

Ein Wort zuvor 5

Rund um die Vollwertküche 6

Vollwert ist wertvoll! 6
Was ist was? 6
Honig ist süß! Und was süßt noch? 8
Warum ist das Öl raffiniert? 9
Was brauchst du zum Start? 10
Wie du Gemüse putzt 10
Sprossen und Keime 14

Im Frühling 16

Salate 16
Feldsalat mit Schafkäse 16
Rohrer grüner Spargelsalat 19
Weißkohlsalat mit vielen Farben 19
Grapefruitsalat mit Sonnenblumenkernen 20
Chinakohlsalat mit Champignons 21
Sauerkrautsalat mit Frühlingskräutern 21
Eissalat mit Gänseblümchen 22
Spannender Tomatensalat 23
Löwenzahnsalat mit Käse und Möhren 24
Möhren-Lauch-Salat 24
Hauptgerichte 25
Gewagte Wegerich-Möhren-Suppe 25
Brennessel-Grünkern-Suppe 26
Gemüsesuppe 27
Wildgewordene Reispfanne im Frühlingskleid 27
Vollkornnudeln mit Möhren-Käse-Sauce 28
Vollkornspaghetti mit Petersilienpesto 29
Supereinfaches Käsesoufflé in Tassen 30
Kräuterkuchen mit Tomatensahne 30
Desserts 31
Apfelscheiben im Kiwi-Kefir-Teich 31
Rhabarberkompott 32
Bananensalat Gelbe Raffinesse 32
Marzipanschaumberge 33
Apfelsuppe mit Rosinen 33
Bananenschaum Renate 34
Früchte in bunter Joghurtpfütze 34

Im Sommer 37

Salate 37
Gurkensalat mit Äpfeln 37
Zucchini-salat mit Möhren und Tomaten 38
Sommerkohlsalat auf englische Art 38
Tomatensalat mit Tomatensahne 39
Wirsing-Zucchini-Salat 40
Nussiger Kohlrabiraspelsalat 40
Bananen-Paprika-Salat 41
Kopfsalat mit Möhren-Joghurt-Sauce 42
Hauptgerichte 42
Kartoffelsuppe mit Mangold 42
Kalte Joghurtsuppe für heiße Tage 43
Zucchini-suppe à la Taucherbrille 43
Nudelsalat mit Spinat 44
Kunterbuntes Rührei 45
Grünkern-Auflauf mit Möhren 45
Naturreis mit Gemüse-Kapern-Sauce 46
Kohlrabi-Spinat-Gemüse mit Weizensprossen 47
Desserts 48
Zwei-Farben-Quark 48
Avocado-inseln im Ahornsee 48
Joghurtkalt-schale mit Erdbeerberg 49
Kokosdip mit Sommerfrüchten 49
Bekleckertes Obst 50
Stachelbeer-Melonen-Kompott 50
Stachelbeerhimmel 51
Früchteschaschlik mit Joghurtsauce 51

Im Herbst 52

Salate 52
Weißkohlroh-kost Sweety 52
Rote-Bete-Apfel-Bananen-Rohkost 55
Gemischte Rohkost mit Avocado-Sauce 55
Fenchel-Apfel-Salat 56
Reissalat mit Mandeln 57
Rotkohl-Zwetschgen-Salat 58
Chinakohlsalat mit Birnen und Rettich-sprossen 58
Hafersalat mit Champignons 59

Hauptgerichte 60
Steckrübencremesuppe 60
Kürbiscremesuppe 60
Pellkartoffeln mit Sauce Danmark 61
Rote-Bete-Kartoffel-Reibe-Pfannkuchen 61
Grünkernfrikadellen 62
Rote-Bete-Reis mit Apfel 63
Kürbis-Apfel-Gemüse 63
Tomatenhirse mit Champignons 64
Desserts 64
Pflaumenkompott mit Mandeln 64
Gefüllte Birnen mit Walnußquark 65
Hirsessedert mit Fruchtsaucen 66
Zimtdickmilch mit Melonenkugeln 66
Apfelmus mit Haferflocken 67
Vermummte Äpfel 67
Birnen-Salat mit Bananen-Schokosauce 68
Mittwochs-Müsli 68

Im Winter 69

Salate 69
Möhrenhäufchen mit Joghurtsauce 69
Rote-Bete-Raspel-Rohkost mit Äpfeln 69
Steckrübenrohkost mit Lauch 70
Rotkohl-Weißkohl-Salat 73
Sellerie-Bananen-Salat 73
Champignonsalat mit roten Tupfen 74
Chinakohl mit französischer Saiaatsauce 75
Weißkohlsalat mit roter Sauce 75
Hauptgerichte 76
Nudelsuppe mit Möhrenraspeln 76
Grünkohlsuppe mit Grünkern 76
Pastinakensuppe mit Sprossen 77
Linsensuppe mit Äpfeln 78
Kichererbsengemüse mit Möhren 78
Gebackenes Kartoffelpüree mit Käsekruste 79
Grüne Nudeln in Senfsauce für Eilige 80
Vollkornpfannkuchen der Marke Sattmacher 80
Desserts 81
Chinakohl-Salat-Dessert 81
Omas Milchnudeln 82

Schokovollkornflammeri 82
Orangen im Wolkenbett 83
Sprossen-Obst-Salat mit Apfelsauce 83
Schokoquark mit Zartbittergitter 84
Reispfannendessert mit Bananen 84
Didi's Sahnehirse 85

Allerlei Extras 86

Schaummüsli für Streber 86
Würziger Frischkornbrei 86
Aprikosenmüsliriegel Lara Nr. 1 87
Pflaumenmüsliriegel Lara Nr. 2 87
Jubelkuchen mit Äpfeln 88
Unordentliche Geburtstagstorte 89
Schoko-Nuß-Brotaufstrich 90
Drachepaste 90
Fladenbrot Pitta 91

Jahreszeitenmenüs 92

Frühlingsmenü 92
Möhren-Lauch-Salat 92
Brennessel-Grünkern-Suppe 93
Bananensalat Gelbe Raffinesse 93
Sommermenü 94
Nussiger Kohlrabiraspelsalat 94
Grünkern-Auflauf mit Möhren 95
Zwei-Farben-Quark 96
Herbstmenü 96
Fenchel-Apfel-Salat 97
Kürbiscremesuppe 97
Pflaumenkompott mit Mandeln 98
Wintermenü 98
Champignonsalat mit roten Tupfen 99
Grüne Nudeln in Senfsauce für Eilige 99
Schokoquark mit Zartbittergitter 100

Rezept- und Sachregister 101