

Inhalt

Vorwort	4
<i>Wissenswertes</i>	
<i>Alles Kohl – oder was?</i>	5
<i>Tipps und Tricks</i>	7
<i>Grundrezepte für Brühen</i>	9
<i>Kleine Kohlkunde</i>	11
<i>Saisonkalender</i>	15
<i>Kohl ist gesund? Aber klar!</i>	19
<i>Was ist drin im Kohl?</i>	20
<i>Erklärungen und Abkürzungen</i>	24
<i>Temperaturtabelle</i>	24
<i>Suppen und Eintöpfe</i>	25
<i>Abends oder andere Anlässe</i>	46
<i>Salatschleuder</i>	74
<i>Alles Rolle</i>	95
<i>Aus dem Ofen</i>	110
<i>Hauptsachen</i>	128
<i>Beilagenzauber</i>	155
<i>Grüne Smoothies</i>	175
<i>Register</i>	180
<i>Register nach Kohlsorten</i>	182