

# INHALT

Die Gesundheit selbst in die Hand nehmen	9
<b>Eine persönliche Zeitreise zum Thema Essen</b>	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
<b>Unser Mikrobiom – Billionen Bakterien, die über unsere Gesundheit entscheiden</b>	25
Ein gesundes Mikrobiom – was können wir selbst dazu beitragen?	27
Probiotika	29
Präbiotika	29
Raffinierter Zucker und Süßstoffe	30
Fette	31
<b>Gesunde und nachhaltige Ernährung – wie geht das überhaupt?</b>	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
<b>Das Kochen – die Basis für ein gesundes und genussvolles Leben</b>	<b>169</b>
Rezeptideen	173
Rezepte von Martin Fauster	183
Rezepte von Franz Keller	196
Rezepte von Anna Matscher	215
Rezepte von Sigi Schelling	229
<b>Facette Freizeit</b>	<b>248</b>
<b>Die Vielfalt unseres Lebens</b>	<b>251</b>
Mutmach-Geschichten	252
Quellenverzeichnis	266