

- 8 Zu diesem Buch
- 9 Die wichtigsten Fragen und Antworten
- 15 Gesunde Ernährung – was ist das eigentlich?**
- 17 Unsere Ernährungsgewohnheiten
- 18 Wie Kinder gesund ernährt werden
- 26 Gesunde Ernährung für Erwachsene
- 27 Gesundes Essen für die ganze Familie
- 30 Die Zubereitungsart entscheidet
- 30 Nicht zu viel und nicht zu wenig ...
- 35 Welche Ernährungsweise passt zu uns?**
- 35 Vegetarische Ernährung
- 37 Vegane Ernährung
- 40 Lebensmittelunverträglichkeiten
- 41 Klimabewusst essen mit der Planetary Health Diet
- 46 Wie lernen Kinder, sich gesund zu ernähren?
- 48 Passen ungesunde Lebensmittel in den Familienalltag?
- 51 Sind spezielle „Kinder-Lebensmittel“ sinnvoll?
- 53 Fast Food – oder selbst gekocht?
- 55 Wie gut geplant alles einfacher wird**
- 56 Die Mahlzeitenplanung
- 62 Einkaufen gehen: Die Herausforderung des Alltags
- 69 Lebensmittel einräumen und richtig lagern
- 79 In der Küche: Vorbereiten, Kochen, Aufräumen

89	Essen mit allen Sinnen: die Mahlzeiten
89	Wir essen gemeinsam
94	Das Prinzip der Achtsamkeit
97	So schnell ist das Essen fertig!
98	Einmal kochen – für mehrere Mahlzeiten
101	Fertiggerichte clever ergänzen
105	Kochen und essen zu Hause, in der Schule und unterwegs
105	Mit den Kindern in die Küche
105	Kochen lernen für Groß und Klein
107	Auch unterwegs gut versorgt

110 Rezepte

198 Anhang

199	Adressen
200	Register nach Hauptzutaten
204	Stichwortverzeichnis
207	Bildnachweis
208	Impressum

111 Gut zu wissen

112 Frühstück

113 Quarkbrötchen

114 Rote-Linsen-Aufstrich

115 Kichererbsencreme

116 Müsliriegel

118 Knuspermüsli

119 Guten-Morgen-Müsli

120 Kokos-Porridge

121 Porridge to go

122 Gefülltes Fladenbrot

123 Arme Ritter aus dem Ofen

124 Suppen

125 Gemüsecremesuppe
mit Topping

126 Toppingideen für Suppen,
Salate und Bowls

129 Feine Linsensuppe

130 Zucchini-Käse-Suppe

131 Tomatencremesuppe

132 Brokkoli-Schmand-Suppe

133 Salate

133 Linsensalat mit roter Bete

134 Bulgursalat

136 Bowl-Fantasien

138 Feldsalat mit Tomaten
und Pistazien

139 Himbeer-Senf-Dressing

140 Bunter Nudelsalat

141 Klassischer Kartoffelsalat

142 Superschneller Nudelsalat

143 Hauptgerichte

143 Gefüllte Paprikaschoten auf
Tomatensoße

144 Gnocchi „rot, grün, weiß“

146 Bulgur-Gemüsepfanne

147 Italienisches Blech

148 Cannelloni mit Gemüsefüllung

149 Gefüllte Wraps

- 150 Gefüllte Zucchini mit Thunfisch
auf Tomatensoße
- 152 Mediterrane Gemüsepfanne mit
Joghurt-Minz-Soße
- 153 Überbackene Schweineschnitzel
- 154 Kartoffel- und Möhrenstifte mit
Kräuterquark
- 155 Gemüsenucln al forno
- 156 Fladenbrot-Calzone
- 158 Italienische Polenta
- 159 Polentaeccken mit Ratatouille
- 160 Ofengemüse mit buntem Quarkdip
- 161 Tomatensoße
- 162 Pesto
- 163 Helle Soße
- 164 Zwiebelsoße
- 165 Hackfleischsoße
- 166 Linsenbolognese
- 167 Moussaka
- 168 Pfannkuchen vom Blech
- 169 Reisbratlinge
- 170 Lachsauflauf mit grünem Spargel

- 172 Kartoffel-Spitzkohl-Eintopf
- 173 Gartengemüseauflauf
- 174 Curry-Fisch mit Lauch
- 175 Vegetarisch grillen
- 180 Bratwurstspieße
- 182 Hähnchentopf
- 183 Schlemmerfilet

184 Desserts

- 185 Express-Eissplittertorte
- 186 Erdbeercrumble
- 187 Mangocreme
- 188 Quark-Aprikosen-Auflauf
- 189 Schneller Tassenkuchen
- 190 Zimtschnecken
- 192 Vanillesoße
- 193 Fruchtsoße
- 194 Quarkküchlein
- 195 Vanillehörnchen
- 196 Haferflockenknusperkekse
- 197 Mandelmuffins