

Geleitwort 7

Vorwort 9

MEDIZINISCHE GRUNDLAGEN

Einleitung 12

Die größten Gesundheitsbedrohungen unserer Zeit 15

Ernährung und nichtübertragbare Krankheiten 15

Ernährung und die Klimakrise 39

Ernährung und Pandemien 47

Sinnvolle Nahrungsergänzung 51

PRAKTISCHE HINWEISE

Praktische Hinweise zur neuen gesunden Küche 60

REZEPTE

Start in den Tag 68

Begleiter für unterwegs 80

Suppen und Salate 96

Highlights für den Alltag 122

Festessen 150

Brote und Gewürzsalze 176

Kinderlieblinge 190

Süßes 204

Die Autoren 233

Dank 234

Quellen- und Literaturverzeichnis 236

Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide kochen 245

Rezeptverzeichnis 247