

Dr. Karl von Koerber  
Hubert Hohler

# Nachhaltig genießen Rezeptbuch für unsere Zukunft



- 6 Geleitwort von Karl-Ludwig Schweisfurth:  
Essen ist unser Schicksal
- 8 Liebe Leserinnen und Leser!
- 15 **Warum es sich lohnt, nachhaltig zu essen**
- 16 Die vier Dimensionen der Nachhaltigkeit  
beim Essen
- 19 Die Lebensmittelgruppen
- 31 **Rezepte – nachhaltig kochen**
- 32 Kleinigkeiten
- 50 Salate und Suppen
- 64 Vegetarische Hauptgerichte
- 100 Gerichte mit Fleisch
- 112 Gerichte mit Fisch
- 114 Nachtische und Kuchen
- 125 **Nachhaltige Ernährung: die Basics**
- 126 Ran ans Gemüse – und weniger Tierisches
- 130 Was tun wir mit Bio Gutes – für uns,  
für andere und für die Natur?
- 134 Regional und saisonal – die beste Wahl
- 137 Natürlichkeit ist angesagt – gerade beim Essen
- 142 »Fair Play« auch bei Lebensmitteln
- 145 Nachhaltiger Alltag
- 149 **Verwendete Literatur**
- 151 **Weiterführende Literatur, weiterführende Links**
- 152 **Rezeptregister nach Zutaten**
- 154 **Rezeptregister nach Saison**
- 157 **Stichwortverzeichnis**
- 159 **Impressum**
- 160 **Saisonkalender heimisches Gemüse/Obst**