

Rezeptregister nach Zutaten

A

- Ajvar 40
- Antipasti, italienische 47
- Apfel**
 - Apfelcrumble 120
 - Apfelkren 103
 - Bratapfel 117
 - Kohlrabi-Apfel-Salat 54
 - Lauchmousse mit Apfelvinaigrette 44

Aprikosen

- Energieriegel 119
- Asiatische Sprossenpfanne 97

Auberginen

- Ajvar 40
- Auberginen-Piccata 75
- Auberginendip 42
- Auberginen, überbackene mit Tomaten und Mozzarella 71
- Auflauf, mediterraner mit Schafskäse 79

B

- Basis für Suppe und Sauce 62

Birne

- Brokkoli-Birnen-Cashew-Salat 52
- Gewürzbirne, gedünstete 117

Blumenkohl

- Frühlingsrollen 96

Bohnenmus 41**Bratapfel** 117**Brokkoli-Birnen-Cashew-Salat** 52**Buchweizen-Hafer-Küchle** 88**Buchweizen-Sauerkraut-Auflauf** 76**C****Chicorée**

- Chicorée, gebratener mit Bulgur 68
- Chicorée-Orangen-Salat 53
- Chicoréeravioli mit Walnuss-Pesto 85

D**Dinkelgrissini mit Thymian** 37**Dinkelwrap mit Ziegenfrischkäse und Salat** 34**Du Puy Linsen mit Radicchio** 50**E****Energieriegel** 119**Erdbeeren**

- Erdbeer-Kokos-Kugeln 118
- Erdbeeraufstrich 39
- Fenchel-Erdbeer-Salat 116

F**Fenchel**

- Fenchel-Erdbeer-Salat 116
- Fenchel-Zucchini-Lasagne mit Cashewnuss-Sauce 82

Fisch

- Fisch auf der Salzkruste gegrillt 112
- Hecht, gebratener 112
- Lachsforellen-Tatar mit Wachtel-Spiegelei 112
- Zander en papillote 113

Fleisch

- Involtini 109
- Kalbsbrust, gefüllte 104
- Kalbsherz und Züngle in Schnittlauchrahm 108
- Kaninchen, geschmortes 100
- Ochsenfleischragout 105
- Rindergeschnetzeltes 110
- Sauerbraten vom Lamm 109
- Schäufele auf Linsen 111
- Sulmtaler Hahn mit Herbstgemüse 106
- Tafelspitz mit Apfel- oder Semmelkren 103
- Focaccia mit Tomaten und Rukola 32
- Frühlingsrollen 96

G**Geflügel**

- Geflügel-Gemüse-Pfanne 110
- Hühnerragout 108
- Hühnersuppe 106
- Sulmtaler Hahn mit Herbstgemüse 106
- Gemüsejus 62
- Gemüsepotpourrie in Safransauce mit Reiskugel 68

Getreide

- Buchweizen-Hafer-Küchle 88
- Buchweizen-Sauerkraut-Auflauf 76
- Dinkelgrissini mit Thymian 37
- Dinkelwrap mit Ziegenfrischkäse und Salat 34
- Focaccia mit Tomaten und Rukola 32
- Grünkernküchle 86
- Hafer-Kokos-Konfekt 119
- Käsegebäck 37
- Käsekuchen à la Buchinger 120
- Kräutermüsli 38
- Kräuterwaffeln 37
- Müsli nach Dr. Kousmine 38
- Müsli in Pfirsichcreme 38
- Quinoa-Amaranth-Auflauf 79
- Grünkernküchle 86

H**Hafer-Kokos-Konfekt** 119**Hecht, gebratener** 112**Hülsenfrüchte**

- Du Puy Linsen mit Radicchio 50
- Bohnenmus 41
- Kichererbsenküchle 86
- Kichererbsensnack 42
- Linsenaufstrich 41
- Linsencurry 67
- Linsenkroketten 43
- Hühnerragout 108
- Hühnersuppe 106
- Hüttenkäse-Salat 55
- Hüttenkäsesoufflé auf Gemüseerauten 66

