEM GARTEN

Apfel: Auf einen Biss	12
Steinobst: Ein Sommertraum	14
Zitronen: Sauer macht lustig	16
Tomaten: Obst oder Gemüse?	18
Avocado: Die Alligatorbirne	20
Chilischoten: Scharfe Sache	22
Zucchini: Gärtners Liebling	24
Aubergine: Die Eierfrucht	26
Kohl: Kopfarbeit	28
Bohnen: Ausgeschält	30
Kürbis: Geisterschreck	32
Rote Bete: Gib mir die Kugel!	34
Spargel: Nicht von der Stange	36
Knoblauch: Energische Zehen	38
Kartoffel: Tolle Knolle	40
Gurken: Salatware	42
Zwiebel: Fein in Schale	44
Pilze: Gut behütet	46
Kräuter: Marke Eigenanbau	48
Nüsse: Kernige Kraftpakete	50

VOM BAUERNHOF

Rindfleisch: Muskelprotz	54
Hähnchen: Geliebte Flattermänner	56
Lamm: Ganz und gar nicht belämmert	58
Bratwurst: Ein Universum für sich	60
Wurstwaren: Gut abgehangen	62
Blut: Restlos unterschätzt	64
Insekten: Öfter mal was Neues	66
Milch: Muntermacher	68
Butter: Zarte Verführung	70
Käse: Milch in Bestform	72
Eier: Vielseitige Kraftpakete	74
Honig: Bienenfleißig	78

AUS DEM WASSER

Fischfilet: Ohne Haut und Gräten	82
Meeresfrüchte: Poseidons Schatzkiste	86
Lachs: Flossen hoch!	88
Algen: Meer-Gemüse	90
Schonzeit: Abwechslung macht Appetit	92
Aquakultur: Ja, nein oder jein?	94

IN DER SPEISEKAMMER AUF DEM TISCH

Salz: Schatz der Erde	100
Zucker: Süß genug?	102
Mehl: Gar nicht verstaubt	104
Olivenöl: Erstklassiger Treibstoff	106
Sojasauce: Der Geschmack Asiens	108
Safran: Königliches Gewürz	110
Trüffel: Der Gesuchte	112
Reis: Ernährer der Welt	114
Nudeln: Von Glas bis Udon	116
Pasta: Gefüllt oder gedreht?	118
Tofu: Soja supreme	120
Linsen: Hülsenlos	122
Sauerteig: Ein »wilder« Geselle	124
Brot: Altbacken ein Gedicht	126
Bagels: Rund um die Uhr	128
Feingebäck: Hüftgold	130
Schokolade: Tafelweise Glück	132
Eiscreme: Kalte Verführung	134
Konfitüre: Kesse Früchtchen	136
Hummus: International, transzendental	138
Vinaigrette: Eine Frage der Mischung	140
Pesto: Viva il basilico!	142

Dim Sum: Der perfekte Snack	146
Sandwich: Fingerfood	148
Falafel: Fleischlos glücklich	150
Ramen: Die Rock 'n' Roll-Nudeln	152
Hamburger: Fast-Food Fantastisch	154
Salat: Kombiniere!	156
Pizza: Die Welt ist flach und rund	158
Grünes Thai-Curry: Würze des Lebens	160
Teigtaschen: Auf die Hand	162
Sushi: Gut gerollt	164
Eintopf: Ein Schmelztiegel	166
Pie: Völlig unberechenbar	168
Weihnachten: Traditionsreicher Überfluss	170
Pfannkuchen: Hochgestapelt	172
Macarons: Pièce de résistance	174
Pavlova: Ein Dessert aus »Down Under«	176
Tiramisu: Schicht um Schicht	178
Doughnuts: Eine Runde Spaß	180
Cookies: Das Original	182
Victoria Sponge: Regelrechter Klassiker	184

AUS DER BAR

Sirup: Cordials machen H ₂ O froh	188
Tee: Einer für alle	190
Kaffee: Schwarzes Gold	192
Bitter: Die Wahrheit	194
Bier: Ins Glas geschaut	196
Cidre: Schäumender Apfel	198
Champagner: Edle Perlen	200
Wein: Der Geist der Traube	202
Cocktails: Das wilde Dutzend	204
Gin: Stilvoller Hausfreund	206
Whisky: Das Beste der Gerste	208
Wodka: Heiß auf Eis	210

ALLES ÜBRIGE

Umrechnungstabellen	214
Zu Tisch, bitte!	216
Saisonale Küche	218
Kleine Klingenkunde	220
Geschmack hoch fünf	222
Literaturhinweise	224