

Max Gell
ANDERS
ESSEN

Mikrobiotik für Europäer

ANDERS
LEBEN

Hallwäldg\4rldg Bern und Stuttgart

Inhalt

- 7 Das Allgemeine und das Besondere
- 9 Der Gehalt
- 11 Tier, Mensch, Pflanze
- 14 Drei einfache Regeln
- 16 Die Spanne
- 18 Getreide: die Mitte
- 19 Europas acht
- 21 Roggen; Pumpernickel
- 23 Piatos Wahl: Gerste
- 25 Sonntags Weizen
- 27 Hafer; Porridge
- 29 Hirse, das kleine Korn
- 31 Reis; Risotto, Paella
- 34 Buchweizen; Kascha
- 36 Mais; Polenta, Mamaliga
- 38 Die Kunst des Anrichtens
- 40 Korn oder Mehl?
- 41 Frühling — Gemüse und Salat
- 43 Sommer — Peperoni und Zucchini
- 47 Herbst — Rotkraut mit Kastanien
- 49 Winter—Rüben und Kohl
- 51 Meergemüse
- 53 Soupe à l'oignon
- 54 Castagne
- 56 Hülsenfrüchte; das Linsengericht
- 58 Garbanzos, Minestrone
- 60 Die Fermentierten; Sauerkraut

6 3	Kapusta, Pickles
66	Küchenkräuter, Gewürze
68	Kaffee, Bier, Tee
70	Früchte, Nüsse
71	Summa summarum
72	Restaurants ...
74	... und ein paar sehr lesenswerte Bücher
76	Sachwortverzeichnis