

## Frühling

- 7 Kochvergnügen neu entdecken
- 8 Ernährung und Gesundheit
- 19 Gut planen
- 23 Gut einkaufen
- 27 Gut lagern
- 31 Gut kochen
- 41 Grundrezepte

- 47 Artischocken
- 54 Erbsen und Zuckerschoten
- 59 Knoblauch
- 63 Radieschen
- 66 Rhabarber
- 71 Blattsalate
- 88 Dressing, Vinaigrette und Co.
- 91 Spargel
- 95 Spinat
- 101 Tofu
- 105 Wildgemüse und Wildkräuter
- 119 Erdbeeren
- 125 Powerdrinks mit Milch
- 128 Lamm
- 134 Matjes

## Sommer

- 139 Auberginen
- 143 Blumenkohl
- 148 Dicke Bohnen
- 152 Grüne Bohnen
- 156 Gurken
- 160 Kartoffeln
- 171 Kohlrabi
- 175 Möhren
- 180 Gemüse und Obst  
als Rohkost
- 184 Paprikaschoten
- 191 Spitzkohl
- 195 Tomaten
- 202 Zucchini
- 210 Zwiebeln
- 216 Aprikosen
- 220 Brombeeren
- 224 Heidelbeeren
- 229 Himbeeren
- 233 Johannisbeeren
- 237 Kirschen
- 241 Einmachen – kreativ  
und vielseitig
- 245 Pfirsiche
- 250 Stachelbeeren

## Herbst

- 256 Brokkoli
- 261 Kürbis
- 266 Lauch
- 270 Mangold
- 275 Okra
- 279 Paksoi
- 283 Petersilie
- 287 Pilze
- 296 Auf in die Pilze
- 299 Rosenkohl
- 303 Rotkohl
- 306 Weißkohl
- 311 Wirsingkohl
- 317 Äpfel
- 322 Bananen
- 326 Birnen
- 331 Maroni
- 335 Pflaumen
- 340 Quitten
- 345 Wildfrüchte
- 354 Getreide
- 372 Leichte Pasta –  
hausgemacht
- 376 Fisch

## Winter

- 392 Avocados
- 397 Feldsalat
- 401 Fenchel
- 406 Grünkohl
- 410 Hülsenfrüchte
- 417 Meerrettich
- 420 Pastinaken
- 424 Rote Bete
- 429 Von Keimlingen  
und Körnchen
- 433 Sauerkraut
- 437 Schwarzwurzeln
- 442 Sellerie
- 447 Steckrüben, Speiserüben  
und Stängelkohl
- 458 Topinambur
- 462 Zitrusfrüchte
- 464 Ananas
- 470 Granatapfel
- 475 Kiwi
- 478 Nüsse
- 483 Plätzchenparade
- 487 Ente
- 491 Gans
- 496 Hähnchen
- 502 Tabellen
- 504 Lebensmittel-Wörterbuch
- 505 Zutatenregister
- 511 Stichwortverzeichnis
- 512 Impressum