

Verstehen, was wir essen	8
Nachhaltig kochen	10
Vegetarisch für Kinder	12
Essen in der Kita	16
Einfach kochen	18

## REZEPTE 20-II3

### FRÜHSTÜCK IST FERTIG! 20-39

Abwechslung in der Tasse	22
Pikantes und süßes Gebäck	24
Zart-Süßes aufs Brot	30
Mild-Würziges aufs Brot	32
Müsli, Porridge, Fruchtiges	34

## MITTAGS GIBT'S WAS WARMES 40–85

---

Kartoffelgerichte	42–49, 74–77
Nudelgerichte	50
Reisgerichte	58
Getreidegerichte	62
Brotgerichte	72
Titelrezept Goldtaler mit Dip	78
Süße Sattmacher	80

---

## SCHNELL GEMIXT!

## FLEXIBLE MITTAGSGERICHTE 86–113

---

Universal-Dips	88
Salat-Dressings	90
Salat 100 x anders	92
Sattmacher-Salate	94
Gemüsesaucen und -ragouts	98
Bolo-Puzzle ohne Fleisch	106
Sattmacher-Beilagen	108–113

---

## LEGEN SIE EINFACH LOS! 114–135

---

Wer isst wie viel?	116
Checkliste für den Speiseplan	118–121
Veggie-Küchentipps	122
Vegan ersetzen	124
Fragen zur Veggie-Ernährung	126
Die Frischeküche:	
Raumbedarf und Küchenausstattung	130
Hygiene und rechtliche Rahmenbedingungen	132
Einkaufen und Lagern	134

---

## ANHANG

Zum Nachlesen	136
Rezeptregister	138
Impressum	144

---