

Inhalt

<i>Vorwort</i>	7
<i>Vorwort zur 2. Auflage</i>	9
<i>Vorwort zur 15. Auflage</i>	10
<i>Vorwort zur 27. Auflage</i>	12
<i>Was ist Vollwerternährung?</i>	13
Grundprinzipien der vollwertigen Ernährung	14
<i>Das Frischkorngericht</i>	17
<i>Salate und Gemüsefrischkost</i>	21
<i>Dressing</i>	57
<i>Vollkornbackwaren</i>	61
Getreidemühlen	62
Tips für »Eigenbrötler«	64
Brote, Brötchen, Toast	68
Gebäck	85
Kuchen	98
Torten	126
Osterbackwaren	138
Weihnachtsgebäck	143
Plätzchen	166
Spezialitäten für Sommerfeste, Kirchweih, Kindergeburtstag	170
<i>Suppen, Saucen, Hauptgerichte</i>	177
Suppen	177
Eintopfgerichte	188
Saucen	197
Hauptgerichte	203

Frikadellen, Bratlinge	240
Beilagen	247
Gemüse	260
<i>Leckereien</i>	267
Süßspeisen	267
Desserts	281
Eis	295
Eisgetränke	304
<i>Herzhaftes am Abend</i>	307
<i>Brotaufstriche, pikant und süß</i>	323
<i>Anhang</i>	333
Allgemeine Hinweise	333
Schonend tiefkühlen	335
<i>Einfrieren von Backwaren</i>	335
<i>Einfrieren von Gemüse</i>	335
<i>Einfrieren von Küchenkräutern</i>	338
<i>Einfrieren von Obst</i>	339
Herstellung von milchsaurem Gemüse	341
Keime und Sprossen	345
Das Getreide – Grundlage der Vollwertkost	347
Kleine Teekunde	351
Begriffserläuterungen	356
Verzeichnis der Rezepte und Zutaten	359

Die angegebenen Rezepte sind für 4–5 Personen
EL = Eßlöffel, TL = Teelöffel, MS = Messerspitze, l = Liter