

Inhalt

Vorwort	6
---------	---

THEORIE

Wozu braucht es eine Medical Cuisine?	10
Was bedeutet Medical Cuisine – und was nicht?	14
Stichwort Cuisine: Warum ist Genuss so wichtig?	16
Stichwort Medical: Was macht das Essen gesund?	24

Warenkunde:

Gesunde Genussgaranten	30
------------------------	----

Von der Theorie zur Praxis:

Die Macht der kleinen Schritte	34
--------------------------------	----

Jetzt sind Sie am Zug:

Die Revolution in der Küche	42
-----------------------------	----

Auf Dauer anders essen –

Wie das Durchhalten gelingt	47
-----------------------------	----

Ausblick: Was lockt

am Ende als Lohn?	50
-------------------	----

REZEPTE

Salate, Suppen, Vorspeisen	55
Hauptgerichte	97
Süßes	235

ZUM NACHSCHLAGEN

Register	260
Impressum	264