

- 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 Kächlein
- 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