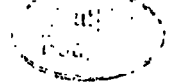


Inhaltsverzeichnis



| | |
|---|-----------|
| 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 |