

Inhalt

ESSEN, DAS GLÜCKLICH MACHT	7
FITTER UND GESÜNDER – OHNE VERZICHT AUF GENUSS	8
MEINE GESCHICHTE	10
DIE WESTLICHE GESELLSCHAFT UND IHRE ERNÄHRUNG	12
GESUNDE LEBENSMITTELKOMBINATIONEN	14
NATÜRLICHE ZUTATEN	20
FETTE	26
PRAKTISCHES	31
REZEPTE	
Schnelle und einfache Mittagsmahlzeiten	33
Köstliche Gemüsegerichte	53
Überraschendes mit Käse	67
Aus Flüssen und Meeren	79
Krustentiere und Muscheln	102
Kurkuma: das goldene Gewürz	119
„Echtes Fleisch“ – man merkt den Unterschied	143
Mit Genuss zu sündigen ist eine Kunst	169
SICH SELBST RESPEKTIEREN	178
SCHNELL VERFÜGBARE KOHLENHYDRATE	182
ALLE REZEPTE	185
ALLE ZUTATEN	
LITERATURLISTE	
EINFACHHEIT UND SCHÖNHEIT	