

Inhalt

		Seite
	Vorwort	4
1	Was ist Obst, was ist Gemüse?	5
2	Hülsenfrüchte – gesunde Powerpakete	6
3	Kartoffeln – Auswahl nach Verwendungszweck	7 – 8
4	Getreide – der wichtigste Grundstoff für Lebensmittel	9 – 10
5	Ohne Bäcker ist nichts gebacken	11 – 12
6	Milch – enorm vielseitig	13 – 16
7	Rätselhafte Fettangaben auf der Käsepackung	17 – 18
8	Fett ist nicht gleich Fett	19 – 20
9	Speiseöl – für jeden Geschmack etwas dabei	21
10	Zucker – nicht nur aus der Zuckerrübe	22 – 25
11	Zuckerersatz – Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe	26 – 27
12	Die richtigen Backtriebmittel für ein gutes Backergebnis	28 – 29
13	Sauer macht lustig – aber auch einen guten Salat	30 - 31
14	Auf den Tellern von Morgen	32 - 33
15	Richtige Lagerung spart Geld	34 - 35
16	Die Küche – eine Wellness-Oase für die Keime	36 – 39
17	Ideen und Rezepte für ein Frühstücksbuffet	40 – 44
18	Hintergrundinformationen und Lösungsvorschläge	45 – 68