INHALTSVERZEICHNIS

4 • ESSEN IST WICHTIG

6 • DER STEINZEITLICHE SPEISEPLAN

8 • IN REICHWEITE

10 • LASS DIE NAHRUNG DEINE MEDIZIN SEIN

12 • MEHR ALS VOLL

14 • DAS BESTECK KOMMT

16 • WIE EI

18 • VERBOTENE (LECKER)BISSEN

20 • IN DER FERNE LIEGT DIE WÜRZE

22 • SOLLEN SIE DOCH KUCHEN ESSEN

24 • WIRF MICH NICHT WEG!

26 • MITTAGESSEN AUF DEM FENSTERBRETT

28 • OB WIR WISSEN, WAS WIR ESSEN?

30 • WEIZEN BIS ZUM HORIZONT

32 • DIE FÜNF NÄHRENDEN STOFFE

34 • EHRLICH ODER NICHT?

36 • HUNGERN

38 • VERSCHWENDEN

40 • SUPERSTARK

GEMEINSAM ZU TISCH • **42**

SCHNELLE SUPPE • **44**

AUF DIE KRUMMEN KAROTTEN • **46**

ERDBEEREN AUF EIS • **48**

WIR LESEN, WAS WIR ESSEN • **50**

UNKRAUT IST LECKER • **52**

ALLESFRESSER • **54**

GUT, WEIL SÜSS • **56**

AUF DIE PALME! • **60**

GÖTTERTRANK • **62**

GANZ IN ROT • **64**

DIE SCHWIMMENDE FRUCHT • **66**

LASSEN SICH SOJABOHNEN MELKEN? • **68**

TOFU? • **70**

GUTE BAKTERIEN • **72**

SAUER MACHT LUSTIG • **74**

AQUAFABA • **76**

5 PUNKTE DER ERNÄHRUNG • **78**

Bibliografische Informationen
https://d-nb.info/1270295470

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK