

Vorwort 6

WECKERKLINGELN – KRAFTFUTTER FÜR DEN TAG 10

GRÜNFUTTER – VEGETARISCHES FÜR JEDE GELEGENHEIT 34

Heimische Superfoods 48

Kräuter und Co. 68

FISCHKOPPKÜCHE – FRISCHES AUS DEM WASSER 74

Lecker Fisch 90

FLEISCHESLUST – BEWUSSTER GENUSS VON DER WEIDE 106

Ganz schön fettig 126

SÜNDHAFT GUT – SÜßES FÜR DIE SEELE 140

Natürlich süß 152

Register 164