

INHALT

1. Apfel im Schlafrock oder der Genuss des Lebens.....	6
2. Essen im Wandel der Zeit und zeitlose Merksätze.....	9
3. Essen – ein Stück Lebenskraft	12
4. „Kann man das denn noch essen?“	15
5. Wie verändert sich die Nahrungsaufnahme in der zweiten Lebenshälfte?....	18
6. Die Reise der Nahrung durch den Körper	22
7. Die Früchte meiner Kinderzeit.....	27
8. Das goldene Mittelmaß	31
9. Vom täglichen Brot und der richtigen Würze.....	34
10. Gesundes und Süßes	38
11. Ich lade mir gerne Gäste ein	41
12. Älter werden, gesund und genussfähig bleiben.....	45
13. Praktische Küchentipps	49
14. Das ideale Frühstück.....	52
15. Mittagessen, Kaffee, Abendbrot	57
16. Das Alter kommt auf leisen Sohlen	60
17. Frische und Geschmack	63
18. Die Leichte Küche	65
19. Grundregeln der Schonkost	68
20. Mitdenken, mitversorgen und mutig manches ändern	71
21. Heimbewohnern die Freude am Essen erhalten	74
22. ... das, was uns am besten schmeckt.....	77