

Mein neues Kochbuch

Inhalt

Einführung 6

Vollwertkost - warum? 8

Zu den Rezepten 8 - Die Geräte in der Vollwertküche 9

Vollwertkostlers Kraftfutter

Die Frischkost 12

Gekeimtes Getreide - eine Lösung des Hungerproblems? 14 - Frischkost auch für das Kleinkind 15 — Was Sie bei der Zubereitung der Frischkost unbedingt beachten müssen 16 — Etwas zur Fettfrage 18

Gibt Saft und Kraft

Mein Frischkost-, Salat- und Vorspeisenbuffet 22

Aus meiner Sauciere

Rohe und gekochte Saucen 32

Für zwischendurch und abends

»Amuse-gueule«, wie die Franzosen sagen - Gaumenreizer!:
Souffles, Gratins ...44

Da wird jeder Suppenkaspar schwajch

Pikante und süße Suppen 60

Quer durchs Bio-Gemüsebeet

Gemüse von A(ubergine) bis Z(wiebel) 72

Die teMe Knolle...

Kartoffelgerichte - so oft wie möglich 100

Aus echtem Schrots Korn

Getreidegerichte - da sticht nicht nur der Hafer! 112

So sieht ein Getreidekorn aus 112 — Wo die Getreidesorten

herstammen 113 — Was uns die verschiedenen Getreidesorten bieten 113 - Grundrezepte für Getreide 116

Mein Brot mit allem DrumSDrauf

... und andere kernige Brote, Brötchen und Fladen 128

Kleine Mehl-Kunde 128 - Beim Brotbacken häufig vorkommende Fehler — und wie sie zu vermeiden sind 129 — Pikante und süße Brotaufstriche 143

Geht weg wie warme (Voikorn^Semmeln

Crepes, Nudeln, Pizza, Quiche & Co. 148

Aus meiner Backstube

Es geht auch ohne Zucker:

Kuchen, Torten und Kleingebäck 168

Genuß ohneTZeue

Meine Mehlspeisen und Schlemmerdesserts 192

Mehlspeisen 192 - Fruchtige, luftige Desserts 197 - Eis und Halbgefrorenes 208 — Süße Saucen 209

Selbstversorgers Vorratskammer

Vorratswirtschaft macht unabhängig 216

Kellervorräte 217 — Die verschiedenen Konservierungsmethoden 218 — Trockenvorräte 220 — Säfte, Marmeladen und Gelees ohne Zucker 221 — Milchsauer Eingelegetes 225 — Quark, Kefir, Käse-auch Tofu soll nicht fehlen 231 - Dagegen ist ein Kraut gewachsen-. Kräuter-tee für jung und alt 234

Anhang

Kollath-Tabelle (Die Ordnung unserer Nahrung) 237

Zeitschriften und Informationsblätter zum Abonnieren sowie Bezugsquellen 238 - Quellenhinweise bzw. empfehlenswerte Bücher 238 Register 239