

Ein Wort zuvor 7
Vorwort 8

Richtig essen – geht doch!

Vom Essen und was wir uns wert sind 12

Alles so schön bunt hier 12
Essen oder gegessen werden? 13
Warum ich Ernährungscoach wurde 15
Was bedeutet eigentlich »kulinarische
Intelligenz«? 15
Einen eigenen Geschmack entwickeln 17
Wissen, was wir essen 18
Wie ich das Kochen lieben lernte 20
Keine Angst vor guter Küche 22

Warum wir essen 24

Zuerst intuitiv, dann erlernt 24
7 Psychofakten rund ums Essen 26

Ich koche, also bin ich 30

Genuss, Lifestyle, Spaß 30
Die 7 besten Gründe, um einfach gut
zu kochen 34
Die perfekte Küche 37
Welcher Esstyp sind Sie? 38
Führen Sie ein Ernährungstagebuch! 42
Alles, was Sie zum Kochen brauchen 44

Besser- schmecker sind Gesund- esser

Kleine Ernährungskunde oder: Gesundesser sind Besserwisser 52

Was wir wirklich brauchen 52
Eiweiß für den Zellaufbau 57
*Pasta mit Chili, Mandarinenöl und
Parmesan* 58
*Pasta mit Shiitakepilzen und Frühlings-
zwiebeln* 59
*Spiegelei mit Curry und Wurzel-
gemüse* 62
Quark mit Leinöl 63
Fett für einen gesunden Stoffwechsel 64
*Lachs in Pistaziengewürzmehl auf
Blumenkohlstampf* 66
*Makrele auf grünen Bohnen mit Essig-
Zwiebel-Marinade* 67
Vitamine für eine stabile, gesunde
Körperchemie 68
*Mango-Chili-Salat mit Limette und
Olivenöl* 70
Bananen-Basilikum-Smoothie 70
*Ricotta-Honig-Creme mit Bratapfel und
Kakaoflocken* 71
Mineralstoffe: Stützen des
Stoffwechsels 73
Gegrillter Radicchio Trevisano 74
Pastinakensuppe 75
Bioaktive Pflanzenstoffe:
Gesundheitspower aus der Natur 76
Selbst ist der Gärtner 78
*Gemischter Salat mit Spezial-
marinade* 86

*Rote-Bete-Salat mit Feta
und Hanfsamen 87*

Das Wichtigste zum Schluss:

Trinken 88

Was gibt es zu trinken? 89

Vorsicht: Erfrischende Dickmacher 91

Tipps fürs Trinken im Alltag 92

Paradoxes Genussgetränk oder:

Vom Geist des Weines 94

Tipps für den Weinkauf 98

Die 16 größten Ernährungsirrtümer 100

Gut & gesund: Vegetarisch 106

Die besten Basics für Ihren Vorrat 108

Die Aaas und Ooohs der guten Küche

Qualität ist alles 114

Auf der Suche nach dem Echten 115

Tischlein deck dich – stilvoll speisen 117

Von der Kunst, Lebensmittel herzustellen 122

Alles handgemacht 123

Dinkelbaguette 126

Buttermilchbrot 127

Olivöl – Lebensmittel aus dem
Süden 128

Und jetzt: Alles selbstgemacht! 132

Einkochen: Marmeladen und

Konfitüren 132

Aprikosenmarmelade 134

Quittengelee 135

Rhabarber-Himbeer-Kompott 136

Eingelegter Kürbis 137

Einlegen: Saures Gemüse 138

Richtig einkaufen 139

Letzte Frage: Bio oder nicht Bio? 142

Allerletzte Frage: Convenience-
Food – praktisch oder unnötig? 143

Die besten Einkaufstipps 145

Saisonkalender 148

Die wunderbare Welt der Lebens- mittel

Obst 152

Gemüse 161

Saaten & Nüsse 177

Milch, Milchprodukte und Eier 178

Fleisch 181

Tafelspitz im Glas 184

*Basmatireispfanne mit Hackfleisch
und Koriander 185*

Fisch & Meeresfrüchte 192

Adressen & Bücher 196

Verlagsprogramm 197