

INHALT

6	Über die Autorin
7	Maße, Abkürzungen und Symbole
8	Einleitung
10	WAS ESSEN?
10	Du bist, was du isst – Wunderwerk Körper
13	Die Erde als Lebensmittel-Quelle
14	Nachhaltigkeit und Vollwertigkeit
16	Die Nährstoffe – Bausteine des Lebens
17	Die Lebensmittelgruppen als Nährstoffträger
18	„WAS ESSEN?“ – Kurzanleitung
20	WIE ESSEN?
20	Du bist, wie du isst – Esskultur
21	Gut gekaut ist halb verdaut
22	Achtsames Essen macht gesund und glücklich
23	„WIE ESSEN?“ – Kurzanleitung
24	WIE KOMBINIEREN UND KOCHEN?
24	Vollwertig kochen mit dem Vital-Teller-Modell
26	Erläuterungen zum Vital-Teller-Modell und seinen Bausteinen
27	Vital-Teller-Gerichte auf einen Blick
28	Zutaten-Vielfalt für Vital-Teller-Gerichte
30	Menü-Beispiele nach dem Vital-Teller-Modell
31	GAREN UND WÜRZEN
31	Schonende Garverfahren
31	Von der Kunst des Würzens
32	Würzen mit Pfiff
37	REZEPTE
38	Frühstücksgerichte
44	Übersicht: Blitzgerichte und Zeitspartipps
46	Fett: Fettreiche Aufstriche und ölige Würzpasten
51	Gemüse: Basiswürze, Kräutersalz & Co.
54	Gemüse: Aperitifs, Smoothies und Drinks
60	Gemüse: warmes Gemüse, Salate und Sprossen
79	Gemüse: Suppen und Eintopfgerichte
90	Gemüse: Saucen für Pasta und sonstige Stärke-Beilagen
95	Eiweiß (tierisch und pflanzlich): Beilagen, Snacks, Aufstriche, Saucen und Dips
102	Eiweiß (rein pflanzlich): Beilagen, Hülsenfrucht-Salate, -Dals und -Aufstriche
111	Stärke-Beilagen (warm und kalt): Kartoffeln, Getreide und Nudeln
118	Stärke-Beilagen (brotartig): Brot, Fladen und veganer Brotersatz
124	Vital-Teller-Hauptgerichte: vegetarisch und vegan
161	Vital-Teller-Hauptgerichte: mit Fleisch, Fisch und Gemüse
180	Süßes in Maßen: Getränke, Desserts, Kuchen, Kekse
196	Süßer Vorrat: Chutneys, Marmeladen, Obstmus und Kompott

204	GESUNDHEIT – ERNÄHRUNG – KRANKHEIT
204	Die vier Säulen der Gesundheit
205	Bewegung und Sport
207	Nahrungsergänzung
208	Übergewicht, Abnehmen und Diät
213	Alkohol – kalorienreiches Genussgift
214	Fettleber und Folgeerkrankungen
216	Diabetes Typ 2 – Die Zuckerkrankheit der Masse
220	Erhöhte Blutfettwerte/Hyperlipidämie
223	Gicht/Hyperurikämie
225	Rheumatische Erkrankungen
228	Osteoporose
230	Allergien auf Lebensmittel
231	Gluten-Unverträglichkeiten/Zöliakie & Co.
232	Histamin-Unverträglichkeit und sonstige Pseudoallergien
234	Fruchtzucker-Unverträglichkeit
236	Milch-Unverträglichkeiten und -Allergien
238	Eisenmangel
240	NÄHRSTOFF-ABC
256	LEBENSMITTEL-ABC
278	VITALSTOFF-ABC
304	GEMÜSE-ABC
316	GETREIDE-ABC
322	GEWÜRZ-ABC
332	KRÄUTER-ABC
344	Glossar (Fach- und Küchenglossar)
346	Danke!
348	Literatur
352	Stichwortregister
362	Rezeptregister