

INHALT

Vorwort	7
Warum wir Nüsse essen sollten	8
Nussverarbeitung im Anbauland: ökonomisch, ökologisch, sozial	10
Zur Nutzung dieses Buchs	12
Nussverarbeitung in Theorie und Praxis	18
Grundrezepte für Nussmilchprodukte	22
Grundrezepte für Dressings, Marinaden und Saucen	28
Meine Vorräte und mein Equipment für die Jeden-Tag-Küche	246
Register	250
Dank	255

NUSSSTECKBRIEFE

Die Walnuss	44
Die Erdnuss	62
Die Pekannuss	72
Die Paranuss	98
Die Cashew	112
Die Erdmandel	130
Die Haselnuss	150
Die Mandel	164
Die Kokosnuss	186
Die Macadamia	200
Die Pistazie	214
Die Marone	232
Kerne und Samen	242

REZEPTE

Frühling	34
Sommer	88
Herbst	140
Winter	190