

Die feine
**Vegetarische
Küche**

FALKEN



INHALT

Zum Geleit_____	
Vegetarische Küche - der Weg zur bewußten Ernährung. Vegetarismus.	6
Makrobiotik, Mazdaznan.	7
Vollwertkost_____	8
Kleine Ernährungslehre.	11
Warum Nahrung?____	11
Die Nährstoffe_____	11
Eiweiß, Fett.	11
Kohlenhydrate, Mineralstoffe.	12
Vitamine, Ballaststoffe_____	12
Wasser_____	12
Daran sollten Sie beim Einkauf denken.	14
Küchenkräuter und Gewürze_____	16
Aus Feld und Wald in die Küche_____	20
Menüvorschläge für viele Anlässe_____	22
Vorspeisen.	24
Suppen und Eintöpfe.	36
Hauptgerichte.	54
Nudeln und Kartoffeln.	76
Reis und Getreide_____	90
Salate_____	106
Gebackenes - mal süß, mal salzig_____:	122
Süße Träumereien vom Müsli zum Dessert.	140
Rezeptverzeichnis_____	160