

7	Vorwort
10	Die tägliche Ernährung - naturbelassen und gesund?
11	Zeichenerklärung

Rezepte

12	Papageien Pommes
13	Tomaten Gurken Salat
14	Fruchtbällchen
16	Feurige Nudeln
17	Hirse Schmaus
18	Papaya Kringel
20	Amaranth Küchlein
21	Walnuss Mousse mit Waldfrüchten
22	Ananas Cranberry Brot
24	Kartoffelplätzchen
25	Gnoccis auf Papageienart
26	Wildreis auf Gemüse
28	Bluthirse
29	Fruchtiger Kartoffelbrei
30	Kartoffelrösti