I**Involtini** 109**J****Japanische Gemüsepfanne** 97**K****Käsegebäck** 37**Käsekuchen à la Buchinger** 120**Käsekuchen, pikanter** 92**Kalbsherz und Züngle in Schnittlauchrahm** 108**Kaninchen, geschmortes** 100**Karotten**

- Karottenkuchen, pikanter 91
- Karottensauce 63
- Hüttenkäsesoufflé auf Gemüseerauten 66

Kürbis

- Gemüsepotpourrie in Safransauce mit Reiskugel 68
- Kürbis-Reibekuchen 88
- Kürbis-Ziegenfrischkäse-Aufstrich 41
- Kürbis-Zitronengras-Suppe 95
- Kürbiskugeln 96
- Kürbissoufflé 66

Kartoffeln

- Auflauf, mediterraner mit Schafskäse 79
- Kartoffelgnocchi 74
- Pellkartoffeln mit Budwigcreme und Rote-Bete-Monden 70
- Kichererbsenküchle 86
- Kichererbsensnack 42
- Kohlrabi**
 - Kohlrabi-Saltimbocca 71
 - Kohlrabi-Apfel-Salat 54
 - Kohlrabicarpaccio 54
- Kokosschaum 63

Kräutermüsli 38
Kräuterwaffeln 37

L

Lachsforellen-Tatar mit
Wachtel-Spiegelei 112

Lauch

– Basis für Suppe und Sauce 62
– Lauch-Bergkäse-Tarte 93
– Lauchmousse mit Apfelvinaigrette 44
– Limettensüppchen 58
Lavendel-Crème-brulée 114
Limettensüppchen 58
Linsenaufstrich 41
Linsencurry 67
Linsenkroketten 43

M

Müsli in Pfirsichcreme 38
Müsli nach Dr. Kousmine 38

Mangold

– Japanische Gemüsepfanne 97
– Mangold-Pilz-Cannelloni 80
– Mangoldröllchen 43

Maronen

– Maronensoufflé auf Traubenragout 64
– Maroni-Macchiato 58

Mirabellen

– Vanillecreme mit Mirabellenkompott 116

O

Ochsenschwanzragout 105

Orangen

– Chicorée-Orangen-Salat 53

P**Paprika**

– Antipasti, italienische 47
– Ajvar 40
– Hüttenkäse-Salat 55
– Japanische Gemüsepfanne 97
Pastinaken-Kokos-Suppe 60
Pellkartoffeln mit Budwigcreme
und Rote-Bete-Monden 70
Pflaumensauce, süß-saure 94

Pilze

– Champignons, gefüllte 83
– Frühlingsrollen 96
– Japanische Gemüsepfanne 97
– Mangold-Pilz-Cannelloni 80
– Pilzrisotto 71
– Serviettenknödel mit Pilzragout 72

Polenta

– Spinat-Polenta-Gratin 76

– Zucchini-Tomaten-Curry
mit Estragonpolenta 69

Q

Quarkspeise 116
Quarkwaffeln 119
Quinoa-Amaranth-Auflauf 79
Quittenkuchen 123

R**Radicchio**

– Du Puy Linsen mit Radicchio 50
Rindergeschnetzeltes 110

Rote Bete

– Pellkartoffeln mit Budwigcreme
und Rote-Bete-Monden 70
– Rote-Bete-Cremesuppe 58
– Rote-Bete-Macchiato 60
– Rote-Bete-Mousse 46
– Rote-Bete-Salat 54
Rotkohleis 49

Rukola

– Focaccia mit Tomaten und
Rukola 32
– Tarte mit grünem Spargel, Tomaten
und Rukola 92

S

Sataysauce 96
Sauerbraten vom Lamm 109
Sauerkirsch-Feigen-Eis 117
Sauerkraut
– Buchweizen-Sauerkraut-Auflauf 76
Schäufele auf Linsen 111
Schokoauflauf 39
Schokokuchen mit Heidelbeeren 120
Schwarzwurzel-Sticks und Ragout 69

Sellerie

– Basis für Suppe und Sauce 62
– Hüttenkäsesoufflé auf
Gemüserauten 66
– Sellerie-Cordon-bleu 83
– Selleriesalat mit Nussdressing 53
Semmelkren 103
Serviettenknödel mit Pilzragout 72

