

# Inhalt

- 7 Vorwort
- 10 Zu den Rezepten
- 13 **Frühling**
- 17 Salate und kleine Vorspeisen
- 32 Warme Vorspeisen und Kleingerichte
- 47 Kalte und warme Suppen
- 55 Hauptgerichte
- 80 Beilagen
- 85 Süße Gerichte
- 89 **Sommer**
- 93 Salate und kleine Vorspeisen
- 107 Warme Vorspeisen und Kleingerichte
- 119 Kalte und warme Suppen
- 128 Hauptgerichte
- 157 Beilagen
- 164 Süße Gerichte
- 169 **Herbst**
- 173 Salate und kleine Vorspeisen
- 185 Warme Vorspeisen und Kleingerichte
- 197 Kalte und warme Suppen
- 202 Hauptgerichte
- 227 Beilagen
- 233 Süße Gerichte
- 237 **Winter**
- 241 Salate und kleine Vorspeisen
- 253 Warme Vorspeisen und Kleingerichte
- 260 Kalte und warme Suppen
- 265 Hauptgerichte
- 274 Beilagen
- 295 Süße Gerichte
- 300 **Grundrezepte und Saucen**

- 317 **Vegetarische Menüs**
- 319 Frühling
- 323 Sommer
- 327 Herbst
- 331 Winter
  
- 335 **Was bedeutet Vollwerternährung?**
- 336 **Ballaststoffe — großgeschrieben**
- 336 **Ballaststoffreiche Nahrungsmittel**
- 337 **Steckbrief der wichtigsten Getreideprodukte,  
Hülsenfrüchte und Sprossen**
- 346 **Die Kunst, Gemüse zu kochen**
- 348 **Saisongerechte Gemüse**
  
- 350 **Kleines Glossar**
  
- 355 **Alphabetisches Rezeptverzeichnis**
- 359 **Chronologisches Rezeptverzeichnis**
- 363 **Verzeichnis der Rezepte nach Sachgruppen**