

Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser!	7
Über Buchweizen	8
Herkunft und Geschichte	8
Ansprüche an Boden und Klima	10
Ernährungsphysiologische Qualität	12
Buchweizen als Heilpflanze	12
In der Küche	13
Hinweise zu den Rezepten	16
Die Basics	18
Müsli und Frühstück	24
Brot, Brötchen und pikantes Gebäck	32
Kuchen und süßes Gebäck	38
Fingerfood	58
Feines aus der Pfanne	74
Leckeres aus dem Ofen	94
Salate	116
Suppen	128
Desserts und Naschereien	146
Die Autorin	173
Verzeichnis der Rezepte	174