Spargel

– Spargelfrischkost 53
– Spargelkonfekt 47
– Spargelmousse 44
– Spargelquiche mit Bergkäse 91
– Spargelsuppe 59
– Tarte mit grünem Spargel, Tomaten
und Rukola 92
Spinat-Polenta-Gratin 76

Sprossen

– Frühlingsrollen 96
– Sprossenpfanne, asiatische 97
Sulmtaler Hahn mit Herbstgemüse 106
Sushi, vegetarisches 98

T

Tafelspitz mit Apfel- oder Semmelkren 103
Tarte mit grünem Spargel, Tomaten
und Rukola 92

Tofu

– Asiatische Sprossenpfanne 97
– Tofu-Kamut-Burger 88

Tomaten

– Auberginen, überbackene mit Tomaten
und Mozzarella 71
– Focaccia mit Tomaten und Rukola 32
– Tarte mit grünem Spargel, Tomaten
und Rukola 92
– Tomatenconsommé mit Basilikumklößchen 57
– Tomatencoulis 59
– Zucchini-Tomaten-Curry
mit Estragonpolenta 69

Topinambur

– Topinamburmousse 46
– Topinambursüppchen 59

V

Vanillecreme mit Mirabellenkompott 116

W**Weintrauben**

– Maronensoufflé auf Traubenragout 64
Winterrettich-Salat mit Honig 94
Wirsingroulade 74

Z

Zander en papillote 113
Ziegenkäsebaguette, überbackenes 34
Ziegenkäsebällchen mit Thymianhonig 49
Zucchini

– Antipasti, italienische 47
– Fenchel-Zucchini-Lasagne
mit Cashewnuss-Sauce 82
– Gemüsepotpourrie in Safransauce
mit Reiskugel 68
– Zucchini-Tomaten-Curry
mit Estragonpolenta 69
– Zucchinicreme 42
– Zucchinityrmchen 46

Zuckerschoten

– Frühlingsrollen 96
– Gemüsepotpourrie in Safransauce
mit Reiskugel 68

Rezeptregister nach Saison

Herbst

Kleinigkeiten

Überbackenes Ziegenkäse-
baguette 34
Dinkelgrissini mit Thymian 37
Kräuterwaffeln 37
Käsegebäck 37
Müsli nach Dr. Kousmine 38
Müsli in Pflirsichcreme 38
Kräutermüsli 38
Schokoauflstrich 38
Ajvar 40
Linsenaufstrich 41
Kürbis-Ziegenfrischkäse-
Aufstrich 41
Bohnenmus 41
Auberginendip 42
Zucchini-creme 42
Kichererbsensnack 42
Mangoldröllchen 43
Linsenkroketten 43
Lauchmousse mit
Apfelvinaigrette 44
Rote-Bete-Mousse 46
Topinambourmousse 46
Zuchinitürmchen 46
Italienische Antipasti 47
Ziegenkäseballchen
mit Thymianhonig 49
Rotkohleis 49

Salate und Suppen

Du Puy Linsen mit Radicchio 50
Brokkoli-Birnen-Cashew-
Salat 52
Chicorée-Orangen-Salat 53
Selleriesalat mit
Nussdressing 53
Kohlrabi-Apfel-Salat 54
Kohlrabiparcaccio 54
Rote-Bete-Salat 54
Hüttenkäse-Salat 55
Tomatenconsommé 57
Limettensüppchen 58
Maroni-Macchiato 58
Rote-Bete-Cremesuppe 58
Topinambursüppchen 59
Tomatencoulis 59

Pastinaken-Kokos-Suppe 60
Rote-Bete-Macchiato 60
Basis für Suppe und Sauce 62
Gemüsejus 62
Karottensauce 63

