

Eva Reichert · Thomas Sadler

Bioladen- Kochbuch



TRIAS



8 **Der Einkauf
im Bioladen**

17 **Hülsenfrüchte**

22 Kaviar vom Feld – Beluga-Linsen

35 **Getreide & Reis**

42 Eine regionale Kornkammer

61 **Tofu, Tempeh &
Seitan**

66 Tofu für alle!

83 **Kartoffeln**

86 Mit Herz und Verstand – über 150 alte
Kartoffel-Sorten

97 **Asia-Spezialitäten**

104 Überlieferte Herstellungsverfahren
stehen für Qualität

117 **Gemüse**

122 Gemüsevielfalt mit PS

141 **Fleisch**

144 Ein gutes Stück Fleisch fängt beim
Tierwohl an

157 **Ruck-zuck-fertig!**

160 Frische und kreative
Convenience-Küche

171 **Obst & Nüsse**

174 Von Äpfeln, Rosen und Bienen

186 **Anhang**