

VERENA KRIEGER

**DIE  
GETBEIIE  
KÜCHE**

AT VERLAG AARAU • STUTTGART

# Inhalt

- 7 Einleitung
- 10 Als erste reift die Gerste
- 20 Weizen, das Korn der Herren
- 30 Guter Roggen will Weile haben
- 40 Hafer macht fit
- 50 Zotteln, Zapfen und der beste Hirsbrei
- 60 Das Geschenk der Maismenschen
- 72 Reis, das Getreide der Weisen
- 84 Buchweizen ist anders
- 94 Mahlzeit!
- 103 Unser täglich Korn
- 108 Wenn das Korn gekocht ist...
- 114 Natürliche Zutaten
- 118 Verzeichnis der Rezepte