Vegetarische Hauptgerichte

Maronensoufflé mit
Traubenragout 64
Hüttenkäsesoufflé mit
Gemüserauten 66
Kürbissoufflé 66
Linsencurry 67
Gebratener Chicorée
mit Bulgur 68
Zucchini-Tomaten-Curry
mit Estragonpolenta 69
Schwarzwurzel-Sticks
und Ragout 69
Pellkartoffeln mit Budwigcreme
und Rote-Bete-Monden 70
Pilzrisotto 71
Überbackene Auberginen-
Scheiben mit Tomaten
und Mozzarella 71
Kohlrabi-Saltimbocca 71
Serviettenknödel
mit Pilzragout 72
Wirsingroulade 74
Kartoffelgnocchi 74
Auberginen-Piccata 75
Buchweizen-Sauerkraut-
Auflauf 76
Spinat-Polenta-Gratin 76
Quinoa-Amaranth-Auflauf 79
Mediterraner Auflauf
mit Schafskäse 79
Mangold-Pilz-Cannelloni 80
Fenchel-Zucchini-Lasagne
mit Cashewnuss-Sauce 82
Gefüllte Champignons 83
Sellerie-Cordon-bleu 83
Chicoréeravioli mit
Walnuss-Pesto 85
Grünkernküchle 86
Kichererbsenküchle 86
Buchweizen-Hafer-Küchle 88
Tofu-Kamut-Burger 88
Kürbis-Reibekuchen 88

Pikanter Karottenkuchen 91
Pikanter Käsekuchen 92
Lauch-Bergkäse-Tarte 93
Süß-saure Pflaumensauce 94
Kürbis-Zitronengras-Suppe 95
Sataysauce 96
Kürbiskugeln 96
Japanische Gemüsepfanne 97
Vegetarisches Sushi 98

Gerichte mit Fleisch und Fisch

Geschmortes Kaninchen 100
Tafelspitz 103
Gefüllte Kalbsbrust 104
Ochsenchwanzragout 105
Hühnersuppe 106
Sulmtaler Hahn mit
Herbstgemüse 106
Hühnerragout 108
Kalbsherz und Züngle
in Schnittlauchrahm 108
Sauerbraten vom Lamm 109
Involtini 109
Rindergeschnetzeltes 110
Schäufele auf Linsen 111
Gebratener Hecht 112
Lachsforellen-Tatar mit
Wachtel-Spiegelei 112
Fisch auf der Salzkruste
gegrillt 112
Zander en papillote 113

Nachtische und Kuchen

Lavendel-Crème-brulée 114
Quarkspeise 116
Vanillecreme mit Mirabellen-
kompott 116
Bratapfel 117
Gedünstete Gewürzbirne 117
Hafer-Kokos-Konfekt 119
Energieriegel 119
Quarkwaffeln 119
Apfelcrumble 120
Käsekuchen à la Buchinger 120
Quittenkuchen 123

Winter

Kleinigkeiten

Überbackenes Ziegen-
käsebaguette 34
Dinkelgrissini mit Thymian 37
Kräuterwaffeln 37
Käsegebäck 37
Müsli nach Dr. Kousmine 38
Müsli in Pflirsichcreme 38
Schokoauflstrich 38
Linsenaufstrich 41
Kürbis-Ziegenfrischkäse-
Aufstrich 41
Bohnenmus 41
Kichererbsensnack 42
Mangoldröllchen 43
Linsenkroketten 43
Lauchmousse mit
Apfelvinaigrette 44
Rote-Bete-Mousse 46
Topinambourmousse 46
Ziegenkäseballchen
mit Thymianhonig 49
Rotkohleis 49

Salate und Suppen

Chicorée-Orangen-Salat 53
Selleriesalat mit
Nussdressing 53
Rote-Bete-Salat 54
Limettensüppchen 58
Maroni-Macchiato 58
Rote-Bete-Cremesuppe 58
Topinambursüppchen 59
Pastinaken-Kokos-Suppe 60
Rote-Bete-Macchiato 60
Basis für Suppe und Sauce 62
Karottensauce 63

Vegetarische Hauptgerichte

Hüttenkäsesoufflé mit
Gemüserauten 66
Kürbissoufflé 66
Gebratener Chicorée
mit Bulgur 68
Schwarzwurzel-Sticks
und Ragout 69
Pellkartoffeln mit Budwigcreme
und Rote-Bete-Monden 70

