

| | | |
|--|--|-----|
| | Vorwort: Ein Jahr der Reflexion | 9 |
| | Symbolerklärung: das Löffel-System | 10 |
| | Zutatenverzeichnis | 13 |
| | Küchentipps | 14 |
| SCHRANKLIEBE | Eine Einleitung zu Doris, mir selbst und dem Konzept dieses Buches | 19 |
| | Updates von Doris' Favoriten | 33 |
| IST GESUND LEGAL? | Essen als Medizin | 75 |
| | Gesundes Frühstück und Snacks | 80 |
| GEBURTN, GEBURTSTAGE UND HELLE IDEEN | Wissenschaft damals und heute | 99 |
| | Saftrezepte | 102 |
| BERUFLICHE UND PRIVATE BEZIEHUNGEN | Einflussreiche Freundschaften | 109 |
| | Rezepte von Susanna Nadler | 114 |
| RESPEKTIERE DIE NATUR UND SIE RESPEKTIERT DICH | Dick und seine Sicht auf die Welt | 135 |
| | Sauerteigbrot-Rezepte | 144 |
| ÜBUNG MACHT DEN MEISTER | Lebenslektionen aus einer walisischen Erziehung | 169 |
| | Doris' Nachtisch und Tartes | 170 |
| WEIHNACHTSZAUBER | Saisonale Traditionen | 187 |
| | Festliche Rezepte | 195 |
| | Eine Chance, zu hinterfragen | 207 |
| | Dear Doris | 208 |
| | Literatur | 210 |
| | Index | 213 |
| | Biografie | 218 |