

INHALT

Vorwort 6

WEGE ZUM „SUPERFOOD“ 8

Energieschub für die Ernährung 10

Was genau weiß die Wissenschaft? 12

„Gutes“ Essen versus „schlechtes“ Essen 14

Fachchinesisch verstehen 18

DIE LEBENSMITTEL 20

Gemüse

Tomaten 22

Blattgemüse 28

Die Kohl-Familie 34

Kartoffeln 46

Süßkartoffeln 50

Zwiebeln und Knoblauch 58

Paprika und Chilischoten 67

Spargel 77

Rote Bete 83

Pilze 88

Möhren 94

Winterkürbisse 100

Obst

Bananen 106

Äpfel 112

Beeren 122

Zitrusfrüchte 134

Weintrauben 144

Mangos 150

Kirschen 153

Ananas 158

Pflaumen und Pfirsiche 161

Kiwis 168

Der Vorratsschrank

Pasta 172

Reis 176

Hafer und Gerste 182

Bohnen und Hülsenfrüchte 192

Kaffee 200

Tee 202

Schokolade 208

Alkohol 214

Register 220

Der Autor 224