

7 Vorwort

8 Einleitung

11 Anforderungen an eine
zeitgemäße Ernährung
und Nahrungsproduktion

30 Grundlagen einer gesundheits-
und umweltbewussten Ernährung

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

64 Von Ballaststoffen bis Wasser

84 Der Südtiroler Ernährungsrat

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 Kohlrabiotopfen
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	Beerentörtchen mit Salzkaramell
132	Holunder-Minz-Granita
134	Ziehteigstrudel 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 Bandnudeln 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