

8

## Über dieses Buch

12

### **Aronia**

Aronia Alm, Veitsbronn

20

### **Artischocke & Melone**

Gemüse & Kräuter Meier, Nürnberg-Buch

32

### **Bamberger Hörnla**

Erlebnisernte Heidi Kaiser, Pettstadt

42

### **Emmer**

Demeterhof Maier, Heilsbronn-Weißenbronn

50

### **Feige & Quitte**

Der Quittenladen, Volkach-Astheim

62

### **Fränkische Hauszwetschge**

Obsthof Weiglein, Wiesentheid-Geesdorf

70

### **Hanf**

Frankenwaldhanf, Wallenfels-Wolfersgrün

80

### **Haselnuss**

Familie Stiegler, Franken GeNuss, Cadolzburg-Gonnersdorf

92	<b>Haskap-Beere</b> Haskapella Biohof Decker, Cadolzburg-Wachendorf
100	<b>Hopfen</b> Familie Heckl, Spalt-Mosbach
110	<b>Ingwer, Kurkuma &amp; Süßholz</b> Bioland Gärtnerei Sebastian Niedermaier, Bamberg
126	<b>Kichererbse &amp; Quinoa</b> Frank Gottschalk, Wunderkorn, Altdorf-Oberrieden
138	<b>Kirsche</b> Familie Wolf, Kalchreuth
148	<b>Knoblauch &amp; Süßkartoffel</b> Gemüsebau Bauer, Nürnberg-Höfles
160	<b>Linse &amp; Soja</b> Biohof Lämmermann, Happurg-Deckersberg
172	<b>Lupine</b> Biolandhof Klein, Wertheim-Sachsenhausen
182	<b>Meerrettich</b> Margas Kren, Höchstadt-Biengarten

192

**Mohn**  
Familien Hornig und Günther,  
Cadolzburg–Pleikershof

202

**Pfefferminze**  
Kräuterbetrieb Böhm,  
Schweinfurt– Schwebheim

212

**Safran & Trüffel**  
Franken Safran, Ochsenfurt–Erlach

224

**Schwarzkümmel**  
Bender Mohn und Gewürze,  
Creglingen–Sechselbach

232

**Sonnenblume**  
Jörg Mortler, Pesika Körnergut,  
Lauf a. d. Pegnitz

242

**Erzeugeradressen**

248

**Rezeptregister**

250

**Über die Autoren**

256

**Quellen**