

Geschichte	8
------------	---

ERNÄHRUNG: FAKTEN

Grundlagen	12
Hunger und Appetit	14
Geschmack	16
Riechen und Schmecken	18
Nährstoffaufnahme	20
Kohlenhydrate	22
Ballaststoffe	24
Proteine	26
Fette	28
Cholesterin	30
Vitamine	32
Mineralstoffe	34
Wasser	36
Fertiggerichte	38
Vollwertkost	40
Zu viel oder zu wenig?	42

VORRAT UND KÜCHE

Wie frisch ist frisch?	46
Konservierung	48
Kühlen und Gefrieren	50
Fermentieren	52
Rohkost	54
Verarbeitung	56
Zusatzstoffe	58
Garmethoden	60
Der Garvorgang	62
Küchenhygiene	64

LEBENSMITTEL IM DETAIL

Rotes Fleisch	68
Weißes Fleisch	70
Fleischzuschnitte	72
Fleischwaren	74
Fleischersatz	76
Fisch	78
Meeresfrüchte	80
Eier	82
Milch und Laktose	84
Joghurt und Kefir	86
Käse	88
Stärkepflanzen	90
Getreide	92
Brot	94
Nudeln und Pasta	96
Gluten	98
Hülsenfrüchte	100
Soja	102
Kartoffeln	104
Obst und Gemüse	106
Superfood	108
Sekundäre Pflanzenstoffe	110

Blattgemüse	112
Kohlgemüse	114
Wurzelgemüse	116
Zwiebelgemüse	118
Fruchtgemüse	120
Obst	122
Pilze	124
Nüsse und Samen	126
Chilis und scharfe Lebensmittel	128
Gewürze	130
Kräuter	132
Salz	134
Fette und Öle	136
Zucker	138
Blutzuckerspiegel	140
Desserts	142
Schokolade	144
Süßigkeiten	146
Neuartige Lebensmittel	148

GETRÄNKE

Trinkwasser	152
Kaffee	154
Tee	156
Fruchtsäfte und Smoothies	158
Cola & Co.	160
Energydrinks	162
Alkohol	164
Spirituosen	166
Alkohol im Körper	168
Wein	170
Bier	172

ERNÄHRUNGSKONZEPTE

Ausgewogene Ernährung	176	Intervallfasten	200
Nahrungsergänzung	178	Detox	202
Essgewohnheiten	180	Beliebte Diäten	204
Westliche Ernährung	182	Allergien	206
Östliche Ernährung	184	Unverträglichkeiten	208
Religion und Ernährung	186	Ausschlussdiäten	210
Vegetarier und Veganer	188	Ernährung und Blutdruck	212
Energiehaushalt	190	Herzkrankheiten und Schlaganfall	214
Ernährung und Sport	192	Diabetes	216
Kalorien zählen	194	Krebs, Osteoporose und Anämie	218
Low Carb	196	Ernährung in der Schwangerschaft	220
Ballaststoffreiche Ernährung	198	Babys und Kinder	222
		Essstörungen	224

ERNÄHRUNG UND UMWELT

Nahrung für die Welt	228
Konventionell oder bio?	230
Massentierhaltung oder Freiland?	232
Fairer Handel	234
Skandale	236
Verschwendung	238
Transportwege	240
Genetisch veränderte Lebensmittel	242
Überfischung und nachhaltiger Fischfang	244
Nahrung der Zukunft	246
Register	248
Dank	256