

THEORIE 9

BIG-5-Basisernährung – natürlich, einfach, gesund 10

Schon wieder eine neue Diät? 10

Es gibt bei uns erst einmal keinen Mangel 10

Gesunderhaltende Ernährung ist einfach 12

Das Gegenteil von Mangel – davon essen wir zu viel 14

Was ist eigentlich Gesundheit, und was ist sie mir wert? 15

Was brauchen wir eigentlich 16

Wertschätzung und Respekt 18

Das Prinzip der BIG-5-Basisernährung 20

Die BIG 5

Hülsenfrüchte 24

Körner 26

Kohlgemüse 28

Zwiebelgemüse 30

Wurzelgemüse 32

Die Begleiter

Kräuter & Gewürze 34

Samen, Nüsse & deren Öle 35

Frucht-, Blatt- & Stielgemüse 36

Obst 37

Milch, Milchprodukte & Eier 38

Die Genießer

Fleisch & Geflügel 40

Fisch & Co. 40

Honig & Sirupe 40

Schokolade 41

Kaffee & Tee 41

Alkoholische Getränke 41

REZEPTE

Vorrat43

Frühling.....55

Sommer.....85

Herbst135

Winter171

Vorwort7

Quellen206

Rezeptregister.....210

Impressum216