

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