

„Eure Nahrung sei eure Medizin
und eure Medizin eure Nahrung.“

(Hippokrates, 4. Jhd. v. Chr.,
gilt als berühmtester Arzt des Altertums.)

Inhaltsübersicht

Geleitwort	8
Vorwort	9
Übersicht über die Speisen	11
A. Grundfragen der Ernährungsmedizin	15
1. Wie bleibt man gesund und munter bis 100?	15
2. Ernährung in der „guten alten Zeit“ und heute	17
3. Essen und Trinken halten Leib und Seele zusammen	19
4. Wie wichtig die richtige Ernährung für die Gesundheit ist	21
5. Die traditionelle Mittelmeerküche als die ideale Ernährungsform	24
6. Gesunde Ernährung fängt flüssig an	31
7. Jung und vital durch Obst und Gemüse	32
8. Sekundäre Pflanzenstoffe schützen den Körper	38
9. Ihr Name täuscht: Die Ballaststoffe	40
10. Zu viel Zucker ist Gift für den Körper	42
11. Bedroht zu viel Salz unsere Gesundheit?	44
12. Die Wahrheit über Fette	46
13. Fleisch ist nicht gleich Fleisch	52
14. Heilkräfte aus der Natur bei chronischen Erkrankungen	54
15. Die „goldenen“ Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung	59
16. Ist eine Seniorenkost notwendig?	63
17. Sind Diäten sinnvoll?	64
18. Zum therapeutischen Fasten	66

B: Zur Praxis der Ernährungsmedizin in der Küche	69
1. Die Garmethoden und ihre Bedeutung für die Gesundheit	69
2. Der Segen der Kräuter und Gewürze in der Küche	78
3. Die Kunst des überlegten Würzens	80
4. Der achtsame Einkauf von gesunden Lebensmitteln	82
5. Der hygienische Umgang mit Lebensmitteln in der Küche	86
6. „Küchengeheimnisse“	89
C: Original-Rezepte	91
1. Hinweise zu den Rezepten	91
2. Kritische Anmerkungen zu den Ölen in der Küche	92
3. Grundmengen an Lebensmitteln pro Gericht	95
4. Salate	97
5. Suppen	110
6. Eiergerichte	118
7. Gemüse, Kartoffelgerichte und Pilze	124
8. Reis- und Pastagerichte	142
9. Fleisch	153
10. Geflügel	170
11. Fisch, Krusten- und Schalentiere	179
12. Desserts	209
13. Empfehlungen für den Besuch von Restaurants und Gaststätten	170
D: Und zum guten Schluss!	223
1. Die Grundausrichtung im Leben	223
2. Leitlinien für eine gesunde Ernährung auf einem Blick	224
3. Nützliche Adressen zur Ernährung	229
Dank	232