

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-Gonnernsdorf

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