
Verstehen, was wir essen	8
Nachhaltig kochen	10
Vegetarisch für Kinder	12
Essen in der Kita	16
Einfach kochen	18

REZEPTE 20-13

FRÜHSTÜCK IST FERTIG! 20-39

Abwechslung in der Tasse	22
Pikantes und süßes Gebäck	24
Zart-Süßes aufs Brot	30
Mild-Würziges aufs Brot	32
Müsli, Porridge, Fruchtiges	34

MITTAGS GIBT'S WAS WARMES 40–85 LEGEN SIE EINFACH LOS! 114–135

Kartoffelgerichte	42–49, 74–77	Wer isst wie viel?	116
Nudelgerichte	50	Checkliste für den Speiseplan	118–121
Reisgerichte	58	Veggie-Küchentipps	122
Getreidegerichte	62	Vegan ersetzen	124
Brotgerichte	72	Fragen zur Veggie-Ernährung	126
Titelrezept Goldtaler mit Dip	78	Die Frischeküche:	
Süße Sattmacher	80	Raumbedarf und Küchenausstattung	130
		Hygiene und rechtliche Rahmenbedingungen	132
		Einkaufen und Lagern	134

SCHNELL GEMIXT!

FLEXIBLE MITTAGSGERICHTE 86–113

Universal-Dips	88	Zum Nachlesen	136
Salat-Dressings	90	Rezeptregister	138
Salat 100 x anders	92	Impressum	144
Sattmacher-Salate	94		
Gemüsesaucen und -ragouts	98		
Bolo-Puzzle ohne Fleisch	106		
Sattmacher-Beilagen	108–113		

ANHANG