

# ERNÄHRUNG: FAKten

Grundlagen	<b>12</b>	
Hunger und Appetit	<b>14</b>	
Geschmack	<b>16</b>	
Riechen und Schmecken	<b>18</b>	VORRAT
Nährstoffaufnahme	<b>20</b>	UND KÜCHE
Kohlenhydrate	<b>22</b>	
Ballaststoffe	<b>24</b>	Wie frisch ist frisch? <b>46</b>
Proteine	<b>26</b>	Konservierung <b>48</b>
Fette	<b>28</b>	Kühlen und Gefrieren <b>50</b>
Cholesterin	<b>30</b>	Fermentieren <b>52</b>
Vitamine	<b>32</b>	Rohkost <b>54</b>
Mineralstoffe	<b>34</b>	Verarbeitung <b>56</b>
Wasser	<b>36</b>	Zusatzstoffe <b>58</b>
Fertiggerichte	<b>38</b>	Garmethoden <b>60</b>
Vollwertkost	<b>40</b>	Der Garvorgang <b>62</b>
Zu viel oder zu wenig?	<b>42</b>	Küchenhygiene <b>64</b>

# LEBENSMITTEL IM DETAIL

Rotes Fleisch	<b>68</b>	Blattgemüse	<b>112</b>	
Weißes Fleisch	<b>70</b>	Kohlgemüse	<b>114</b>	
Fleischzuschnitte	<b>72</b>	Wurzelgemüse	<b>116</b>	
Fleischwaren	<b>74</b>	Zwiebelgemüse	<b>118</b>	
Fleischersatz	<b>76</b>	Fruchtgemüse	<b>120</b>	
Fisch	<b>78</b>	Obst	<b>122</b>	Trinkwasser <b>152</b>
Meeresfrüchte	<b>80</b>	Pilze	<b>124</b>	Kaffee <b>154</b>
Eier	<b>82</b>	Nüsse und Samen	<b>126</b>	Tee <b>156</b>
Milch und Laktose	<b>84</b>	Chilis und scharfe Lebensmittel	<b>128</b>	Fruchtsäfte und Smoothies <b>158</b>
Joghurt und Kefir	<b>86</b>	Gewürze	<b>130</b>	Cola & Co. <b>160</b>
Käse	<b>88</b>	Kräuter	<b>132</b>	Energydrinks <b>162</b>
Stärkepflanzen	<b>90</b>	Salz	<b>134</b>	Alkohol <b>164</b>
Getreide	<b>92</b>	Fette und Öle	<b>136</b>	Spirituosen <b>166</b>
Brot	<b>94</b>	Zucker	<b>138</b>	Alkohol im Körper <b>168</b>
Nudeln und Pasta	<b>96</b>	Blutzuckerspiegel	<b>140</b>	Wein <b>170</b>
Gluten	<b>98</b>	Desserts	<b>142</b>	Bier <b>172</b>
Hülsenfrüchte	<b>100</b>	Schokolade	<b>144</b>	
Soja	<b>102</b>	Süßigkeiten	<b>146</b>	
Kartoffeln	<b>104</b>	Neuartige Lebensmittel	<b>148</b>	
Obst und Gemüse	<b>106</b>			
Superfood	<b>108</b>			
Sekundäre Pflanzenstoffe	<b>110</b>			

## GETRÄNKE

## ERNÄHRUNGSKONZEPTE

Ausgewogene Ernährung	<b>176</b>	Intervallfasten	<b>200</b>	
Nahrungsergänzung	<b>178</b>	Detox	<b>202</b>	
Essgewohnheiten	<b>180</b>	Beliebte Diäten	<b>204</b>	
Westliche Ernährung	<b>182</b>	Allergien	<b>206</b>	
Östliche Ernährung	<b>184</b>	Unverträglichkeiten	<b>208</b>	
Religion und Ernährung	<b>186</b>	Ausschlussdiäten	<b>210</b>	
Vegetarier und Veganer	<b>188</b>	Ernährung und Blutdruck	<b>212</b>	
Energiehaushalt	<b>190</b>	Herzkrankheiten und Schlaganfall	<b>214</b>	
Ernährung und Sport	<b>192</b>	Diabetes	<b>216</b>	
Kalorien zählen	<b>194</b>	Krebs, Osteoporose und Anämie	<b>218</b>	
Low Carb	<b>196</b>	Ernährung in der Schwangerschaft	<b>220</b>	
Ballaststoffreiche Ernährung	<b>198</b>	Babys und Kinder	<b>222</b>	
		Essstörungen	<b>224</b>	
			Überfischung und nachhaltiger Fischfang	<b>244</b>
			Nahrung der Zukunft	<b>246</b>
			Register	<b>248</b>
			Dank	<b>256</b>

# ERNÄHRUNG UND UMWELT

# ERNÄHRUNG UND UMWELT