

INHALT

1. Kapitel:

Ein Schauprozess gegen die Umweltverschmutzung . . . 8

2. Kapitel:

Versöhnung zwischen Mensch und Natur 28

3. Kapitel:

Hausfrauen, entscheidet! 46

4. Kapitel:

Von der Kunst, Gemüse zu pflanzen 69

Der Knoblauch – Die Zwiebel – Der Kohl – Die Karotte – Der Sellerie
Die Kresse – Der Kopfsalat – Die Gurke – Die-Tomate – Der Spinat
Der Sauerampfer – Die Endivie – Der Löwenzahn – Der Rettich, rosa
oder schwarz – Der Fenchel – Der Spargel – Die Steckrübe und die
Kohlrübe – Der Rhabarber – Die Erdbeere und die Himbeere –
Die schwarze und die rote Johannisbeere – Die Brombeere –
Die Blaubeere – Der Apfel – Die Kirsche – Der Pfirsich, die Aprikose,
die Birne – Die Pflaume – Die Traube

5. Kapitel:

Im engsten Familienkreis der Heilpflanzen . . . 115

Die Petersilie und der Kerbel – Der Thymian und der Quendel –
Der Rosmarin – Der Salbei – Das Bohnenkraut – Der Lorbeer –
Das Basilikum – Der Estragon – Der Majoran – Die Minze –
Die Brennessel – Das Schöllkraut – Die Pimperneile – Der Lavendel
Die Quecke – Der Efeu – Die Malve und der Eibisch – Der Mohn
Das Hirtentäschelkraut – Die Rose – Das Veilchen – Die Kapuziner-
kresse – Der Weißdorn – Der Borretsch – Die Schafgarbe –
Der Bärenklau – Der Maisbart

6. Kapitel:

. Krankheiten sind Alarmglocken	165
Die Leber – Der Magen – Der Darm – Die Nieren und die Blase –	
Rheumatismus – Die Atemwege – Allergien – Nervöse Leiden –	
Sexualstörungen – Herz und Kreislauf	

7. Kapitel:

Schönheit bringt Glück	207
Die Cellulite – Der Körper – Das Gesicht – Die Augen – Die Zähne	
und der Mund – Das Haar	

8. Kapitel:

Sage mir, was du isst	237
Das Fleisch – Die Meerestiere – Getreide und Brot –	
Die Milchprodukte – Süßstoffe – Die Getränke	

9. Kapitel:

Meine Lieblingsrezepte	256
----------------------------------	-----

a) Suppen:

Knoblauchsuppe – Äigo boulido – Zwiebelsuppe mit Milch –	
Knoblauchsuppe mit Milch – »Lebenssuppe« – Suppe mit Füllung	
Kaltschale mit Dickmilch – Kirschsuppe – Suppe der Königin Margot	
Knochenbrühe – Endiviensuppe – »Cousinette« oder Malvensuppe	
Portulaksuppe – Estragonsuppe – Erbsschotenuppe – Brennnessel-	
suppe – Suppe aus Rettichblättern – Eintopf ohne Fleisch –	
Sauerampferkaltschale – Gazpacho – Gemüsesaft . .	259

b) Hauptgerichte:

Heinrichs IV. Suppenhuhn – Galimafrée – Kaninchen mit Dörrpfauen – Geflügel mit Dörrpfauenfüllung – Hähnchen »au chapon«	
Marinierter Rinderbraten – Kräuteromelett – Eierspeise mit Zwiebeln	
Zwiebelkuchen – Huhn mit Zwiebeln – Gefüllte Kalbsbrust –	

Carbonade – Casconnade – Schweinebraten mit Kräutern –
Marinierte Schweinerippen – Sammelsuriumragout . . . 269

c) Saucen:

Minzsauce – Salbeisauce – Gewürzkräutersauce – Grüne Sauce –
Kräutersauce – Sauce des armen Mannes – Knoblauchbutter – Johannisbeersauce – Heckenrosensauce – Verrätersauce – Weihwasser –
Pimpernellsauce 278

d) Gemüse und Salate:

Gefüllter Kohl – Kohl mit Maronenfüllung – Auberginenkaviar –
Kohl in Milch – Kohl mit Zwiebeln – Rotkohl mit Äpfeln –
Püree Soubise – Zwiebeln in der Asche – Auberginen, Gurken,
Tomaten in der Asche – Dicke Bohnen mit Bohnenkraut – Hopfen in
Salatsauce – Überbackener Kopfsalat – Gefüllter Kopfsalat –
Gratinierter Portulak – Erbsen mit Minze – Rote-Beete-Blätter –
Gemüsepastete mit Kokosnuss – Überbackene Rhabarberblüten –
Löwenzahnsalat mit »chapon« – Salat mit Pampelmusensaft –
Warmer Rotkohlsalat – Marinierte Gurken – »dip« nach
amerikanischer Art 283

e) Nachspeisen:

Schlupfkuchen – Karottenkuchen – Fenchelkastanien – Traubenmus
Traubenmus nur aus Saft – Marmelade aus Most – Holundermarmelade – Karottenmarmelade – Honigmarmelade – Krapfen aus Akazienblüten – Rosencreme – Orangenblütencreme – Veilchenpaste – Jasminpaste – Orangenblütenpralinen 292

f) Getränke:

Enzianwein – Majoranmilch – Hühnermilch – Glühwein – Rosenhonig – Brombeersirup – Orangenblütenlikör – Rosenlikör – Hypocras – Hydromel – Rumtopf 300

10. Kapitel:
Ein Leben nach meinem Herzen 305