

Christine Waßmann

Köstliche Getreideküche

fantastisch vegetarisch

paⁿ
verlag

Inhalt

Getreide auf den Tisch.....	6
Inhaltsstoffe der verschiedenen Getreidearten.....	8
Richtig einkaufen, richtig lagern.....	9
Einweich- und Garzeiten der Getreidekörner.....	12
So keimt Getreide.....	13
Gutes Gelingen.....	14
Symbole.....	15
Weizen.....	16
Dinkel und Grünkern.....	32
Reis.....	48
Roggen.....	66
Hafer.....	82
Gerste.....	100
Hirse.....	114
Buchweizen.....	134
Mais.....	154
Rezeptindex.....	170
Rezepte nach Sachgruppen.....	172