

7 Vorwort

64 Von Ballaststoffen bis Wasser

8 Einleitung

11 Anforderungen an eine
zeitgemäße Ernährung
und Nahrungsproduktion

84 Der Südtiroler Ernährungsrat

30 Grundlagen einer gesundheits-
und umweltbewussten Ernährung

46 Erkenntnisse aus regionalen
Initiativen für eine nachhaltigere
Ernährung und Lebensmittel-
versorgung

180 Saisonkalender für alpine
Obst- und Gemüsearten

184 Autorinnen, Autoren und
Beitragende

187 Leseempfehlungen und
weiterführende Literatur

188 Stichwortverzeichnis

- 100** Bergdinkel-Holunder-Brötchen mit Kräuterbutter
102 Schnittlauch-Palatschinken mit Kohlrabitopfen
104 Brennnesselknödel mit Spargelsauce
106 Bärlauch-Riebler mit Bergkäse
108 Kartoffel-Radieschen-Rösti mit pochiertem Ei
110 Erbsencremesuppe mit Bergminze
112 Frühlingssalat mit Ei
114 Süßer Spargel-Erdbeer-Salat
116 Marillen-Tomaten-Panzanella
118 Forellenburger mit Kräuter-Sauerrahm
120 Warmer Berglinsensalat mit Ziegenfrischkäse
122 Zucchini-Linsen-Lasagne
124 Bergsteiger-Bowl mit grünen Bohnen, Gurke, Tomaten und Heumilch-Mozzarella
126 Tomaten aus dem Ofen mit Bergkräutern und Heumilchmozzarella
128 Erdbeerknödel
130 Beerenörtchen mit Salzkaramell
132 Holunder-Minz-Granita
134 Zieheteigstrudel mit Kirsch-Topfen-Füllung
136 Pressknödel auf gedünstetem Rotkraut
138 Gemüse-Gerstensuppe mit Selchkarree
140 Nudelteigtaschen mit Birnen-Blauschimmelkäse-Füllung
142 Milchmus
144 Kartoffelschupfnudeln mit Kürbis und Quitte aus dem Ofen
146 Kastaniencremesuppe
148 Rote-Bete-Salat mit Ziegenkäse und Walnüssen
150 Herbstlicher Salat mit Kürbis und Pilzen
152 Rote-Bete-Aufstrich mit Topfen und Kren
154 Karamellisierte Kürbiskerne mit Zimt
156 Apfel-Mohn-Kuchen
158 Quitten-Ziegenkäse-Wacholder-Crostini
160 Hausgemachte Bandnuedeln mit Grünkohlpesto
162 Spätzle mit Wirsing und Bergkäse
164 Haselnuss-Bergkäse-Polenta mit Pilzen
166 Berglinsensuppe
168 Linsencracker
170 Sauerkrautstrudel
172 Grünkohlchips
174 Rote-Bete-Schokoladentörtchen mit Sauerrahm
176 Buchweizentorte
178 Bratapfel mit Preiselbeersahne