

# Gsundi Choscht

Wegweiser für naturnahe Ernährung

Herausgeber: Schweizer Kneippverband

# Inhalt

Einleitung	6
Der Nahrungsbedarf des Menschen	7
Saisonkalender der Schweizer Gemüse	14
Saisonkalender der wichtigsten Schweizer Früchte	15
Wichtige Regeln für die Körner-Zubereitung	16
Ideen für ein vollwertiges Frühstück	17
Menüs und Rezepte	19
Gsundi Choscht im Frühling	21
Gsundi Choscht im Sommer	39
Gsundi Choscht im Herbst	57
Gsundi Choscht im Winter	79
Verschiedene Saucen	105
Hefeteige	109
Biskuitroulade mit verschiedenen Füllungen	111
Verschiedene Brotrezepte	113
Geriebene Teige / Patchworkkuchen	115
Unsere einheimischen Küchenkräuter	118
Dämpfen von Gemüse	119
Quellennachweise	120
Alphabetisches Verzeichnis	121