

INHALT

Sommer! Endlich, Sommer!

6

Ernährung – neuester Stand
der Forschung

8

Gesund durch die heißen Tage

14

Speisen, die kühlen, Speisen, die wärmen –
jahrtausendealtes Wissen nutzen

20

Kräuter – dank vieler
Sonnenstunden noch wirksamer

22

REZEPTE

Erfrischende Smoothies und Getränke

31

Leichte Suppen und Vorspeisen

43

Salate für heiße Tage

65

Sommergerichte mit Fleisch

91

Sommergerichte mit Fisch
und Meeresfrüchten

125

Vegetarische Sommergerichte

139

Sommerdesserts

173

Rezeptregister

189

Gemüse von A bis Z

190