Pilzrisotto 71
 Serviettenknödel mit
 Pilzragout 72
 Kartoffelgnocchi 74
 Mangold-Pilz-Cannelloni 80
 Chicoréeravioli mit
 Walnuss-Pesto 85
 Grünkernküchle 86
 Kichererbsenküchle 86
 Tofu-Kamut-Burger 88
 Kürbis-Reibekuchen 88
 Pikanter Karottenkuchen 91
 Pikanter Käsekuchen 92
 Lauch-Bergkäse-Tarte 93
 Winterrettich-Salat
 mit Honig 94
 Süß-saure Pflaumensauce 94
 Kürbis-Zitronengras-Suppe 95
 Sataysauce 96
 Kürbiskugeln 96
 Vegetarisches Sushi 98

Gerichte mit Fleisch und Fisch

Geschmortes Kaninchen 100
 Tafelspitz 103
 Gefüllte Kalbsbrust 104
 Ochsenschwanzragout 105
 Hühnersuppe 106
 Hühnerragout 108
 Kalbsherz und Züngle
 in Schnittlauchrahm 108
 Sauerbraten vom Lamm 109
 Schäufele auf Linsen 111
 Gebratener Hecht 112
 Lachsforellen-Tatar mit
 Wachtel-Spiegelei 112
 Fisch auf der Salzkruste
 gegrillt 112
 Zander en papillote 113

Nachtische und Kuchen

Lavendel-Crème-brulée 114
 Quarkspeise 116
 Vanillecreme mit
 Mirabellenkompott 116
 Gedünstete Gewürzbirne 117
 Bratapfel 117
 Hafer-Kokos-Konfekt 119
 Energieriegel 119
 Quarkwaffeln 119
 Apfelcrumble 120
 Käsekuchen à la Buchinger 120

Frühling

Kleinigkeiten

Überbackenes Ziegen-
 käsebaguette 34
 Dinkelgrissini mit Thymian 37
 Kräuterwaffeln 37
 Käsegebäck 37
 Schokoaufstrich 38
 Erdbeeraufstrich 39
 Linsenaufstrich 41
 Bohnenmus 41
 Kichererbsensnack 42
 Linsenkroketten 43
 Spargelmousse 44
 Lauchmousse mit
 Apfelvinaigrette 44
 Rote-Bete-Mousse 46
 Topinambourmousse 46
 Spargelkonfekt 47
 Ziegenkäseballchen mit
 Thymianhonig 49
 Müsli nach Dr. Kousmine 38
 Müsli in Pflirsichcreme 38

Salate und Suppen

Chicorée-Orangen-Salat 53
 Selleriesalat mit
 Nussdressing 53
 Spargelfrischkost 53
 Rote-Bete-Salat 54
 Limettensüppchen 58
 Maroni-Macchiato 58
 Rote-Bete-Cremesuppe 58
 Topinambursüppchen 59
 Spargelsuppe 59
 Pastinaken-Kokos-Suppe 60
 Rote-Bete-Macchiato 60
 Basis für Suppe und Sauce 62
 Karottensauce 63

Vegetarische Hauptgerichte

Hüttenkäsesoufflé mit
 Gemüserauten 66
 Gebratener Chicorée mit Bulgur 68
 Gemüsepotpourri
 in Safransauce 68
 Pellkartoffeln mit Budwigcreme
 und Rote-Bete-Monden 70

Pilzrisotto 71
 Serviettenknödel
 mit Pilzragout 72
 Kartoffelgnocchi 74
 Mangold-Pilz-Cannelloni 80
 Chicoréeravioli
 mit Walnuss-Pesto 85
 Grünkernküchle 86
 Kichererbsenküchle 86
 Tofu-Kamut-Burger 88
 Pikanter Karottenkuchen 91
 Spargelquiche mit Bergkäse 91
 Pikanter Käsekuchen 92
 Tarte mit grünem Spargel,
 Tomaten und Rukola 92
 Lauch-Bergkäse-Tarte 93
 Süß-saure Pflaumensauce 94
 Sataysauce 96
 Vegetarisches Sushi 98

