

Inhalt

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	6	Guave	36
		Heidelbeere, Cranberry, Preiselbeere	38
Superfood	8	Johannisbeere	40
Obst	8	Kaki	42
Gemüse	9	Kapstachelbeere	44
Salate	9	Karambole	46
Nüsse	10	Kirsche	48
Begriffliche Erklärungen	11	Kiwi	50
Fachbegriffe Ernährung	11	Kumquat	52
Definition Vogelarten	16	Limette und Zitrone	54
		Litschi, Longan und Rambutan	56
Obst	18	Mango	58
		Maracuja	60
Apfel	20	Papaya und Babaco	62
Apfelsine/Orange	22	Pfirsich und Nektarine	64
Banane	24	Pflaume, Zwetschge, Mirabelle	
Birne	26	und Reineclaude	66
Clementine	28	Quitte	68
Erdbeere	30	Stachelbeere	70
Granatapfel	32	Weintraube/Rosine	72
Grapefruit/Pampelmuse	34	Zuckermelone und Wassermelone	74

Gemüse	76	Nüsse	128
Aubergine	78	Cashew	130
Blumenkohl und Brokkoli	80	Haselnuss	132
Champignon	82	Mandel	134
Chicorée und Radicchio	84	Paranuss	136
Erbse, Bohne, Ackerbohne und		Walnuss	138
Sojabohne	86		
Feldsalat	88	Energie- und Nährstoffgehalte	140
Fenchel und Dill	90		
Gurke	92	Einsatzmöglichkeiten	144
Ingwer	94		
Kartoffel	96	Papageien, Sittiche, Finken	144
Knollensellerie und Stangensellerie	98	Loris	144
Kohlrabi	100	Weichfutterfresser	145
Kopf- und Blattsalate	102	Ziergeflügel	146
Linse	104	Darreichungsformen	147
Möhre	106	(inkl. Smoothies)	148
Paprika	108		
Pastinake	110	Literaturverzeichnis	149
Petersilie	112	Register	151
Rettich und Radieschen	114	Bildnachweis	152
Rote Bete	116	Impressum	152
Spargel	118		
Spinat und Mangold	120		
Süßkartoffel	122		
Tomate	124		
Zucchini und Kürbis	126		