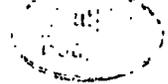


Inhaltsverzeichnis



Geleitwort	3
Vorwort	4
1 Vollwert-Ernährung – eine zeitgemäße Alternative	5
2 Das Konzept der Vollwert-Ernährung	6
3 Ansprüche und Grundsätze der Vollwert-Ernährung	8
3.1 Gesundheitsverträglichkeit	8
3.2 Umweltverträglichkeit	17
3.3 Sozialverträglichkeit	27
4 Die Qualität unserer Nahrung – Bewertungssystem der Lebensmittel	32
4.1 Der Vollwert der Nahrung	32
4.2 Der Reinwert der Nahrung – Schadstoffe vermeiden	33
4.3 Der Qualitätsbegriff	39
5 Die Auswahl der Lebensmittel – konkrete Empfehlungen	40
5.1 Getreide	43
5.2 Gemüse und Obst	51
5.3 Milch und Milchprodukte	54
5.4 Fleisch, Fisch und Eier	57
5.5 Fette und Öle	59
5.6 Süßungsmittel	63
5.7 Getränke	66
5.8 Gewürze und Kräuter	67
6 Kleine Schritte zur Veränderung	70
7 Praxisteil	71
7.1 Frischkornmüsli	72
7.2 Rohkostsalate	74
7.3 Gemüse – Getreide – Gerichte	76
7.4 Suppen	79
7.5 Nachspeisen	80
7.6 Kuchen	81
7.7 Brotaufstriche	84
Empfehlungen für einen Tageskostplan	85
Rezeptverzeichnis	85
Bildquellenverzeichnis	85
Kochbücherempfehlungen	86
Verwendete Literatur	86
Weiterführende Literatur	87
Sachwortverzeichnis	88