

	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
GEBURTEN, 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