

# 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 Brennnessel – Das Schöllkraut – Die Pimpernelle – 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 – Aïgo boullido – 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 – Erbsenschotensuppe – Brennnessel-  
suppe – Suppe aus Rettichblättern – Eintopf ohne Fleisch –  
Sauerampferkaltschale – Gazpacho – Gemüsesaft . . . 259

### b) Hauptgerichte:

Heinrichs IV. Suppenhuhn – Galimafrée – Kaninchen mit Dörrpflau-  
men – Geflügel mit Dörrpflaumenfüllung – 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 – Johan-  
nisbeersauce – Heckenrosensauce – Verrätersauce – Weihwasser –  
Pimpernelsauce . . . . . 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 »chapons« – 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 – Holundermarmela-  
de – Karottenmarmelade – Honigmarmelade – Krapfen aus Akazien-  
blüten – Rosencreme – Orangenblütencreme – Veilchenpaste –  
Jasminpaste – Orangenblütenpralinen . . . . . 292

f) Getränke:

Enzianwein – Majoranmilch – Hühnermilch – Glühwein – Rosen-  
honig – Brombeersirup – Orangenblütenlikör – Rosenlikör –  
Hypocras – Hydromel – Rumtopf . . . . . 300

## 10. Kapitel:

Ein Leben nach meinem Herzen . . . . . 305