

# INHALT

12	Einleitung: Wer ist Mona Nemmer?
20	Ernährungskompass
50	Du bist, was du isst
70	Essen nach Jahreszeiten
114	Die ganze Welt in einem Verein
160	Die Aromen der Anfield Road
184	Ein Hoch auf den Sauerteig
194	Der Kultur-Club
204	Eigenanbau
218	Nachhaltigkeit
222	Einfache Rezepte
256	Mit Liebe und Dank von Mona