Gerichte mit Fleisch und Fisch

Geschmortes Kaninchen 100
 Tafelspitz 103
 Gefüllte Kalbsbrust 104
 Ochsenschwanzragout 105
 Hühnersuppe 106
 Hühnerragout 108
 Kalbsherz und Züngle
 in Schnittlauchrahm 108
 Sauerbraten vom Lamm 109
 Schäufele auf Linsen 111
 Gebratener Hecht 112
 Lachsforellen-Tatar
 mit Wachtel-Spiegelei 112
 Fisch auf der Salzkruste
 gegrillt 112
 Zander en papillote 113

Nachtische und Kuchen

Lavendel-Crème-brulée 114
 Quarkspeise 116
 Vanillecreme mit
 Mirabellenkompott 116
 Bratapfel 117
 Gedünstete Gewürzbirne 117
 Hafer-Kokos-Konfekt 119
 Energieriegel 119
 Quarkwaffeln 119
 Apfelcrumble 120
 Käsekuchen à la Buchinger 120

Sommer

Kleinigkeiten

Focaccia mit Tomaten
 und Rukola 32
 Dinkelwrap mit Ziegenfrischkäse
 und Salat 34
 Überbackenes Ziegen-
 käsebaguette 34
 Dinkelgrissini mit Thymian 37
 Kräuterwaffeln 37
 Käsegebäck 37
 Müsli nach Dr. Kousmine 38
 Müsli in Pflirsichcreme 38
 Kräutermüsli 38
 Schokoaufstrich 38
 Erdbeeraufstrich 39
 Ajvar 40
 Linsenaufstrich 41
 Bohnenmus 41
 Auberginendip 42
 Zucchini-creme 42
 Kichererbsensnack 42
 Mangoldröllchen 43
 Linsenkroketten 43
 Rote-Bete-Mousse 46
 Zucchini-türmchen 46
 Italienische Antipasti 47
 Ziegenkäseballchen
 mit Thymianhonig 49
 Rotkohleis 49

Salate und Suppen

Du Puy Linsen mit Radicchio 50
 Brokkoli-Birnen-Cashew-
 Salat 52
 Selleriesalat mit Nussdres-
 sing 53
 Kohlrabi-Apfel-Salat 54
 Kohlrabiparcaccio 54
 Rote-Bete-Salat 54
 Hüttenkäse-Salat 55
 Tomatenconsommé mit
 Basilikumklößchen 57
 Limettensüppchen 58
 Tomatencoulis 59
 Basis für Suppe und Sauce 62
 Gemüsejus 62
 Karottensauce 63

Vegetarische Hauptgerichte

Maronensoufflé
 mit Traubenragout 64
 Hüttenkäsesoufflé
 mit Gemüseerauten 66
 Linsencurry 67
 Zucchini-Tomaten-Curry mit
 Estragonpolenta 69
 Pellkartoffeln mit Budwigcreme
 und Rote-Bete-Monden 70
 Pilzrisotto 71
 Überbackene Auberginen-
 Scheiben mit Tomaten
 und Mozzarella 71
 Kohlrabi-Saltimbocca 71
 Serviettenknödel mit
 Pilzragout 72
 Wirsingroulade 74
 Kartoffelgnocchi 74
 Auberginen-Piccata 75
 Buchweizen-Sauerkraut-
 Auflauf 76

Spinat-Polenta-Gratin 76
 Quinoa-Amaranth-Auflauf 79
 Mediterraner Auflauf
 mit Schafskäse 79
 Mangold-Pilz-Cannelloni 80
 Fenchel-Zucchini-Lasagne
 mit Cashewnuss-Sauce 82
 Gefüllte Champignons 83
 Sellerie-Cordon-bleu 83
 Grünkernküchle 86
 Kichererbsenküchle 86
 Buchweizen-Hafer-Küchle 88
 Tofu-Kamut-Burger 88
 Pikanter Karottenkuchen 91
 Pikanter Käsekuchen 92
 Süß-saure Pflaumensauce 94
 Sataysauce 96
 Frühlingsrollen 96
 Asiatische Sprossenpfanne 97
 Japanische Gemüsepfanne 97
 Vegetarisches Sushi 98

