

|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| EINLEITUNG .....                 | 6         |
| KAPITEL 1                        |           |
| Gruß aus der Küche .....         | 10        |
| KAPITEL 2                        |           |
| Esst Obst und Gemüse! .....      | .. 36     |
| KAPITEL 3                        |           |
| Von echtem Schrot und Korn ..... | 68        |
| KAPITEL 4                        |           |
| Tierisch gut .....               | ..... 100 |

KAPITEL 5

Erste Sahne..... 130

KAPITEL 6

Street Food ..... 146

KAPITEL 7

Gut gewürzt ..... 160

KAPITEL 8

Zum Wohl! ..... 176

KAPITEL 9

Süße Sachen ..... 196