

Inhalt

Vorwort s. 6 – 7

Schmecken und Fühlen s. 8 – 25

Schmeckt's? s. 10 – 15

Hunger! s. 16 – 19

Durst s. 20 – 25

Unsere Lebensmittel s. 26 – 67

Woher kommt das Essen? s. 28 – 33

Erdbeeren beim Skifahren s. 34 – 38

Erntezeit s. 39 – 43

Fleisch von echten Tieren s. 44 – 49

Farben essen und trinken

s. 50 – 55

Was draufsteht und was drin ist s. 56 – 61

Reif oder verdorben? s. 62 – 65

Alles in Schale s. 66 – 67

Gesundheit! S. 68 – 101

Gutes Essen ist gesund S. 70 – 77

Kalorien? Mir doch egal! S. 78 – 81

Frühstück S. 82 – 86

Ist das Bio? S. 87 – 93

Zwischen Rülps und Pups S. 94 – 101

In der Küche S. 102 – 121

Weich kochen oder hart kochen S. 104 – 109

Achtung, heiß und fettig! S. 110 – 113

Mit Gewürzen schmeckt es besser S. 114 – 121

Zu Tisch S. 122 – 145

Gemeinsam am Tisch S. 124 – 127

Essen und Religion S. 128 – 133

Essen in alten Zeiten S. 134 – 139

Essen rund um die Welt S. 140 – 145

Register S. 146 – 151

Bildnachweis S. 152