Gerichte mit Fleisch und Fisch

Geschmortes Kaninchen 100
 Tafelspitz 103
 Gefüllte Kalbsbrust 104
 Ochsenchwanzragout 105
 Hühnersuppe 106
 Kalbsherz und Züngle
 in Schnittlauchrahm 108
 Sauerbraten vom Lamm 109
 Involtini 109
 Rindergeschnetzeltes 110
 Schäufole auf Linsen 111
 Gebratener Hecht 112
 Lachsforellen-Tatar
 mit Wachtel-Spiegelei 112
 Fisch auf der Salzkruste
 gegrillt 112
 Zander en papillote 113

Nachtische und Kuchen

Lavendel-Crème-brulée 114
 Quarkspeise 116
 Vanillecreme mit
 Mirabellenkompott 116
 Fenchel-Erdbeer-Salat 116
 Sauerkirsch-Feigen-Eis 117
 Bratapfel 117
 Gedünstete Gewürzbirne 117
 Erdbeer-Kokos-Kugeln 118
 Hafer-Kokos-Konfekt 119
 Energieriegel 119
 Quarkwaffeln 119
 Apfelcrumble 120
 Schokokuchen
 mit Heidelbeeren 120
 Käsekuchen à la Buchinger 120

Stichwortverzeichnis

A

Abnahmegarantien 142
 Ackerrandstreifen 130
 Afrika 127
 Apfelschorle 137
 Arabica-Kaffee 142
 Arbeitsintensität 131
 Arbeitsplätze 131
 Aromen, naturidentische 130
 Artenvielfalt 134
 Auszugsmehl 137

B

Börsenspekulationen 143
 Backen 146
 Bahn 133
 Ballaststoffe 128
 Bauern-Genossenschaften 142
 Bewässerungsanlage 125
 Bio-Bauer 130
 Bio-Gemüse, sekundäre
 Pflanzenstoffe 130
 – Sortenvielfalt 130
 Bio-Kennzeichnung 133
 Bio-Kiste 131
 Bio-Landwirtschaft 129, 130
 Bio-Siegel 133
 Biodiversität 131, 134
 Biokreis 132–133
 Bioland 132–133
 Biopark 132–133
 Blutzuckerspiegel 128
 Bodenerosion, -verdichtung 129
 Bodenfruchtbarkeit 126, 130
 Bodenverdichtung 129
 Bodenverlust 130

C

Cassava 127
 Cholesterin 128

D

Dauergrünland 126–127
 Demeter 132–133
 Demonstrationsbetriebe 130
 Deutscher Strommix 145
 Diabetes 128
 Direktvermarktung 131
 Düngemittel 130

E

Ecoland 132–133
 EcoTopTen 147
 Ecovin 133
 Eier 120
 Einwegverpackungen 144
 Eiweißquelle 126
 Energieeffizienzlabel 147
 Energiesparen im Haushalt 146
 Entwicklungsländer, Futtermittel 126, 131
 Erdöl 145
 Erdgas 133, 145
 Erneuerbare Energien 145
 Erträge in Landwirtschaft 129
 Erzeugergemeinschaft 134
 Erzeugnisse, regionale 134
 EU-Öko-Verordnung 132
 EU-Bio-Logo 132
 Exportprodukte 127

F

Fahrgemeinschaft 147
 Fahrrad 147
 Fair-Handels-Genossenschaft 142
 Fair-Handels-Prämie 142
 Fairer Handel 142
 Fertigprodukte 136
 Fett 128
 Fette 119, 128
 Fettsäuren 119
 Feuchtbiotop 130
 Fisch 120
 Flächenkonkurrenz 127
 Flächenversiegelung 133
 Fleisch 120, 128
 Flugtransporte 133
 Folientunnel 133
 Freilandanbau 134
 Futtermitteln, Import von 131
 Futterpflanzen 125
 Futterqualität 129

G

Gäa 132–133
 Gemüse 114
 Gentechnik 130
 Geschirrspülmaschine 146
 Getränke 122
 Getreide 115, 136
 – Keimling 136

Getreidearten 115
 Gewürze 123
 Gründüngung 126
 Grünfutter 126
 Gras-Kleesamen 126
 Grundnahrungsmittel 137

