

# Inhalt

## EINLEITUNG

Warum sollte man sich überhaupt  
mit Ernährung beschäftigen? 11

## TEIL EINS

### Nahrung fürs Leben

- 1 Was ist die Darmflora? 27
- 2 Warum essen wir gern? 37
- 3 Welche Nahrungsmittel sind wirklich gesund? 51
- 4 Welche Nahrungsmittel sind ungesund? 69
- 5 Können Nahrungsmittel unser Immunsystem stärken? 81
- 6 Wie können wir uns besser ernähren? 99
- 7 Wie verändern sich Nahrungsmittel durch Lagerung,  
Verarbeitung und Zubereitung? 115
- 8 Welche Art der Ernährung kann die Erde retten? 137
- 9 Warum sind wir alle einzigartig? 153
- 10 Wie sieht die Ernährung der Zukunft aus? 165
- 11 Was gibt es also heute zum Abendessen? 183

## TEIL ZWEI Lebensmittel

- 12 Obst 199
- 13 Gemüse 235
- 14 Hülsenfrüchte 261
- 15 Getreide und Saaten 279
  - 16 Reis 301
  - 17 Nudeln 309
- 18 Brot und Gebäck 321
  - 19 Pilze 345
  - 20 Fleisch 361
- 21 Verarbeitetes Fleisch 387
  - 22 Fisch 399
- 23 Krebstiere und andere Meeresnahrung 421
  - 24 Milch und Sahne 439
- 25 Fermentierte Milch (Joghurt und Kefir) 451
  - 26 Käse 463
  - 27 Milch-Alternativen 477
  - 28 Eier 485
  - 29 Süßigkeiten 495
- 30 Nüsse und Samen 531
- 31 Kräuter und Gewürze 543
- 32 Getränke, Öle und Würzsoßen 573
  - 33 Schlusswort 603

**TEIL DREI**  
**Tabellen und Hinweise**

**34** Lebensmitteltabellen 611

Glossar 637

Danksagung 643

Anmerkungen 645

Register 669