

Besser-schmecker sind Gesund- esser

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 kuche, 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

**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 Ernährungssirrtümer 100
Gut & gesund: Vegetarisch 106
Die besten Basics für Ihren Vorrat 108

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 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
Olivenöl – Lebensmittel aus dem
Süden 128

Und jetzt: Alles selbstgemacht! 132

Einkochen: Marmeladen und
Konfitüren 132

Die wunderbare Welt der Lebens- mittel

Obst 152
Gemüse 161
Samen & Nüsse 177
Milch, Milchprodukte und Eier 178
Fleisch 181
Tafelspitz im Glas 184
*Basmatireispanne mit Hackfleisch
und Koriander* 185
Fisch & Meeresfrüchte 192

Adressen & Bücher 196
Verlagsprogramm 197