

Inhalt

Vorwort 7

65 plus: Was braucht mein Körper jetzt? 10

Fünf „Superfoods“ täglich und bio?12

Werden mit steigendem Alter die Knochen schwächer? 14

Wer rastet, der rostet? 14

Wie viele Kilos sind nun wirklich zu viel?15

Wie viel soll man trinken?17

Das tägliche Gläschen17

Vitamine & Co.18

Die Lust am Essen 19

Rezepte 20

FRÜHJAHR

Getreide 29

Bärlauch32

Spinat37

Erdbeere 43

SOMMER

Hülsenfrüchte55

Tomate 68

Marille70

HERBST

Pseudogetreidearten 83

Brokkoli96

Apfel 104

WINTER

Rote Rübe 115

Fisch 121

Birne 125

Saisonkalender 136

Rezeptverzeichnis 138

Die Autorinnen 140

Weiterführende Links 140