

# INHALT

<b>Einleitung</b>	6
Unsere Ernährung und die Umwelt	16
Gemüseanbau	24
Lebensmittelverschwendung	36
Verbundenheit und Gemeinschaft	42

## Rezepte

1. Auberginen	48
2. Rote Bete	70
3. Brokkoli	92
4. Kohl	114
5. Karotten	136
6. Blumenkohl	158
7. Zucchini	180
8. Lauch	202
9. Pilze	224
10. Kartoffeln	246
Saucen und Dips	268

<b>Register</b>	278
<b>Dank</b>	284