H

Hülsenfrüchte 117
 Haushaltsgüter, energieeffiziente 147
 Heizöl 133
 Herz-Kreislauf-Erkrankungen 128
 Hofladen 131
 Humusbildung 126
 Hybridpflanzen 134

I

Importprodukte 141
 Intensivtierhaltung 126

K

Kaffee 122, 127, 142
 – konventioneller Handel 142
 – Arabica-Kaffee 142
 Kaffeebauer 142
 Kakao 127
 Kartoffeln 116
 Keimling, Getreide 136
 Kinderarbeit 16, 141
 Kohle 145
 Kohlenhydrate 128
 Kohlenstoffspeicher 126
 Konserven 115
 Konservierungsstoffe 130, 136
 konventionelle Landwirtschaft 125
 Kooperationen, regionale 134
 Kräuter 123
 Kraftfutter 126
 Krebs 130
 Krebs 128
 Kreislaufgedanke, landwirtschaftlicher 129
 Kühl-LKW 133
 Kühlkette 146
 Kühlschranks 146
 Kulturlandschaft 128

L

Lachgas 125, 129
 Ladenpreise 141
 Landschwein, schwäbisch-hällisches 134

Landwirtschaft, konventionelle 125
 Lebensmittel, Erlöse 141
 Lebensmittel-Bestrahlung 130
 Lebensmitteltransporte 133
 Leibeigenschaft 141
 Limonade 137
 LKW 133

M

Mais 127
 Massenware 128
 Mehle 115
 Methan 125
 Milch 120
 Milchbauer 15, 141
 Milchpreis 15
 Milchprodukte 120
 Milchsäuregärung 136
 Mineralstoffe 137–138
 Mineralwasser 137
 MSC-Siegel 26
 Müll 144

N

Nüsse 118, 128
 Nachhaltigkeit 15
 Nahrungskonkurrenz 16, 127
 Naturland 26, 132–133, 144
 Nitrat 130
 Nordseekrabben 133

O

Obst 114
 Obstblüten 130
 Öko-Anbauverbände 132
 Ökologische Landwirtschaft 129, 131
 Ökostrom 145
 Öle 119
 Ölfrüchte 118
 Ölsamen 118, 128

P

Pestizide 130
 Pflanzenöle 128
 Pflanzenbau, ökologischer 129
 Plastiktüten 144
 Produktionskosten 141
 Purine 128

R

Recyclingkunststoff 144
 Regenwald 126
 Regionale Strukturen 134
 Ressourcen, natürliche 130
 Restmüll 144

S

Saatgutindustrie 134
 Saisonkalender 160–162
 Salz 123, 128
 Schädlinge 130
 Schwellenländer 142
 Seeschiff 133
 Sekundäre Pflanzenstoffe 131, 135
 Sklaverei 141
 Slow Food 134
 Snacks 136
 Soja 126–127
 Stickstoffdünger,
 mineralischer 125
 Streuobstwiese 130
 Süßigkeiten 136
 Süßungsmittel 124
 Südfrüchte 127

T

Tabak 127
 Tee 122, 127
 Tiefkühlgemüse 115
 Tiefkühlgerät 146
 Tiefkühlung 137

Tierarzneimittel 130
 Tierhaltung, artgerechte 128
 – Klimaschädlichkeit 129
 TransFair 143
 Transportwege 133
 Treibhausgas-Ausstoß 125, 133
 Treibhausware 135
 Trockenfrüchte 137

U

Übergewicht 128
 UNO-Konferenz 15

V

Verbund Ökohöfe 132–133
 Veredelungsgewinne 127
 Veredelungsverluste 16, 127
 Vermarktungsstruktur 133
 Virtuelles Wasser 125
 – Import 125
 Vitamine 131, 137–138
 Vollkorn 115
 Vollwert-Ernährung 19, 139–141

W

Wasser, virtuelles 125
 Weißmehl 136
 Weidehaltung 126
 Weltagrarbericht 143
 Welthunger 126
 Weltladen 143
 Weltmarktpreis 142
 Wertschätzung 137
 Wiederkäuer 126
 Wirtschaftsdünger 129
 Wochenmarkt 131
 Wurst 128

Z

Zwangsarbeit 141