

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