

Vorwort	6
In der Küche	9

1	Wurzelgemüse	14
	Karotte	
	Pastinake	
	Kartoffel	
	Rote Bete	

2	Getreide	48
	Reis	
	Körner & Samen	
	Nudeln	
	Brot	

3	Fruchtgemüse	82
	Tomate	
	Aubergine	
	Paprika	

4	Kürbisse & Hülsenfrüchte	110
	Kürbis	
	Zucchini	
	Gurke	
	Tofu	
	Kichererbsen	
	Bohnen	

14 Schnelle Rezept-Hacks	256
Hol alles raus aus deinen Lebensmitteln!	270
Register	276
Dank	286

5	Kohl & Blattgemüse	140
---	--------------------	-----

- Blumenkohl
- Brokkoli
- Kräuter

6	Pilze & Zwiebelgemüse	172
---	-----------------------	-----

- Pilze
- Zwiebel
- Knoblauch

7	Milch & Alternativen	204
---	----------------------	-----

- Milch
- Joghurt

8	Obst	222
---	------	-----

- Apfel
- Banane
- Beeren
- Zitrusfrüchte

9	Reste	238
---	-------	-----