7 **Liebe Leserinnen, liebe Leser!**

9 Superfoods – Superhelden in der Küche

10 **Was sind eigentlich Superfoods?**

14 **Die Stars von zu Hause**

53 Rezepte

54 **Zum Trinken**

62 **Klein und schnell**

82 **Für Freunde**

96 **Für etwas mehr Zeit**

110 **Süßes**

122 **Stichwortverzeichnis**

124 **Zutatenregister**

126 **Register nach Jahreszeiten**

» Exkurse

24 Grünkohl selbst anbauen

42 Weizen- und Gerstengras selbst ziehen

aus: Schmid, Local Superfoods (ISBN 9783830483045) © 2015 Trias Verlag