

- 6 **Hey, Leute!**
- 8 **KAPITEL 1:
KÜCHEN-BASICS**
- 10 Was sind die wichtigsten Zubereitungsarten?
- 13 Maße und Einheiten in der Küche
- 14 Checker Tobis goldene Küchenregeln
- 16 **KAPITEL 2:
MEINE LIEBLINGSREZEPTE**
- 20 Römertopflasagne
- 22 Rinderrouladen mit Rösti und Bohnen
- 26 Was sind Röstaromen?
- 28 Wie wird Korn zu Mehl?
- 30 Die Checker-Tobi-Spezial-Pausenbrote
- 34 Mama Krells Kartoffel-Nudel-Auflauf
- 36 Wer hat die Nudeln erfunden?
- 38 Die wichtigsten Küchenkräuter
- 40 Pesto, Pesto, Pesto!
- 44 Omas Bratapfel mit Vanillesoße
- 47 Checker Tobis Kresse-Eier
- 48 **KAPITEL 3:
WAS WÄCHST DENN DA?**
- 49 Wo kommt unser Obst und Gemüse eigentlich her?
- 51 Pflanzengifte
- 53 Saisonkalender
- 54 **KAPITEL 4:
FLEISCHLOS GLÜCKLICH**
- 56 Linsen-Bolo
- 58 Sommerrollen mit Tempeh & Erdnuss-Soße
- 61 Was ist eine Lebensmittelallergie?
- 63 Was sind Reisterrassen?
- 64 Gemüsereis mit Feta-Päckchen
- 68 Bunter Mitmach-Salat mit Gemüseschnitzerei
- 70 Was ist Vertical Farming?
- 72 Was ist ein Myzel?
- 74 Quetschkartoffeln mit Pilzragout
- 76 Sellerieschnitzel in Haferflockenpanade mit Fächerkartoffeln
- 79 Checker Tobis Stangen-Ei
- 80 **KAPITEL 5:
WORAUS BESTEHT UNSER ESSEN**
- 81 Kohlenhydrate
- 82 Eiweiß
- 82 Fett
- 84 Vitamine
- 85 Ernährungspyramide
- 86 **KAPITEL 6:
MACHT EUCH FIT!**
- 87 Robertas Salat-Quiz
- 88 Checker Tobis Kraftsalat
- 90 Ratatouille-Döner
- 93 Woher stammt der Döner?

- 95 Warum müssen wir furzen?
- 96 **Ay Caramba! Chili con chicken**
- 98 **Zucchini-Bratling mit Feldsalat
und Kartoffeldressing**
- 101 Wieso mögen wir oft kein grünes Essen?
- 102 Was ist Waidgerechtigkeit?
- 104 **Fischburger für die große Klappe**
- 106 **Kartoffelsuppe mit Käsefüßen**
- 109 Checker Tobis Naturfarben
- 110 **KAPITEL 7:
DIE VIELFALT MACHT'S**
- 112 Gewürz-ABC
- 114 Wie nehmen wir Geschmack wahr?
- 116 **KAPITEL 8:
LECKER UM DIE WELT**
- 118 **Georgien: Imeruli Khachapuri
(Chatschapuri)**
- 120 **Ungarn: Gefüllte Spitzpaprika**
- 122 Wie fülle ich den Kühlschrank richtig?
- 124 Wie entsteht Schimmel?
- 126 **Italien: Spaghetti Pomodoro mit
Parmesan-Chips**
- 128 **Israel: Shakshuka mit Pita**
- 130 Was bedeutet »koscher«?
- 132 **Japan: Pho-Gemüse mit Nitamago-Ei
oder Tamagoyaki**
- 136 **Vietnam: Glasnudelsalat mit Spinat,
Paprika und Erbsenschoten**
- 139 Aus was bestehen Glasnudeln?
- 140 Checker Tobis Getreide-Quiz
- 142 **Marokko: Karottencouscous-
Granatapfel-Salat**
- 144 **Äthiopien: Injera mit Wot**
- 146 Was bedeutet »halal«?
- 148 Wo wächst der Pfeffer?
- 150 **Indien: Süßkartoffel-Masala**
- 152 Wieso müssen wir beim Zwiebelschälen weinen?
- 154 Die häufigsten Zwiebelsorten
- 156 **Südamerika: Empanadas**
- 158 **Nord-Amerika: Mac 'n' Cheese
mit Panko-Kruste**
- 160 **KAPITEL 9:
ESSKULTUR**
- 163 Checker Tobis goldene Tischregeln
- 164 **KAPITEL 10:
PARTYFOOD! ESSEN ZUM TEILEN**
- 166 **Schneeballschlacht – pikante Cake Pops**
- 168 **Tofu-Currywurst mit Süßkartoffel-Pommes**
- 171 Was passiert, wenn wir zu scharf essen?
- 172 Was sind die besten Hausmittel gegen Flecken?
- 173 Robertas Fleck-weg-Check
- 174 **Taco mit Pulled Seitling**
- 176 **Mamma mia! Pizza Napoletana!**
- 179 Was macht die Hefe im Teig?
- 182 **Gefüllte Blätterteigschnecken**
- 184 **Mini-Frittata**
- 186 **Pfannkuchentorte**
- 188 **Muuuuuh!
Gefleckte Kuh-Waffeln**
- 190 **So, Leute!**