

INHALT

	VORWORT VON HUGH FEARNLEY-WHITTINGSTALL	5
	EIN FEST DER FÜLLE	6
	ROOT-TO-FRUIT: VON DER WURZEL BIS ZUR FRUCHT	7
ROOT-TO-FRUIT-MANIFEST	1 GENUSSVOLLES ESSEN	12
	1.1 Kochen Sie mit Liebe, Selbstvertrauen & Kreativität	15
	1.2 Unterstützen Sie Biodiversität	16
	Essen, das Körper & Umwelt nährt	18
	1.3 Lernen Sie Ihre Hersteller kennen	22
	Auswahl nachhaltiger Lebensmittel	24
	2 VERZEHR VON VOLLWERTPRODUKTEN	26
	2.1 Vermeiden Sie Abfall	29
	2.2 Essen Sie in erster Linie Pflanzen	32
	2.3 Essen Sie regionale, saisonale Lebensmittel	36
	Saisonkalender	38
	3 ESSEN SIE NUR LEBENSMITTEL BESTMÖGLICHER QUALITÄT	40
	3.1 Unterstützen Sie nachhaltige Landwirtschaft	45
	3.2 Kaufen Sie Fairtrade-Produkte	47
	3.3 Handeln Sie verantwortungsvoll	51
REZEPTE	MORGENMAHLZEITEN	52
	SLOW FOOD FAST: MITTAG- & ABENDESSEN	76
	FAMILIEN- & FESTGERICHTE	110
	NEUE SALATE	148
	SÜSSE GERICHTE	188
	ROOT-TO-FRUIT-VORRATSSCHRANK	212
	REGISTER	234
	LIEFERANTEN, ORGANISATIONEN & LITERATUR	238
	DANK	240