

## Vollwertig kochen und backen Auswahl empfehlenswerter Vollwert-Kochbücher

Stand: Februar 2008

### Vollwertküche allgemein

**Bänziger, E.:** Das 1x1 der Bio-Küche. Ernährungslehre, Warenkunde, Rezepte. 124 S., Edition Fona, CH-Lenzburg 2005, ISBN: 303780193X, EUR 15,90

**Goodman, N., u.a.:** Rezepte zwischen Himmel und Erde. Gaumenfreuden aus biblischer Zeit. 94 S., Gerth Medien GmbH, Asslar 2002, EUR 16,95, ISBN: 3-89437-418-7

- Schnelle und exotische biblische Gerichte

**Grewe, J.:** Vegetarisches aus Omas Küche. Traditionelles neu entdeckt. 175 S., Pala-Verlag, Darmstadt 2001, EUR 12,80, ISBN: 3-89566-168-6

- Warenkunde und viele traditionelle Rezepte aus ganz Deutschland

**Haßkerl, H.:** Schätze aus dem Bauerngarten. 171 S., Pala-Verlag, Darmstadt 2002, EUR 12,80, ISBN: 3-89566-174-0

- Abwechslungsreiche Rezepte für die vegetarische Küche

**Koch, N.; Teitge-Blaha, I.:** Vegetarisch kochen – thailändisch. 159 S., Pala-Verlag, Darmstadt 2004, EUR 12,80, ISBN: 3-89566-202-X

- Vielfältige Rezepte für Freunde der thailändischen Küche

**Krüger, A.:** Vegetarisch kochen – international. 187 S., Pala Verlag, Darmstadt 1996, EUR 12,80, ISBN: 3-89566-117-1 (vergriffen)

- Eine Auswahl traditioneller, landestypischer Rezepte

**Kurz, C.; Kurz, G.:** Pizza, Pasta, Quiche – Leichte sommerliche Teige mit Gemüse. 111 S., Fit Food Verlag, München 1997, EUR 10,13, ISBN: 3-9804079-6-9 (vergriffen)

- Vielfältige Rezepte für LiebhaberInnen der mediterranen Küche

**Köpfer, S.; Lander, A.:** buxs - feine vegetarische Küche. Die beliebtesten Rezepte im großen Sammelband. 237 S., Eigenverlag 2005, EUR 19,80, ISBN: 978-3-931541-10-1

**Leitzmann, C.; Million, H.:** Vollwertküche für Genießer. 255 S., Bassermann, München 2003, EUR 12,50, ISBN: 3-809414-90-5

- Rezepte für jeden Tag und für Feste

**Maalouf-Tamer, A.:** Vegetarisch kochen – libanesisch. 155 S., Pala-Verlag, Darmstadt 2004, EUR 12,80, ISBN: 3-895662-03-8

- Vielfältige Rezepte für Freunde der libanesischen Küche

**Stevanon, M.:** Aufläufe und Gratins. 157 S., Pala-Verlag, Darmstadt 2003, EUR 8,80, ISBN: 3-89566-180-5

- Vielfältige Rezeptideen für einfache und schnelle Ofengerichte

**Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e.V. (Hrsg.):** Küchenpraxis – leicht gemacht. Grundrezepte und Variationen. 129 S., UGB-Beratungs- und Verlags-GmbH, Wettenberg, 2007, Bezug: UGB e.V., Sandusweg 3, 35435 Wettenberg, [www.ugb.de](http://www.ugb.de), EUR 14,90, ISBN: 978-3-8222-0043-8

**Verbraucher-Zentrale Nordrhein-Westfalen e.V. (Hrsg.):** Vollwertküche. 236 S., Hrsg. und Bezug: Verbraucherzentrale NRW, Mintropstr. 27, 40215 Düsseldorf, [www.verbraucherzentrale-nrw.de](http://www.verbraucherzentrale-nrw.de), 2000, EUR 7,80, ISBN: 3-933705-47-9

