

Zu diesem Buch	7
Warum die Ernährung umstellen?	10
Umweltbewußte Ernährung	10
Verantwortung für die Familie	13
Nur Mut!	15
Kochen mit Büchern	15
Umstellung auf vollwertige Ernährung	17
Wie fängt man an?	25
Die Ordnung unserer Nahrung	25
Die ersten drei Schritte	29
Die Qualität unserer Nahrung	37
Zucker, Mehle, Fette – drei wichtige Lernbereiche, in der Vollwertküche	45
Die Zusammenstellung der Nahrung	53
Arbeitsplatz Küche	57
Praxis der Vollwertküche	63
Kochen nach der Jahreszeit	63
Rohkost	68
Austauschen von Lebensmitteln und Zutaten	75
Umschreiben von Rezepten	79
Getreidegerichte	90
Vorratshaltung	98
Selbstversorgung aus dem Garten und Hühnerhaltung	102

Essen im Alltag	104
Auf dem Weg zu einer besseren Ernährung für alle	113
Dank	115
Anschriften der Verbände für kontrolliert biologischen Anbau	116
Literatur	117
Rezeptregister	118
Stichwortregister	119