

INHALT

- 6 **Zu diesem Buch**
- 8 **Praktische Anleitungen zu den Rezepten**
- 8 Personenzahl
- 8 Maße und Gewichte
- 8 Backen
- 8 Südtiroler Lebensmittelbezeichnungen
- 9 **Volle Kraft aus vollem Korn**
- 10 Aufbau eines Getreidekorns
- 10 Getreide liefert viel Energie
- 10 Die Wirkung von Vollkornprodukten
- 10 7 Hauptgetreide
- 12 Pseudogetreide
- 12 Verluste durch das Ausmahlen
- 13 **Kleine Hülsenfruchtkunde**
- 13 Verschiedene Hülsenfrüchte
- 13 Inhaltsstoffe und Gesundheitswert
- 13 Vorteile
- 14 Nachteile
- 14 Tipps
- 15 Bohnen
- 15 Getrocknete Bohnensorten
- 16 Linsen
- 18 Erbsen
- 19 Kichererbsen
- 19 Sojabohnen
- 20 **Obst, Gemüse und Getreide aus ökologischer Landwirtschaft**
- 23 **Glossar**
- 26 **SALATE**
- 66 **GEMÜSEGERICHTE UND -HÄPPCHEN**
- 104 **HAUPTGERICHTE**
- 158 **Register**