

DIE REZEPTE

2 In 4 Schritten zum Besser Esser

Wie man mit den richtigen Informationen rund ums Thema Essen und den passenden Rezepten ein echter Besser Esser wird.

6 Besser Essen

Warum uns Essen heute so beschäftigt: viele Fragen und ein paar wichtige Antworten.

8 Was es besser braucht

Besser essen in der Praxis: Zahlen und Fakten versus Körpergefühl und eigenen Bedürfnissen.

186 Register

192 Impressum



Vegan



Lactosefrei



Raw



Glutenfrei

12 Wir starten schon morgens super in den Tag mit grünen und bunten Smoothies, selbst gemachten Brotaufstrichen oder Brötchen aus dem eigenen Ofen...

30 Wie wär's heute mal mit frisch zubereiteter Nussmilch, Overnight-Oats oder Chia-Pudding, Müsli, Porridge oder Pancakes...

40 Auf jeden Fall echt clever zum Mitnehmen oder als Snack: Sandwiches nach Bauanleitung, üppig belegtes Baguette und Fladenbrot oder Eier und Tofu aus der Pfanne...

50 Wir machen aus Kleinigkeiten viel lieber eine richtige Mahlzeit – den Beweis dafür liefern gefüllte Pitataschen und Tacos, leichte Sommerrollen oder gehaltvolle Veggie-Burger nach Bauanleitung...

66 Es locken haufenweise saisonale Salate, wir versuchen aber auch mal kalte Suppen und natürlich jede Menge warme: selbst gemachte Gemüsebrühe, Cremesuppen und Alles-in-einem-Eintöpfe...

104 Jeder darf selbst entscheiden: viele Bowls nach Bauanleitung, Gemüse aus Wok, Pfanne oder Topf – mit Getreide kombiniert, mal mit, meist ohne Soja oder aber auch mit Soja als Hauptsache...

140 Mit gesundem Öl, noch mehr Gemüse und passenden Garmethoden werden Pommes rot-weiß zu Gemüse-Frites mit Dips, Ofenkartoffeln keine Kalorienbomben, und Pesto gibt es auch mal light...

162 Fix und gar nicht slow: One-Pot-Pasta und -Quinoa, Ruck-Zuck-Pfannen-Pizza, Quiche oder Flammkuchen, Party-Pizza-Zupfbrot...

172 Ganz ohne süße Sünden wäre schade – also genießen wir feinste Schleckereien aus reichlich Früchten in Form von Nicecream, Kürbiskuchen, Avocado-Tofu-Quark oder Kokos-Schoko-Küssen...

DIE BESSER-WISSER-INFOS

26 Superfoods sind super...aber für wen?

36 Die Milch macht's! Oder auch nicht?

48 Dümmer als Brot...schlauer ohne?

64 Beim kleinen Hunger...besser snacken

78 Wir kochen heute roh...und nur bis 40°

112 So-ja oder lieber...nein zu Soja?

142 Voll fett essen...wie geht's besser?

148 Grün essen...bunt und querbeet

160 No, low, slow...oder doch Kohlenhydrate?

182 Ein bisschen Zucker? Besser nicht?