

# INHALTSVERZEICHNIS

## Obst und Gemüse

- 8 Was ist das eigentlich – „gesunde“ Ernährung?
- 12 Goldene Regel: Keine Mahlzeit ohne Gemüse
- 14 Stullen mit Gemüse
- 16 Grünzeug? – Grünkohl!
- 18 Frisch vom Strauch? – Aus der Konserve!
- 20 Totgekocht? – Knusprig frittiert!
- 22 Gemüse mit Biss
- 24 Hauptsache vegan? – Hauptsache echt!
- 26 Mythen rund ums Gemüse
- 28 Warenkunde Wildgemüse
- 30 Good Old German
- 32 Pilze: naturbelassen gut
- 34 Spice it up!
- 36 Die Dosis macht's
- 38 Eat Sweet? – Bitter is better!
- 40 Richtig gesalzen
- 42 Essig: sauer macht lustig
- 44 Blasser Vielflieger? – Sonniges Früchtchen!
- 46 Superfood? – Super gut!
- 48 Knackfrisch? – Frostfrisch!
- 50 Auch konserviert gesund
- 52 Schnelle Vitamine? – Langsamer Zucker!
- 54 Kühlschrank oder Obstkorb?
- 56 Regional und saisonal – und obendrein bio?

- 58 Endlich Kohl!
- 60 Jetzt wird's bunt!
- 62 Waschen oder nicht?
- 64 Muss ich das schälen?
- 66 Vitamin-Pille? – Nährstoff-Cocktail!
- 68 Kalorienbombe? – Fitmacher!
- 70 Hilfe, es schimmelt!
- 72 Ist Gift in meinem Essen? Und ist Bio sicherer?
- 74 Mineralöl, Aluminium, Pestizide? Nein, danke!
- 75 Hitliste Bio-Lebensmittel
- 76 Fit mit Pflanzenölen
- 78 Warenkunde Öl
- 82 Mediterrane Küche
- 84 Lunch to go
- 88 Unter Zeitdruck? – Unter Freunden!

## Volles Korn!

- 92 Viele Kohlenhydrate – oder lieber wenige?
- 94 Cornflakes? – Haferflocken!
- 96 Etiketten richtig lesen
- 98 E-Nummern/Zusatzstoffe
- 100 Pizza bestellen? – Vorräte anzapfen!
- 102 Kochen mit Vorräten
- 104 Aus Eisfach und Dose
- 106 Schnell gebacken? – Langsam gereift!
- 108 Warenkunde Getreide
- 112 Ballaststoffe – Ein Fest für Darmbakterien
- 114 New Nordic
- 116 Nur Kranke müssen Gluten wirklich meiden
- 118 Glutenfrei? – Arsenfrei!

## **Hülsenfrüchte**

- 122 Interessiert nicht die Bohne? Sollte es!
- 124 In Hülle und Fülle!
- 126 Vorhang auf für Bohne...
- 128 ... Linse und Erbse
- 130 Tierisch stark? — Pflanzlich gut!
- 132 Powerpulver? — Sportlersnack!
- 134 Warenkunde Fleischersatz
- 136 Warenkunde Milchersatz
- 138 Fleischlos glücklich
- 140 Herzhaft vegetarisch
- 142 Raffiniert und gesund

## **Alles vom Tier**

- 146 Halb fett? — Voll lecker!
- 148 Butter oder Margarine?  
Beides kann gesund sein!
- 150 Functional Food?  
Reine Geldverschwendung!
- 152 Milch macht nicht krank —  
aber auch nicht gesund
- 154 Joghurt trinken? — Joghurt essen!
- 156 Gut gegärt — halb verdaut
- 158 Freispruch für Eier?!
- 160 Fleisch mit Beilagen? —  
Beilagen mit Fleisch!
- 162 Fettiges Würstchen? — Saftiges Steak !
- 164 Fleisch — das steckt drin
- 166 Küchenhygiene: Keine Chance  
für fiese Keime
- 168 „Richtige“ Ernährung —  
eine Frage des Glaubens
- 172 Kaiserfrühstück oder: Wann essen wir?

- 174 Ein paar Kilo zu viel? Nur keine Panik!
- 176 Auf der Stelle laufen? — Treppensteigen!
- 178 Fisch in der Kapsel? — Fisch auf  
dem Teller!
- 180 Warenkunde Süßwasserfische
- 182 Fisch verliebt?
- 184 Algen — Gutes aus dem Meer
- 186 Clever japanisch

## **Getränke und Süßes**

- 190 Nach Plan? — Nach Gefühl!
- 192 Irrtümer übers Trinken
- 194 Fruchtsaft? — Fruchtschorle!
- 196 Sommerliche Limonaden
- 198 Teestunde
- 200 Koffeinverzicht? — Kaffeeegenuss!
- 202 Alkohol: Ein Glas ist okay,  
aber nicht täglich
- 204 Süße Sünde Schokolade:  
Je bitterer, desto besser
- 206 Für kurze Sprints? — Für die Langstrecke!
- 208 Zuckerfrei leben? — Gönnen können!
- 210 Snack it!
- 212 Warenkunde Zuckerersatz

## **Service**

- 216 Rat und Infos per Mausclick
- 217 Bücher und Literatur
- 218 Rezeptregister
- 219 Stichwortverzeichnis
- 224 Impressum