

7 Vorwort

8 **Die Familienküche –
so werden alle satt
und glücklich**

- 22 Frühstück – der optimale Start in den Tag
- 24 Abendessen
- 26 Getränke
- 28 Grundrezepte
- 32 Salatsaucen

34 **Winter**

Januar

- 35 Sauerkraut: Milchsäure-Push fürs Immunsystem
- 38 Chicorée: Von wegen, im Winter wächst nichts!
- 41 Weißkohl: beugt Schnupfen vor!
- 44 Schwarzwurzeln: eine Woche mit jeder Menge Eisen und Folat

Februar

- 48 Wirsing: Multivitamin-Kohl für jede Jahreszeit
- 51 Rotkohl: Jetzt wird's bunt im Kochtopf
- 54 Sellerie: Würzknolle mit gesunden, ätherischen Ölen
- 58 **Special:** Bärlauch, das erste Futter für Bären nach dem Winterschlaf
- 60 Avocado: gute Fettsäuren für die Gehirnzellen

März

- 63 Sauerampfer: füllt Ihren Eisen-Speicher auf
- 66 Champignons: Die Zubereitung entscheidet!
- 69 Spinat: kündigt den Frühling an
- 73 Rhabarber: eine uralte Heilpflanze voller Gesundmacher

76 **Frühling**

77 April

- 77 Kohlrabiblätter: viel zu gut für Hasenfutter!
- 80 **Special:** Alles rund um Ostern
- 82 Paksoi: Mineralstoffe satt!
- 85 Blumenkohl: roh oder gegart ein knackiger Genuss
- 88 Kresse: das natürliche Antibiotikum

Mai

- 91 Mangold: voller sekundärer Pflanzenstoffe
- 94 Spargel: kaum Energie, dafür reichlich Ballaststoffe
- 97 Gurke: ideal verpacktes Wasser
- 100 Rucola: Würzkraut mit erwiesener Heilkraft
- 104 **Special:** Spargel satt – die besten Rezepte für die Hochsaison

Juni

- 106 Zucchini: frisch und jung am allerbesten
- 110 Brokkoli: Rüsten Sie sich gegen freie Radikale!
- 114 **Special:** Himmlische Erdbeeren
- 116 Möhren: rundum mit Vitamin A versorgt
- 119 Erbsen: voller Eiweiß und Ballaststoffe

122 Sommer

Juli

- 123 Zwiebeln: Vielfalt mit Geschmack
- 126 Beeren: einfach himmlisch!
- 129 Aubergine: lieb gewonnene Eierfrüchte
- 132 **Special:** Gesund grillen: Bei Würstchen zahlt sich Bio aus
- 134 Spitzkohl: gegart doppelt gesund

August

- 138 Bohnen: gesunde Kohlenhydrate, die lange satt halten
- 141 Aprikosen: Schon drei decken unseren Vitamin-A-Bedarf
- 144 Paprika: ein wahrer Vitamin-C-Booster
- 147 Tomaten: Jetzt haben sie richtig viel Geschmack!

September

- 150 Rote Bete: süßer Geschmack mit reichlich Folsäure
- 154 Kartoffeln: machen satt und tun gut
- 158 Pflaumen: bringen einen trägen Darm auf Trab
- 162 Birnen: fest oder weich, süß oder herb
- 166 **Special:** Brunch – wunderbar für Familien

168 Herbst

Oktober

- 169 Kürbis: Karotinoide stärken das Immunsystem
- 172 Nüsse: Jetzt bekommt der Nussknacker Arbeit
- 175 Fenchel: Kalzium macht feste Knochen
- 179 Feldsalat: Beta-Carotin schützt vor freien Radikalen
- 182 **Special:** Herbstliche Kürbisrezepte

November

- 184 Steckrübe: altes Gemüse neu entdeckt
- 187 Lauch: Als Würzzutat schmeckt er allen gut
- 190 Petersilie: Kalzium und Vitamin C satt
- 193 Endivie: Auch im Winter wächst knackiger Salat!

Dezember

- 196 Grünkohl: besser als jedes Multivitaminpräparat
- 199 Rosenkohl: kleine Köpfe mit reichlich Vitamin C
- 202 Äpfel: One apple a day keeps the doctor away
- 206 Pastinaken: Ballaststoffe halten den Darm gesund
- 210 **Special:** Festliche Rezepte für die Feiertage
- 212 Rezeptverzeichnis