Inhalt

- 7 Gesunde Langlebigkeit
beginnt mit der Ernährung

Theorie

- 13 Essen Sie sich jung!**
14 Länger leben und dabei fit
bleiben? Das geht!
23 Genussvolle Verjüngung
24 Jungbrunnen aus der Natur
37 Gemüse mal anders
38 Das Geschmacksgeheimnis

Rezepte

- 53 Salate
62 **Extra:** Bittergemüse
72 **Extra:** Nüsse
75 Suppen
78 **Extra:** Native Öle
88 **Extra:** Kohlgemüse
93 Vorspeisen
98 **Extra:** Fermentierte
Sojabohnen

- 114 **Extra:** Zwiebelgemüse
124 **Extra:** Wurzelgemüse
127 Hauptgerichte
134 **Extra:** Grüner Tee
146 **Extra:** Hülsenfrüchte
154 **Extra:** Vollkorngetreide
164 **Extra:** Kräuter
172 **Extra:** Sprossen und
Microgreens
177 Desserts
184 **Extra:** Beeren
191 Basics
196 **Extra:** Ballaststoffe
204 **Extra:** Pilze

Zum Nachschlagen

- 214 Quellen
215 Bezugsadressen
216 Sachregister
218 Rezeptregister
222 Über die Autoren
224 Impressum