

Inhaltsverzeichnis

Einführung in das Thema	1
1 Neues Jahr, neues Ziel	4
2 Diät oder Leben, das ist hier die Frage	6
3 Friesenpalme mal anders	8
4 Es ist nur drin was draufsteht	13
5 Ach, wie süß!	16
6 Vollkorn oder voll Korn?	19
7 Diät war gestern! Diät macht dick!	22
8 Die Bakterien sind an allem schuld	25
9 Fastenzeit oder das „Zehn-Uhr-Hungerloch“	27
10 Macht Kaffee eigentlich schlau?	29
11 Blütensalat	31
12 Schmackhaftes Wildgemüse	34
13 Spargelzeit	36
14 Fit und Schlank	42
15 Wie viele Schafe hat eigentlich Griechenland?	45
16 Her mit den Lila Ludern!	47
17 Ausländisch essen	50
18 Badische Spezialitäten	52
19 Im Bratwursthimmel	55
20 Familienbande im Pflanzenreich	57
21 Das große Rennen	62

22	Zucchini mal anders	65
23	Grüne Smoothies	67
24	Die zwei Seiten der Grapefruit	69
25	Mit rohen Bohnen lebt man gefährlich	71
26	Reisende Tomaten	74
27	Kartoffelvielfalt	76
28	Alles echt Essig	80
29	Gutes Fett, böses Fett	83
30	Essen mit Rädern in fünf Gängen	85
31	Ich will herzhaft	87
32	Der Halloweenknoblauch	91
33	Das braune Gold der Mayas	94
34	Prost Glühwein	96
35	Oh du schöne Karpfenzeit	99
36	Das Weihnachtskeksvanillekipferl	103