

Gesunde Ernährung

Mit Brief und Siegel 14

Obst & Trockenfrüchte

Kernobst 26
Steinobst 30
Zitrusfrüchte 32
Beerenobst 36
Exotische Früchte 40
Melonen 48
Schalenobst 50
Trockenfrüchte 54

Gemüse & Salate

Blattgemüse 62
Salate 64
Fruchtgemüse 70
Kürbis 78
Hülsenfrüchte 82
Kohlgemüse 90
Stängelgemüse 94
Algen 98
Sprossen & Keime 99
Wurzel- & Knollen-
gemüse 100
Zwiebelgemüse 116
Speisepilze 118

Kräuter & Gewürze

Blütengewürze 127
Blatt- und Kraut-
gewürze 128
Frucht- und Samen-
gewürze 135
Wurzelstock- und
Zwiebelgewürze 141
Rindengewürze 142
Gewürzmischungen 143
Salz 146

Milch & Milchprodukte

Milch 150
Milchfrischprodukte 156
Käse 160

Fleisch & Wild

Rindfleisch 188
Kalbfleisch 192
Schweinefleisch 194
Lamm- und Schaf-
fleisch 196
Hackfleisch 198
Innereien 199
Hase, Reh und
anderes Wild 200
Das etwas andere
Fleisch 202

Wurst & Schinken

Wurst 206
Brühwurst 208
Kochwurst 211
Rohwurst 212
Ausländische Wurst-
spezialitäten 214
Schinken 216

Geflügel & Eier

Hühner 226
Enten, Gänse & Co 227
Wildgeflügel 231
Hühnereier 232
Die etwas anderen Eier 237

Fische & Meeresfrüchte

Fisch 240
Sushi und Sashimi 243
Süßwasserfische 244
Salzwasserfische 247
Meeresfrüchte 254
Tintenfisch 254
Krustentiere 255
Muscheln & Meeres-
schnecken 258
Fischerzeugnisse 260

Pflanzliche Alternativen

Käse-Alternativen 268
Joghurt-Alternativen 269
Milch-Alternativen 270
Fleisch-Alternativen 273

Öle & Fette

Pflanzliche Fette 280
Speiseöl 280
Margarine 285
Feste Pflanzenfette 288
Frittieren –
aber richtig 289
Tierische Fette 290
Butter 290
Schlachtfette 293

Brot & Backwaren

Brot 296
Brötchen 303
Kuchen & Torten 304
Dauerbackwaren 308
Würziges Knabber-
gebäck 312

Getreide & Getreideprodukte

Getreide 316
Weizen, Roggen & Co. 317
Alte Sorten –
neu entdeckt 320
Pseudogetreide 321
Reis 322
Getreideerzeugnisse 326
Mehl 326
Frühstückscerealien 328
Teigwaren 330

Würzige Fertigprodukte

Essig 339
Dressing 342
Würzige Saucen
und Pasten 345
Senf 352

Konserven & Tiefkühlprodukte

Frisch konserviert 358
Konserven 360
Obstkonserven 362
Gemüsekonserven 364
Sauerkonserven 366
Fleisch-, Wurst- und
Fischkonserven 368
Fertiggerichte 369
Tiefgekühlte
Lebensmittel 370
Speiseeis 376

Süßes & Desserts

Zucker 380
Zuckerersatzstoffe 384
Honig 386
Süßes aufs Brot 392
Schokolade 396
Pralinen 402
Zuckerwaren 404
Dessert- und
Backzutaten 410

Getränke & Spirituosen

Heißgetränke 422
Alkoholfreie Getränke 438
Bier 448
Wein 462
Schaumwein 484
Spirituosen 488

Verzeichnis

Rubriken

Dank 510
Bildnachweis 510
Impressum 511