Inhalt

DIE TÜR ZUM GUTEN LEBEN IST OFFEN:
GEHEN SIE EINFACH HINDURCH!

Happy Facts

Aktuelle Erkenntnisse zur **Zellalterung**, zur Rolle der **Hormone** und Ergebnisse großer Studien zur **Langlebigkeit** helfen uns auf die Sprünge.

Dabei spielt der **Darm** eine wichtige Rolle. Das **Gehirn** hat spezielle Ansprüche, um zu brillieren. Und ohne unsere **innere Uhr** und die Balance zwischen **Bewegung** und **Entspannung** geht gar nichts.

Der Schlüssel liegt in den Substanzen, die unsere Nahrung enthält. Die **richtige Wahl**, der **perfekte Mix** und die **schonende Zubereitung** entscheiden, ob wir davon profitieren können.

Die Nummer 1 sind dabei das **Gemüse** vom Blatt zur Wurzel – möglichst mit Schale – und natürlich die **Früchte**.

Tierisches Eiweiß spielt eine kleine, feine Rolle: **Fisch** ist der Star, **Wild** ein Geheimtipp und **Geflügel** der Klassiker. **Ei** und **Milchprodukte** runden den Mix ab.

Pflanzliches Eiweiß aus **Getreide, Körnern, Kernen** und **Nüssen** ist dazu die perfekte Ergänzung. Dabei spielen Neuentdeckungen die Hauptrolle!

Die heimlichen Helden sind aber **Hülsenfrüchte** und alles, was daraus gezaubert wird – vor allem aus **Soja**.

Dass der bunte Mix bestens vertragen wird, garantieren **Kräuter** und **Gewürze** mit ihrer geradezu magischen Wirkung.

Frühstück & Co.

Egal ob Morgenmuffel oder Frühaufsteher, ob süßer oder herzhafter Typ – in diesem Kapitel findet jeder etwas Leckeres, um energiegeladen in den Tag zu starten.

Ab Seite 28

Salate & kleine Gerichte

Salat geht immer! Und gut, wenn es auf Ihrem Salatteller im Laufe der Woche so bunt zugeht wie in diesem Kapitel – denn das garantiert viele gute Nährstoffe!

Ab Seite 48

Suppen & One Pots

Alle Zutaten im Topf? Dann können Sie schon mal in Ruhe den Löffel bereitlegen und sich aufs Essen freuen – das ist für mich Happy Cooking in Bestform! **Ab Seite 76**

Hauptgerichte

Meine Idealbesetzung für eine große Portion Vitalstoffe: Gemüse in der Hauptrolle, Fleisch, Fisch, Eier und Getreideprodukte als Nebendarsteller. Und der Applaus gebührt Ihnen! **Ab Seite 102**

Süßes

Leere Kalorien? Die kommen mir nicht in Desserts und Kuchen. Nur beim Geschmack gibt's keine Kompromisse – egal ob Tiramisu oder Pfannkuchen! **Ab Seite 132**

Register ab Seite 146