

# Wasserküche



# Inhalt

4	<b>Vorwort</b>	76	<b>Fleisch</b>
		78	Beim Fleisch geht's um die Wurst
		82	Rezepte
6	<b>Welt des Wassers</b>		
8	Landwirtschaft und Wasser		
		98	<b>Fisch</b>
14	<b>Gemüse</b>	100	Fische brauchen mehr als Wasser
16	Der Gesundmacher	104	Rezepte
22	Rezepte		
		120	<b>Zucker und Getränke</b>
38	<b>Getreide</b>	122	Zucker, Honig und süßer Saft
40	Aus bestem Schrot und Korn	126	Rezepte
44	Rezepte		
		140	Stichwortverzeichnis
58	<b>Reis</b>	142	«Goût Mieux»-Restaurants
60	Reis, eine göttliche Sumpfpflanze	144	Empfohlene Lebensmittellabels
66	Rezepte		

Wo nichts anderes erwähnt, sind die Rezepte für 4 Personen berechnet.

