

Inhalt

Nüsse und Samen	Gemüse und Pilze	Früchte	Fleisch	Fisch und Meeresfrüchte
Einführung 16	Einführung 44	Einführung 94	Einführung 140	Einführung 168
Mandeln 18	Kohlgemüse 46	Äpfel und Birnen 96	Rind 142	Lachs 170
Walnüsse/Haselnüsse 20	Salat 50	Pfirsiche 98	Rinderzucht 144	Wels/Karpfen 174
Paranüsse/Pekannüsse 22	Spinat 52	Mango/Aprikosen 100	Schaf und Ziege 146	Tilapia 176
Erdnüsse 24	Möhren 54	Kirschen/Pflaumen 102	Schwein und Wildschwein 148	Makrele/Aal 178
Kakao 26	Algen 56	Konservierung in Dosen 104	Speck, Bacon und mehr 150	Forelle 180
Expeditionsproviant 30	Lebensmittelmärkte 58	Datteln 106	Wurst und Innereien 152	Petersfisch 182
Cashews/Kastanien 32	Knoblauch 60	Himbeeren 108	Kabeljau 154	Sardinen/Sardellen 184
Pinienkerne/Pistazien 34	Zwiebel 62	Erdbeeren 110	Hühner 156	Heringe 186
Sonnenblumenkerne/Kürbiskerne 36	Kartoffel 64	Johannisbeeren 112	Pute 158	Grillen 188
Kaffee 38	Kriegsnahrung 68	Blaubeeren 114	Ente 158	Schellfisch/Seehecht 194
Sesamsamen 40	Maniok 70	Picknick im Grünen 116	Bankette und Festgelage 160	Barramundi 196
	Pilze 72	Cranberrys 118	Wild/Kaninchen und Hase 162	Meeräschen 198
	Aubergine/Paprika 76	Bananen 120	Wachtel, Rebhuhn und Fasan 164	Scholle und Seezunge 200
	Tomaten 78	Feigen 122		Seeteufel/Schnapper 202
	Avocado/Gurken 82	Trauben 124		Thunfisch 204
	Fast Food 84	Zitronen und Limetten 126		Gefahren der Fischerei 206
	Erbsen 86	Orangen 128		Oktopus, Tintenfisch und Sepia 208
	Kürbis 88	Opfergaben 130		Garnelen und Hummer 210
		Grapefruit und Pomelo/Granatapfel 132		Krabben 212
		Melone/Papaya 134		Muscheln und Austern 214
		Kokosnuss/Ananas 136		

Körner, Getreide und Hülsenfrüchte

Einführung	218
Reis	220
Gerste	224
Hafer/Roggen	226
Weizen	228
Pasta	230
Streetfood	232
Asia-Nudeln	234
Couscous	236
Hirse/Buchweizen	238
Brot	240
Mais	244
Ernährung und Religion	246
Linsen	248
Weißer Bohnen und Kidneybohnen	250
Adzuki- und Mungobohnen	252
Sojabohnen	254
Limabohnen/ Dicke Bohnen	256
Kichererbsen	258

Milchprodukte und Eier

Einführung	262
Milch	264
Joghurt und Kefir	266
Sahne und Butter	268
Feste und besondere Anlässe	270
Käse	272
Eier	276

Zucker und Süßungsmittel

Einführung	280
Honig	282
Ahornsirup	284
Zucker	286

Öl und Würzmittel

Einführung	292
Olivenöl	294
Sonnenblumenöl/ Maiskeimöl	298
Das erste Bordrestaurant	300
Essig	302
Salz	304
Sojasauce/Fischsauce	308

Kräuter und Gewürze

Einführung	312
Petersilie/Minze	314
Salbei/Rosmarin	316
Estragon/Basilikum	318
Thymian/Oregano	320
Lorbeer/Curryblätter	322
Koriander/Dill	324
Pfeffer	326
Senf/Kümmel	328
Ein spezieller Lieferservice	330
Kardamom/ Zitronengras	332
Kreuzkümmel/ Sternanis	334
Chili	336
Tee	338
Gewürznelke/Piment	340
Zimt/Muskatnuss und Macis	342
Ingwer	344
Safran/Kurkuma	346
Vanille	348
Register	350
Dank/Bildnachweis	359