- Praxiserprobte Rezepte mit vielen Hintergrundinformationen

**Ort-Gottwal, A.; Zimdars, M.:** Bio – Ein Genuss. 168 S., Gräfe und Unzer, München 2006, EUR, 24,90, ISBN: 3-8338-0272-3

**Walker, H.:** Vollwertig kochen mit Pfiff – ohne tierisches Eiweiß. 239 S., Pala-Verlag, Darmstadt 2004, EUR 15,80, ISBN: 3-895661-46-5

- Rezepte ohne Fleisch, Fisch, Eier und Milch(-produkte)

**Walker, H.:** Schwäbisch kochen – vollwertig mit Pfiff. 139 S., Pala-Verlag, Darmstadt 2004, EUR 8,80, ISBN: 3-895662-08-9

- Vegetarische und vollwertige Spezialitäten aus der Region

**Walker, H.:** Schnelle Vollwertküche mit Pfiff. 140 S., Pala-Verlag, Darmstadt 2001, EUR 11,80, ISBN: 3-895661-67-8

- Einfache Rezepte für jeden Tag

## **Backen**

**Lehmann, A.:** Meine besten Rezepte aus der Vollwert-Backstube. 224 S., Schnitzer-Verlag, St. Georgen 2001, EUR 19,90, ISBN: 3-922894-93-3

- Vielfältige Backrezepte von Brot bis Torten mit Warenkunde, geschichtlichem Hintergrund und ernährungsphysiologischer Bedeutung von Getreide

**Renz, J. u.a.:** Vollwert-Muffins. 72 S., Walter Hädecke, Weil der Stadt 2004, EUR 9,95, ISBN: 3-7750-0425-4

- Abwechslungsreiche Rezepte von süß bis herzhaft

**Skibbe, J.; Skibbe, P.:** Backen nach Ayurveda. Kuchen, Torten & Gebäck. 189 S., Pala-Verlag, Darmstadt 2002, EUR 15,80, ISBN: 3-895661-78-3

- Vielfältige süße Backrezepte, eifrei und vollwertig

**Walker, H.:** Vollwertkuchen mit Pfiff. Köstliche Backrezepte für alle Gelegenheiten. 157 S., Pala, Darmstadt 2005, EUR 12,80, ISBN: 3-89566-217-8

## Getreideküche

**Goetz, R.:** Das Buch vom Reis. Vollwertige Rezepte mit einem großen Korn. 173 S., Pala-Verlag, Darmstadt 1999, EUR 9,50, ISBN: 3-89566-141-4

- Pfiffige Rezepte aus aller Welt

**Hertling, W.:** Kochen mit Hirse. 157 S., Pala-Verlag, Darmstadt 2001, EUR 8,80, ISBN: 3-8995661-64-3

- Abwechslungsreiche, vegetarische Rezepte

**Rabe, U.:** Dinkel und Grünkern. Vollwertige Koch- und Backrezepte. 160 S., Pala-Verlag, Darmstadt 2003, EUR 8,80, ISBN: 3-89566-189-9

- Einfache schlichte Rezepte für jeden Tag

**Waßmann, C.:** Köstliche Getreideküche. 175 S., Pala-Verlag, Darmstadt 2001, EUR 8,80, ISBN 3-89566-171-6

- Traditionelle und außergewöhnliche Rezepte

## Gemüse und Hülsenfrüchte

**Erckenbrecht, I.:** Zucchini. 160 S., Pala-Verlag, Darmstadt 2004, EUR 9,50, ISBN: 3-89566-200-3

- Abwechslungsreiche Rezepte für die "Zucchini-Ernteschwemme"

