

INHALT

GANZES Korn – WIRKT enorm!	4
ALLESKÖNNER HAFERKORN 6	
Das Haferkorn: Primus inter pares!	8
Die Haferpflanze	11
Das Haferkorn und seine Produkte	12
Vom Korn zur Flocke	14
Das steckt im Hafer	17
Was Hafer so gesund macht	22
Hafertage – seit mehr als 100 Jahren	26
HaferKORNtage	28
Haferkörner und weitere Getreide kochen	34
Gerste, Dinkel und Hirse – unterschätzte Getreidearten	38
Interview mit Snezhina Yordanova	43
Haferkorn-Bowl: Die Super(food)-Bowl	44
Die perfekte Haferkorn-Sushi-Rolle	46
DIE HAFERKORN-REZEPTE 48	
Frühstück	50
Salate und Bowls	60
Suppen und Eintöpfe	82
Hauptgerichte	94
Beilagen	130
Brot	138
Süßes	148
Bücher und Links	170
Sachregister	172
Rezeptregister	173
Über den Autor	174
Impressum	176