

# 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