



# DAS GRÜNE

NICHT NUR VEGETARISCHE

# KOCHBUCH

DAGMAR VON CRAMM  
FOTOS: PETER SCHULTE



# Inhalt

---

## 07 | Vorwort

## 10 | Grün einkaufen

## 28 | Richtig kochen

## 32 | Punktgenau planen

## 34 | Mach was draus

## 36 | Frühling

FrISChe, leichte FrühlingSgerichte mit Kräutern und grünem Gemüse, Spargel und Erdbeeren, Hühnchen und Lamm. Mit Saisonkalender und interessanten Informationen zum Sammeln von Blüten und Wildkräutern sowie Selberziehen von Küchenkräutern.

## 96 | Sommer

Die ganze Palette der Sommergerichte mit sonnengereiften Tomaten, knackigen Salaten, zartem Fisch, Fleisch vom Grill und frischen Beeren. Mit Saisonkalender und Wissenswertem zum Thema Einmachen.

## 160 | Herbst

Eine üppige Auswahl an Herbstgerichten mit Kürbissen und Pilzen, Quitten und Pflaumen, gefüllter Ente, knusprigem Braten und Wild. Mit Saisonkalender, Tipps und Anregungen zu selbst gemachten Vorräten und alten Konservierungsmethoden.

## 220 | Winter

Bodenständige und feine Wintergerichte mit Rübchen und Kohl, Süßkartoffeln und Topinambur, Gänsebraten, sanft geschmortem Fleisch und süßen Hauptgerichten. Mit Saisonkalender und vielen Tipps zu Wintergemüse, Gewürzen und traditionellem Schlachtfest.

## 278 | Glossar

## 280 | Rezept- und Sachregister

## 286 | Register nach Menüfolge

## 288 | Impressum