

I *wie...* INHALT

Willkommen im Buch 8

A Aprikose 13
Aubergine 17

B Banane 21
Bärlauch 27
Basilikum 33
Blumenkohl/Karfiol 37
Brokkoli 41

C Chili 45

E Erbse 51
Erdbeere 57

F Fenchel 63

G Ginseng 69
Grapefruit 75
Grüne Bohne 79
Gurke 85

H Himbeere 89

J Johannisbeere 95

K Karotte 101
Kirsche 107
Knoblauch 111
Kohlrabi 117
Koriander 121

L Lauch 127
Limette 131

M Mais 137
Mangold 141
Melone 145
Minze 149

O Okra(schote) 155
Olive 159

P Paprika 165
Petersilie 169
Pfirsich 175

R Rhabarber 179
Rosmarin 183

S Salbei 189
Spargel 195
Staudensellerie 201
Süßkartoffel 207

T Thymian 213
Tomate 217

Z Zitrone 223
Zucchini 229

Brennpunkt Nährstoffe 232

Saisonkalender 236

Anhang

Rezeptverzeichnis 241
Begriffserklärungen 242
Literaturverweise 248
Stichwortverzeichnis 250

Das Herstellungsteam 254
Der Autor 255