

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung

2. Der Mensch und seine Ernährung

Das Bild des Menschen in der Naturwissenschaft	9
Das Bild des Menschen in der Anthroposophie	10
Aspekte der Lebensmittelqualität.....	12
Dreigliederung der Pflanze.....	12
Dreigliederung des Menschen im Bezug zur Pflanze.....	14
Einflüsse von Anbau und Ernte	17
Erntezeitpunkt	18
Einflüsse der Zubereitung	18
Nahrung aus verschiedenen Naturreichen	19
Historische Entwicklung der Ernährung	20
Entwicklung aus anthroposophischer Sicht	21
Die Anthroposophische Ernährung.....	23

3. Die Lebensmittel

Tierische Nahrungsmittel.....	25
Milch und Milchprodukte.....	27
Fleisch, Fisch und Eier	34
Die Fette	38
Aufgaben des Fettes	38
Die Fettarten.....	40
Ölsaaten	45
Getreide und stärkeiche Lebensmittel	51
Wachstum und Substanzbildung von Getreide	52
Die Getreidearten	54
Die getreideähnlichen Samen	60
Stärkeiche Knollen	62
Das Brot	65
Die Hülsenfrüchte	69
Wachstum und Substanzbildung	69
Die einzelnen Hülsenfrüchte	72
Die Gemüse	75
Nachtschattengewächse	80

Kürbisgewächse	87
Knöterichgewächse	89
Zwiebelgewächse	90
Spargelgewächse	91
Fuchsschwanzgewächse	92
Doldenblütler	93
Kreuzblütler	95
Korbblütler	96
Die Pilze	98
Obst und Nüsse	101
Rosengewächse	104
Zitrus – Rautengewächse	107
Schalenobst – Nüsse	108
Zucker und natürliche Süßungsmittel	114
Geschichte der Süßungsmittel	115
Zucker und Pflanzenorgane	117
Zucker und Bewusstsein	118
Zucker und Gesundheit	119
Reduzierung des Zuckerverbrauchs	121
Natürliche Süßungsmittel	122
Kräuter und Gewürze	126
Geschichte der Gewürze	126
Wirkung der Gewürze	127
Tropische und heimische Gewürze	128
Verwendung von Gewürzen	136
Das Wasser	137
Vorkommen des Wassers	138
Reinheit des Wassers	140
Was können wir Verbraucher tun?	144
Die Genussmittel	145
Koffeinhaltige Genussmittel	146
Alkohol	153
Vom Lockern und Binden	155
Natürliche und isolierte Bindemittel	158
Das Speisesalz	161
Herkunft des Salzes	161
Salzgewinnung	164
Wahl des Speisesalzes	166

4. Anhang

Literatur	167
Autorennotiz.....	167
Stichwortverzeichnis	168