

INHALT

Man ist, was man isst (Vorwort von Professor Hanno Pijl)	6
Wo Liebe ist, wird auch gekocht	8
Diät? Gesund? Für mich bitte einfach „echte Nahrung“	10
Meine Geschichte – ehrlich und ungeschönt	13
Warum ich diese Bücher schreibe	14
Meine Ernährungsweise	18
Meine Rezepte	
Avocado: Frucht der Götter	26
Ziegenkäse: köstlich und unverfälscht	38
Frühstück: Plädoyer für einen schmackhaften Tagesauftakt	54
Warum selbst kochen glücklich macht	75
Häppchen direkt aus dem Meer	77
Je mehr Kräuter und Gewürze, desto besser!	88
Huhn	91
Wirsing	102
Wildenten	116
Schwarzwurzeln: Küchenfreud' und Küchenleid	124
Erbosen	134
Fenchel: eine Quelle der Inspiration	142
Riesengarnelen: ein Fest auf dem Teller	150
Soba-Nudeln	158
Wählerisch sein mit Kohlenhydraten	166
Linsen: meine Lieblinge	170
Oliven: ein Geschenk der Sonne	180
Spargel: das weiße Gold	190
Soja: Laden Sie die köstliche Küche Asiens zu sich ein	202
Fett (und Öl) macht nicht fett	216
Lauch: ganz und gar nicht langweilig	218
Wissenswertes zur Inspiration	231
Kreativität ist für mich der Schlüssel zum Glück	234
Rezeptregister	236
Literaturverzeichnis	239