

INHALT

Die Gesundheit selbst in die Hand nehmen	9
Eine persönliche Zeitreise zum Thema Essen	13
Die Prägungsphase in Sachen Ernährung	
und erste Schritte in Richtung Kochen	13
Wie sich das Thema Ernährung langsam	
weiterentwickelte	15
Der Kochkurs, der alles veränderte	21
Unser Mikrobiom – Billionen Bakterien,	
die über unsere Gesundheit entscheiden	25
Ein gesundes Mikrobiom – was können wir selbst	
dazu beitragen?	27
Probiotika	29
Präbiotika	29
Raffinierter Zucker und Süßstoffe	30
Fette	31
Gesunde und nachhaltige Ernährung –	
wie geht das überhaupt?	33
Verstecktes Salz, versteckter Zucker	40
Umstrittenes Lebensmittel: Milch	52
Die Sache mit dem Honig	59
Fisch – ein gesundes Nahrungsmittel für Mensch und Umwelt?	68
Fakten zum (Wild-)Fleisch	79
Exkurs: Interview Mastkälber	94
Eier – ein trauriges Kapitel	97

Gesunde Fette – oder macht Fett wirklich fett?	102
Woran erkenne ich gutes Olivenöl?	111
Proteine – warum pflanzliche Quellen immer noch am besten sind	114
Kaffee oder doch Tee – welche Getränke fördern unsere Gesundheit?	119
Alkohol – „Aber ein Glas ist doch gesund, oder?“	129
Gutes Brot – böses Brot?	133
Fermentation – ein 10.000 Jahre alter Weg zur Gesundheit	143
Gewürze – das Salz in der Suppe	153
Fasten – hilfreich oder gefährlich?	156
Von der Theorie in die Umsetzung	165
 Das Kochen – die Basis für ein gesundes und genussvolles Leben	 169
Rezeptideen	173
Rezepte von Martin Fauster	183
Rezepte von Franz Keller	196
Rezepte von Anna Matscher	215
Rezepte von Sigi Schelling	229
 Facette Freizeit	 248
 Die Vielfalt unseres Lebens	 251
Mutmach-Geschichten	252
 Quellenverzeichnis	 266