

## Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	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
<b>Obst</b>	18	Mango	58
		Maracuja	60
Apfel	20	Papaya und Babaco	62
Apfelsine/Orange	22	Pfirsich und Nektarine	64
Banane	24	Pflaume, Zwetschge, Mirabelle	
		und Reineclaude	66
Birne	26	Quitte	68
Clementine	28	Stachelbeere	70
Erdbeere	30	Weintraube/Rosine	72
Granatapfel	32	Zuckermelone und Wassermelone	
Grapefruit/Pampelmuse	34		74

<b>Gemüse</b>	76	<b>Nüsse</b>	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 Sojabohne	86	Walnuss	138
Feldsalat	88		
Fenchel und Dill	90		
Gurke	92	<b>Energie- und Nährstoffgehalte</b>	140
Ingwer	94		
Kartoffel	96	<b>Einsatzmöglichkeiten</b>	144
Knollensellerie und Stangensellerie	98	Papageien, Sittiche, Finken	144
Kohlrabi	100	Loris	144
Kopf- und Blattsalate	102	Weichfutterfresser	145
Linse	104	Ziergeflügel	146
Möhre	106	Darreichungsformen	147
Paprika	108	(inkl. Smoothies)	148
Pastinake	110		
Petersilie	112	Literaturverzeichnis	149
Rettich und Radieschen	114	Register	151
Rote Bete	116	Bildnachweis	152
Spargel	118	Impressum	152
Spinat und Mangold	120		
Süßkartoffel	122		
Tomate	124		
Zucchini und Kürbis	126		