

## INHALT

|   |           |
|---|-----------|
| Vorwort   | 5         |
| <b>THEORIE</b>  | <b>6</b>  |
| <b>EINFÜHRUNG</b>   | <b>8</b>  |
| Was wir heute über Ernährung wissen –<br>der aktuelle Forschungsstand | 8         |
| Ernährungs-Basics – warum gesund<br>essen wichtig ist                 | 10        |
| Eiweiß richtig dosiert – am besten aus Pflanzen                       | 12        |
| Die Makronährstoffe Fett und Kohlenhydrate                            | 14        |
| Extra: Ernährungsmythen Faktencheck                                   | 16        |
| Vitamine, Spurenelemente und sekundäre<br>Pflanzenstoffe              | 18        |
| Vom Frühstück bis zum Abendessen –<br>wie oft und was essen?          | 20        |
| Was unser Körper braucht – das hält ihn gesund                        | 22        |
| <br>  |           |
| <b>GESUNDES ESSEN HILFT</b>   | <b>24</b> |
| Haut, Gelenke, Knochen und Zähne                                      | 24        |
| Gehirn, Nerven und Muskeln  | 26        |
| Blutgefäße und Verdauung  | 28        |
| Leber und Nieren  | 30        |
| Nahrungsmittelallergien<br>und -unverträglichkeiten                   | 32        |
| Extra: Selbstcheck – wo stehe ich,<br>welche Risiken habe ich?        | 34        |
| Tabelle: Krankheiten vorbeugen und behandeln                          | 38        |
| <br>  |           |
| <b>ARTGERECHTE ERNÄHRUNG</b>  | <b>42</b> |
| Unser Stoffwechsel – was tut ihm gut, was stört                       | 42        |
| Extra: 10 goldene Ernährungsregeln                                    | 44        |
| Gesund essen Tag für Tag –<br>was muss ich ändern?                    | 46        |
| Extra: Kopiervorlage Ernährungsprotokoll                              | 47        |
| Gesund trinken – Schluck für Schluck                                  | 48        |
| Zucker und Zusatzstoffe   | 50        |
| Vegetarische und vegane Ernährung                                     | 52        |
| Extra: Ernährungsmythen Faktencheck                                   | 54        |
| Am Arbeitsplatz und unterwegs   | 56        |

# REZEPTE 58

## FRÜHSTÜCK & BROTE 60

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Getreidesorten & Pseudogetreide | 64 |
| Milchprodukte & Pflanzendrinks  | 78 |

## AUFSTRICHE, DIPS & SNACKS 82

|               |    |
|---------------|----|
| Nüsse & Samen | 86 |
|---------------|----|

## SALATE & ROHKOST 106

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Salate & Gemüse          | 108 |
| Fette & Öle              | 126 |
| Vinaigrettes & Dressings | 132 |

## VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE 134

|                      |     |
|----------------------|-----|
| Kohl- & Wurzelgemüse | 138 |
| Hülsenfrüchte        | 148 |
| Würzige Kräuter      | 158 |

## HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH 168

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| Fleisch & Geflügel    | 170 |
| Aromatische Gewürze   | 182 |
| Schonende Garmethoden | 200 |

## HAUPTGERICHTE MIT FISCH 202

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| Fisch & Meeresfrüchte | 208 |
|-----------------------|-----|

## DESSERTS & KUCHEN 234

|               |     |
|---------------|-----|
| Obst & Beeren | 260 |
|---------------|-----|

## SERVICE 262

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| Laktose- oder glutenfrei? |     |
| Rezepte einfach abwandeln | 262 |
| Wochenpläne rund ums Jahr | 264 |
| Literatur & Adressen      | 268 |
| Sachregister              | 269 |
| Rezeptregister            | 270 |
| Impressum                 | 276 |