

Lebensmittel und Gesundheit	9
Gesund essen	10
Die Hauptnährstoffe	14
Eiweiß	14
Fett	15
Kohlenhydrate	16
Die Mikronährstoffe	17
Vitamine	17
Mineralstoffe und Spurenelemente	20
Sekundäre Pflanzenstoffe	22
Einkaufen nach Plan	25
Gezielt durch den Supermarkt	26
Obst und Gemüse	27
Hülsenfrüchte	28
Kartoffeln	29
Reis	29
Brot und Gebäck	30
Fleisch und Geflügel	31
Fisch	31
Eier	32
Milch und Milchprodukte	32
Pflanzenöle	33
Zucker	33
Salz	34
Kennzeichnung	35
Was draufstehen muss	36
Pflichtangaben auf der Verpackung	37
Zusatzkennzeichnungen	46
Herkunft der Rohstoffe	49
Regionale Kennzeichnung	51
Der Bio-Boom	53
Steigende Nachfrage	54
Gesetzliche Regelungen	54
Ist bio besser?	56
Weniger belastet	56
Bio-Kennzeichnung	57
Die wichtigsten Bio-Siegel	59
Fairtrade: oft kombiniert mit bio	60
Stichwort Gentechnik	63
Biotechnologie im Brennpunkt	64

64	Gentechnisch veränderte Pflanzen
65	Transgene Fische
66	Gentechnisch manipulierte Mikroorganismen
67	Gentechnik-Kennzeichnung
68	Ohne Deklaration
69	Leben ohne Gentechnologie
71	<u>E-Nummern</u>
72	Zusatzstoffe in Lebensmitteln
73	E wie E-Nummer
78	Von Antioxidations- bis Verdickungsmittel
82	Nicht unbedenklich
95	<u>Halbfertig- und Fertigprodukte</u>
96	Tiefgekühlt, gekühlt, getrocknet
96	Gerichte aus der Tiefkühltruhe
100	Convenience aus dem Kühlregal
103	Essen aus der Dose
105	Trockenobst
105	Aus Glas, Tetrapak & Co
106	Trockengerichte
107	Stichwort Transfette
109	Nährstoffbilanz aufwerten
111	<u>Funktionell oder leicht oder was?</u>
112	Functional Food
113	Die gängigsten Zusätze
115	Gesundheitsbezogene Angaben
116	Nährwertprofile und Werbung
119	Light-Produkte
123	<u>Frische und Qualität erhalten</u>
124	Richtig lagern
124	Ab in den Kühlschrank
125	Bei Zimmertemperatur aufheben
126	Tiefkühlen
129	Schutz vor Lebensmittelinfektionen
130	Schonend zubereiten
133	<u>Schadstoffe</u>
134	Von Acrylamid bis Weichmacher
147	<u>Service</u>
149	Literatur/Links
151	Stichwortverzeichnis