

INHALT

ERNÄHRUNG

- 12 Wie wir essen und trinken
- 14 5 Ernährungsregeln für Well-Aging
- 18 Jungbrunnen aus dem Topf?

LEBENSSTIL

- 24 Der westliche Lebensstil
- 28 Bewegung – wichtiger denn je
- 30 Risiken: Alkohol, Fett, Zucker, Nikotin und Faulheit!

GESUND GENIESSEN

- 36 Hello Erlebnisküche!
- 39 Die Renaissance der Vollwertküche
- 42 Konsequenter Vollwert?
- 44 Das Beste aus den Küchen der Welt

DIE REZEPTE

FRÜHSTÜCK

- 48 Morgenstund' hat Gold im Mund?
- 50 Was ist gesünder: Kaffee oder Tee?
- 52 Mixdrinks
- 54 Obstsnacks
- 56 Müsli
- 58 Brote
- 62 Aufstriche
- 68 Ideen mit Ei

MITTAGESSEN

- 72 Ohne Mittagessen geht es nicht!
- 74 Suppen
- 78 Eintöpfe, Aufläufe, Wok
- 84 Kartoffeln
- 90 Exoten & Wiederentdeckungen
- 92 Pasta
- 98 Reis
- 102 Getreide
- 104 Fleisch
- 108 Vegetarisch
- 110 Schonend in der Mikrowelle garen
- 114 Toast
- 116 Süßspeisen

ABENDESSEN

- 122 Macht abends essen dick?
- 124 Der Schlummertrunk
- 126 Salate
- 132 Mariniertes Gemüse
- 134 Antipasti
- 136 Brot und Aufstriche
- 138 Suppen
- 142 Exotische Eintöpfe
- 144 Getreidebeilagen
- 146 Fleisch
- 152 Vegetarisch
- 158 Fisch und Meeresfrüchte

GENIESSEN MIT GÄSTEN

- 168 Wenn Gäste kommen
- 170 Menüvorschläge nach Jahreszeiten
- 172 Buffet: Lösung für Viele
- 174 Vorspeisen, Salate
- 184 Dips
- 186 Fleisch
- 190 Fisch
- 194 Vegetarisch
- 200 Süßspeisen

WAS GIBT'S NEUES?

- 214 Gewürze
- 216 Kräuter
- 218 Getreide
- 220 Hülsenfrüchte
- 222 Gemüse und Obst
- 224 Honig, Sirupe, Zucker & Co.
- 226 Nüsse, Kerne, Öle
- 228 Milch und Milchprodukte
- 230 Fisch und Meeresfrüchte
- 232 Fleisch

SERVICE

- 236 Krankheiten vorbeugen
- 248 Stichwortverzeichnis
- 250 Rezepte von A bis Z
- 256 Impressum