

Einleitung

- 7 Vorwort
- 10 Ich über mich

Einführung

- 14 Einstieg in die Vollwertküche
- 19 Anleitung zum Umstellen auf Vollwertkost
- 24 Einführung in die Getreidearten
- 30 Kochen oder Dünsten von Getreide im ganzen Korn
- 31 Grundsätzliches über die Zubereitung von Getreideschrot
- 34 Grundinformationen zu den Hülsenfrüchten
- 34 Fette und Öle
- 39 Allgemeine Einführung in die Kunst des Würzens
- 47 Ausstattung für die Vollwertküche
- 49 Allgemeine Hinweise und Anregungen

Rezepte

- 52 Müslivariationen
- 59 Rohkostgerichte
- 64 Salate
- 99 Suppen
- 119 Getreidespeisen
- 141 Gemüsegerichte und Speisen
mit Hülsenfrüchten
- 181 Erdäpfelgerichte
- 189 Teigwaren
- 204 Aufstriche und Pestos
- 212 Desserts
- 233 Kuchen und Gebäck

Grundrezepte

- 265 Grundrezepte für Teige
- 278 Grundrezepte für Knödel
- 282 Glasuren für Kuchen, Torten
und Gebäck

Anhang

- 286 Abkürzungen, Maße und Gewichte
- 287 Glossar
- 290 Bezugsquellennachweis
- 291 Register