

# 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 Konserven!  
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 Herhaft 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? — Kaffeegenuss!
- 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 Mausklick
- 217 Bücher und Literatur
- 218 Rezeptregister
- 219 Stichwortverzeichnis
- 224 Impressum