

Kürbis & Zucchini

Helga Buchter-Weisbrodt



- **Sorten und Anbau**
- **Fitness und Gesundheit**
- **Feine Rezepte**

Inhalt



Der Kaiser des Gartens

Der kulinarische Aufsteiger ist eine pflegeleichte Gartenfrucht und spendet Gesundheit rund ums Jahr.

Tradition und Dekoration

Um die alte Kulturpflanze ranken sich viele Bräuche. Pfiffige Ideen zum wirkungsvollen Dekorieren.



Knrhiv*!' f ür O*n u-n und Balkan

Sorten kennen, Bezugsquellenfinden, aussäen, ernten, lagern - dazu die besten Tipps.

Sorten und Anbau



Gesundheit aus dem Kürbis

Frucht, Kerne und Kernö'l enthalten wertvolle Vitalstoffe und Gesundheitsmacher. Mit wirksamen Anwendungen.

Kürbis einmal anders

Richtigbehandeln und gekonnt verwerten - geeignete Zutaten, hilfreiche Handgriffe und raffinierte Rezepte.



Bezugsquellen

Auf der Suche nach einer bestimmten Sorte, Fragen oder Probleme? Die richtigen Ansprechpartner finden Sie hier.

Register

Schnell gefunden: Ob Sortenname, Inhaltsstoff oder Rezept - die wichtigsten Informationen von A bis Z.