

INHALT

VORWORT 4

EINWEICHEN UND KOCHEN 6

BOHNEN VON FRÜHER 7

KEIMLINGE ZIEHEN 9

SPROSSEN AUSSÄEN 11

BOHNEN 17

ERBSEN 24

LINSEN 26

TOFU, MISO UND SOJA 28

NÜTZLICHE HINWEISE 31

REZEPTE 32

REGISTER 118