

Inhalt

1 Zurück auf Anfang	8
2 Strittige Strünke (Grünkohl).....	10
3 Winterwurzeln	12
4 Wintersalate.....	14
5 Spargel des Winters (Schwarzwurzeln).....	16
6 Ein helles Köpfchen (Weißkohl).....	18
7 Nicht nur gut fürs Blut (Rote Beete)	20
8 Säuerlicher Frühlingsbote (Stielmus)	22
9 Scharfe Wurzel (Meerrettich).....	24
10 Hühnerglück (Eier)	26
11 Mini-Rettich mit »Bumms« (Radieschen).....	28
12 Bittere Schatzgruben (Artischocken).....	30
13 Die Gemüseampel steht wieder auf Grün (Brunnenkresse)	32
14 Bissige Alternative zum Knoblauch (Bärlauch).....	34
15 Wie im Erdbeerbeet	36
16 Endlich ist er da! (Spargel).....	38
17 Flexible Stangen (Rhabarber)	40

18 Im Mai is(s)t man platt (Maischolle)...	42
19 Vive le Navet! (Mairübchen)	44
20 Da lachen ja die Hühner! ..	46
21 Frisch vom Feld – Freunde fürs Leben? (Frühkartoffeln und Spargel).....	48
22 Dicke Bohnen – und gut ist.....	50
23 Der kleine Bruder (Münsters Ökologischer Bauernmarkt)	52
24 Der Matjes ist da!.....	54
25 Armes Volk? Von wegen! (Hausbrot).....	56
26 Verwandte mit unterschiedlichen Vorzügen (Spinat und Mangold)	58
27 Giftig, grün und geschmackvoll (Waldmeister)	60
28 Göttliche Kombinationen (Kräuter)	62
29 Tomaten auf den Augen	64
30 Beerenklau	66
31 Drei umsonst! (Gewürze).....	68
32 Gut Kirschen essen.	70
33 Honig von hier.	72
34 Mais vom Grill	74
35 Von Backfischen.....	76
36 Saure-Gurken-Zeit	78
37 An apple a day.....	80

38 Herbstgefühle (Kartoffeln).	82
39 Steinobstverbrechen (Pflaumen und Zwetschgen).	84
40 Kräftige Versuchung (Lakritz)	86
41 Kann man gut hinlegen! (Quitten).	88
42 Fleischeslust der besonderen Art	90
43 Biblische Bonbons (Granatapfel).	92
44 Von Maronen umgehauen	94
45 Die frischen Pilze sind da	96
46 Mehr Bio geht nicht (Wild)	98
47 Nusslos unglücklich	100
48 Kürbisse	102
49 Reibekuchen mit Tradition	104
50 König Knoblauch ... kiloweise?	106
51 Weihnachtsgans	108
52 Die »Mobile Mistel«	110
Rezeptregister	113