

# Inhalt

Vorwort .....	11
Einführung .....	15
Ernährung + Verdauung + Stoffwechsel = Energie + Gesundheit oder Krankheit .....	29
Wunderwerk Verdauungsapparat .....	29
Das Wunderwerk Mensch läuft erst mit 50 Makro- und Mikro-Nährstoffen .....	45
Unsere wichtigsten Energiequellen .....	47
Kohlenhydrate .....	48
Eiweiß .....	53
Fett – geballte Kraft und konzentrierte Energiequelle .....	62
Ohne Vitamine geht nichts! .....	76
<i>Die fettlöslichen Vitamine</i> .....	85
<i>Die wasserlöslichen Vitamine</i> .....	94
Tatort Küche .....	119
Mineralien und Spurenelemente .....	121
<i>Die Steckbriefe der Mineralstoffe und Spurenelemente</i> ..	129
Gemüse und Früchte – die Kinder des Paradieses .....	145
Gesundheit kann man essen .....	146
Die Bio-Aktivstoffe – Kämpfer für unsere Gesundheit .....	150
Lobgesang auf die Gemüse .....	161

Die Kreuzblütler .....	164
<i>Die große Kohlfamilie, Rettich,     Radieschen und Rübchen</i> .....	164
Die Doldengewächse .....	187
<i>Fenchel, Karotte, Pastinake, Sellerie</i> .....	187
Die Liliengewächse .....	196
<i>Zwiebel, Knoblauch, Lauch und Spargel</i> .....	196
Die Korbblütler .....	208
<i>Artischocke, Blattsalate, Schwarzwurzel, Topinambur</i> .....	208
Die Kürbisgewächse .....	221
<i>Gurke, Kürbis, Melone, Zucchini</i> .....	221
Die Nachtschattengewächse .....	230
<i>Aubergine, Kartoffel, Paprika, Tomate</i> .....	230
Die Gänsefußgewächse .....	241
<i>Spinat, Mangold und rote Rübe</i> .....	241
Weitere Gemüse .....	247
<i>Gemüsebohne, Gartenerbse, Okra, Olive, Pilze</i> .....	247
Früchte sind nicht alles – aber ohne sie ist alles nichts .....	256
Das Kernobst .....	262
<i>Apfel, Birne, Quitte</i> .....	262
Das Beerenobst .....	270
<i>Erdbeere, Heidelbeere, Preiselbeere, Johannisbeere,     Himbeere, Stachelbeere, Weintraube, Rosinen</i> .....	270
Die Wildfrüchte .....	283
<i>Berberitzen, Vogelbeeren, Hagebutten,     Holunder, Schlehen</i> .....	283
Das Steinobst .....	286
<i>Pfirsich, Nektarine, Aprikose,     Kirsche, Pflaume, Zwetschge</i> .....	286
<i>Eigentlich kein Obst: Der Rhabarber</i> .....	295
Die Südfrüchte .....	296
<i>Zitrusfrüchte, Ananas, Banane, Dattel,     Feige, Kaki-Frucht, Karambole, Kiwi, Lychee,     Mango, Papaya, Avocado</i> .....	296
Kleiner Knigge für den Umgang mit Obst .....	311
<i>Das Trockenobst</i> .....	313

Vollkorn – das Rückgrat unserer Ernährung .....	315
Die guten dreizehn .....	342
<i>Buchweizen, Dinkel oder Spelz, Grünkern, Gerste, Hafer, Hirse, Mais, Reis, Wilder Reis, Roggen, Weizen, Amaranth und Quinoa</i> .....	342
Die Hülsenfrüchte .....	413
Mini-Schatzkammern voller Maxi-Nährstoffe, lange verachtet, vergessen, jetzt glänzend rehabilitiert .....	413
Ganz einfach zu kochen und sogar für eine Diät geeignet ..	421
<i>Bockshornklee, Weiße Bohne, Erbse, Kichererbse, Linse, Sojabohne</i> .....	421
Keime, Sprossen und Weizengras .....	449
Überlebensnahrung für das dritte Jahrtausend .....	449
Lauter winzige Wunder .....	460
<i>Alfalfa oder Luzerne, Bockshornklee, Buchweizen, Erbse, Getreide, Kichererbse, Kresse, Kürbis, Leinsamen, Linse, Mungbohne, Perserklee, Rettich, Senf, Sonnenblume</i> .....	460
Cremes, Dips und Soßen aus Keimen und Sprossen .....	477
Weizengras-Saft – der grüne Gesundmacher – Lebensenergie, die aus der Sonne kommt! .....	480
Nüsse und Samen – kleine Kraftpakete .....	483
Energiespender für Körper und Geist .....	483
Küchenkräuter und Gewürze .....	523
Die Würze unseres Lebens für jeden guten Tag! .....	523
Die Kraft der grünen Kräuter .....	528
<i>Basilikum, Bohnenkraut, Borretsch, Brennessel, Brunnenkresse, Dill, Estragon, Gartenkresse,</i>	

<i>Kerbel, Majoran und Oregano, Melisse, Petersilie, Pimpinelle oder Bibernelle, Portulak, Rosmarin, Salbei, Schnittlauch, Thymian, Ysop</i>	528
Gewürze – der gesunde Genuss	551
<i>Zimt, Anis, Safran, Vanille, Cayennepfeffer, Curry, Essig, Ingwer, Kapern, Kardamom, Knoblauch, Lorbeer, Meerrettich, Muskatnuss, Nelken, Senf, Süßholz</i>	551
Gesundmacher in aller Munde	571
Was immer in Ihrer Küche stehen sollte	571
Augen auf beim Lebensmittelkauf! <i>Tipps und Tricks für qualitäts- und preisbewusste Leser</i>	580
Die Küche als Apotheke	589
Die rechte Nahrung für jeden Tagesanfang	589
Guten Schlaf können Sie essen	592
Auch Ihr Gehirn muss gut gefüttert werden!	595
Gesundheit beginnt schon vor der Geburt	599
Aus gesunden Kindern werden gesunde Erwachsene	601
Mit Vollwertkost dem Alter ein Schnippchen schlagen	604
Gesunde Kost kann vor Krankheit schützen – So beugen Sie vor – Tag für Tag	609
Auch Osteoporose fängt in der Kindheit an!	609
Gesunde Kost, die vor Krebs schützen kann	613
Alles, was das Herz begehrts	617
Die Säure-Basen-Balance	620
Gicht – die Schlaraffenland-Krankheit	621
Pilze naschen gern – hungern Sie sie aus!	625
Arzneimittel zerstören wertvolle Nahrungsmittel	626
Nahrungsmittel-Allergien machen auch vor »Natur« nicht halt	630

Aids, Alzheimer und Multiple Sklerose – auch hier kann Ernährung Leiden lindern . . . . .	633
Auf einen Blick – kleines Glossar . . . . .	639
Wörter der Ernährungsmedizin . . . . .	639
(Schlag-)Wörter aus der Ernährungsindustrie und -wirtschaft . . . . .	641
Kennzeichnung von Lebensmitteln . . . . .	644
<i>Die Bedeutung der wichtigsten E-Nummern im Zutatenverzeichnis</i> . . . . .	644
Was Sie noch wissen sollten . . . . .	647
Schlussbemerkungen – die Küche als Kraftplatz . . . . .	649
Ein großer Dank an Informanten, Berater und Geburtshelfer . . . . .	652
Literaturhinweise und weiterführende Bücher . . . . .	654
Register . . . . .	657
Rezepte . . . . .	685