

AB HOF

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
GEMÜSE, OBST & GETREIDE	9
I. Biogärtnerei Ochsenherz – <i>solidarische Landwirtschaft</i>	10
Rezepte mit Gemüseraritäten	20
II. Der Feigenhof – <i>Obst in der Stadt</i>	30
Rezepte mit Feigen	38
III. Der Kaiser der Paradeiser und die Arche Noah – <i>bedrohte Vielfalt</i>	48
Rezepte mit Tomaten	58
IV. Der Vetterhof – <i>Gemüsekisten</i>	68
Rezepte mit Gemüse	77
V. Itzlingers Bäckerei – <i>vom Getreide zum Brot</i>	86
Rezepte mit Brot und Getreide	95
KÄSE, HONIG & EI	105
VI. Robert Pagets Hofkäserei – <i>alternative Kleinvermarktung</i>	106
Rezepte mit Käse	116
VII. Rohrau's Honig und der „dazu Hofladen“ – <i>Bienen haben Stress</i>	126
Rezepte mit Honig	137
VIII. Traglers Biohof – <i>Hühnerhaltung</i>	146
Rezepte mit Huhn und Ei	156
FLEISCH & FISCH	167
IX. Laboncas Sonnenschweine – <i>extensive Landwirtschaft</i>	168
Schweinefleisch- und Wurstrezepte	179
X. Gorfers „Natur Gourmet Rind“ – <i>Rinderzucht und Haubenküche</i>	188
Rezepte zum Rind vom Haubenkoch Reinhard Gorfer	199
XI. Gugumucks Schnecken – <i>gesundes Fleisch</i>	208
Rezepte mit Schnecken	216
XII. Marc Mößmers Karpfen – <i>was ist Biofisch?</i>	226
Fischrezepte	236
LEBENSMITTELBESCHAFFUNG	244
XIII. Wie finde ich nahe Betriebe?	246
XIV. Food Coops – <i>Ernährungssouveränität</i>	251
Rezeptverzeichnis	254
Die Autoren	255