

# INHALT

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