**Erckenbrecht, I.:** Erbsenalarm! 140 S., Pala-Verlag, Darmstadt 2004, EUR 9,50, ISBN: 3-89566-201-1

- Vielfältige Rezepte von Salate, Suppen, Quiche bis Brotaufstriche

**Krämer, N., Grimm, J.:** Shiitake und Austernpilze. 139 S., Pala-Verlag, Darmstadt 2002, EUR 8,80, ISBN: 3-895661-84-8

- Abwechslungsreiche Rezepte für „Feinschmecker“

**Meys, S.:** Köstliche Zwiebelküche. 173 S., Pala-Verlag, Darmstadt 2003, EUR 8,80, ISBN: 3-89566-192-9

- abwechslungsreiche Zwiebelgerichte

**Poensgen-Heinrich, A.:** Köstliche Kartoffelküche. 173 S., Pala-Verlag, Darmstadt 2002, EUR 8,80, ISBN: 3-89566-181-3

- Abwechslungsreiche und exotische Rezepte mit dem Klassiker „Kartoffel“

**Poensgen-Heinrich, A.:** Spargelzeit. 141 S., Pala-Verlag, Darmstadt 2003, EUR 8,80, ISBN: 3-89566-185-6

- Abwechslungsreiche Rezepte für die „Spargelzeit“

**Schmidt, C.:** Alles Tomate! 171, S., Pala-Verlag, Darmstadt 2002, EUR 9,50, ISBN: 3-89566-173-2

- Abwechslungsreiche Rezepte für „Tomatenfreunde“

### **Kochen für und mit Kindern**

**Cramm, D.v.:** Kochen für Babys. 64 S., Gräfe und Unzer Verlag, München 2004, EUR 7,50, ISBN: 3-7742-6329-9

- Nicht immer ganz vollwertig

**Cramm, D.v.:** Kochen für Kleinkinder. 62 S., Gräfe und Unzer Verlag, München 2004, EUR 7,50, ISBN: 3-7742-6333-7

- Nicht immer ganz vollwertig

**Erckenbrecht, I.:** So schmeckt's Kindern vegetarisch. 188 S., Pala-Verlag, Darmstadt 2001, EUR 12,80, ISBN: 3-89566-170-8

- Viele Hintergrundinformationen und ausführlicher Rezeptteil

**Gätjen, E.:** Essensspaß für kleine Kinder. So schmeckt's auch Gemüsemuffeln und Schleckermäulern. 160 S., Trias, Stuttgart 2008, ISBN: 978-3-8304-3341-5, EUR 14,95

### **Verschiedene Themen**

**Dimachki, G.:** Vegetarisches aus 1001 Nacht. Arabische Rezepte zum Genießen. 157 S., Pala-Verlag, Darmstadt, 2001, EUR 12,80, ISBN: 3-89566-169-4

- Fremde Gerichte leicht gemacht!

Dourali, S.; Dourali-Müller, S.: :Vegetarisch kochen – persisch. 177 S., Pala, Darmstadt 2007, EUR 14,00, ISBN: 978-3-89566-233-1

**Fischer, E.:** Herzhafte Eintöpfe. 96 S., Bassermann, München 2004, EUR 5,95, ISBN: 3-809417-10-6

- Vielfältige vegetarische Eintopfrezepte von deutscher Hausmannskost bis zu mediterranen Spezialitäten

**Grimm, J.:** Vollwert-Naschereien. Süße und pikante Köstlichkeiten, 160 S., Pala-Verlag, Darmstadt 2008, EUR 10,00, ISBN: 978-3-89566-241-6

- Süße und herzhafte Snacks

**Grimm, J.:** Vegetarisch Grillen. 144 S., 2. Aufl., Pala-Verlag, Darmstadt 2000, EUR 9,50, ISBN: 3-895661-40-6

- Mit Tipps und Tricks rund ums Grillgerät

**Rabe, U.:** Man nehme: Keime... . 188 S., Pala-Verlag, Darmstadt 2003, EUR 8,80, ISBN:  
3-89566-194-5

- Vielfältige Rezepte und Verwendungsvorschläge für Keimlinge von Salaten, Suppen, Teigtaschen bis Wok-Gerichten