

SO FUNKTIONIERT DAS BUCH

Nie zuvor haben sich so viele Menschen für gesundes Essen interessiert. Vorbei die Zeiten, in denen Speisen nur satt machen und wenig kosten sollten. Heute wollen wir Lebensmittel voller Nährstoffe, frei von Giften und Krankheitskeimen. Für ihre Herstellung sollen weder Tiere leiden müssen noch Menschen ausgebeutet werden.



Mit unserer Ernährung können wir politische

Statements setzen und uns mit Menschen vernetzen, die ähnlich denken. Viele Menschen verzichten schon allein deshalb auf bestimmte Lebensmittel, um die Auswahl zu reduzieren.

Ob vegetarisch oder laktosefrei: Längst haben Supermärkte auf die gestiegene Nachfrage nach speziellen Ernährungsweisen reagiert und ihre Regale reichlich bestückt. Eine gesunde Vielfalt finden Sie aber auch außer Haus – zum Beispiel in modernen Restaurants und hippen Foodtrucks.

Schöne neue Ernährungswelt

Eigentlich ist das wunderbar. Auf seine Ernährung zu achten kann Spaß machen – und zumindest anfangs auch körperliche

Veränderungen mit sich bringen. Dennoch sollten Sie zwei Dinge beachten: Ernährung kann vieles, ist aber kein Allheilmittel. Ist Gesundheit nur mithilfe hochpreisiger Lebens- und Nahrungsergänzungsmittel zu haben, sollten Sie stutzig werden.

Wird Essen zur Ideologie, geht zudem der Spaß verloren.

Ist das Befolgen von Diätregeln oberste Maxime, wird die Sache schnell kontraproduktiv. Essen soll vor allem schmecken, ungezwungen sein und ein Wohlgefühl

vermitteln. Verbohrtheit lässt dieses Wohlgefühl nicht entstehen. Im Gegenteil: Von striktem Verzicht ist es oft nicht weit zu Mangelernährung – oder Esssucht.

Wer dann anderen seine Ernährungstipps aufzwingen will, ist sozial schnell isoliert. Auch das ist eines nicht: gesund.

Flexibel statt dogmatisch

„Nebenbei besser essen“ ist kein weiteres Buch, das eine einzelne Ernährungsweise propagiert. Es orientiert sich größtenteils an Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sowie anderer Fachgesellschaften und renommierter Ernährungs-

Das ganze Jahr Erdbeeren essen? Süßes verbannen? Smoothies trinken? **BESSER NICHT!** Worauf Sie getrost verzichten können, finden Sie auf der linken Buchseite.

INHALTSVERZEICHNIS

Obst und Gemüse

- 8 Was ist das eigentlich – „gesunde“ Ernährung?
- 12 Goldene Regel: Keine Mahlzeit ohne Gemüse
- 14 Stullen mit Gemüse
- 16 Grünzeug? – Grünkohl!
- 18 Frisch vom Strauch? – Aus der Konserve!
- 20 Totgekocht? – Knusprig frittiert!
- 22 Gemüse mit Biss
- 24 Hauptsache vegan? – Hauptsache echt!
- 26 Mythen rund ums Gemüse
- 28 Warenkunde Wildgemüse
- 30 Good Old German
- 32 Pilze: naturbelassen gut
- 34 Spice it up!
- 36 Die Dosis macht's
- 38 Eat Sweet? – Bitter is better!
- 40 Richtig gesalzen
- 42 Essig: sauer macht lustig
- 44 Blasser Vielflieger? – Sonniges Früchtchen!
- 46 Superfood? – Super gut!
- 48 Knackfrisch? – Frostfrisch!
- 50 Auch konserviert gesund
- 52 Schnelle Vitamine? – Langsamer Zucker!
- 54 Kühlschrank oder Obstkorb?
- 56 Regional und saisonal – und obendrein bio!
- 58 Endlich Kohl!
- 60 Jetzt wird's bunt!
- 62 Waschen oder nicht?
- 64 Muss ich das schälen?
- 66 Vitamin-Pille? – Nährstoff-Cocktail!
- 68 Kalorienbombe? – Fitmacher!
- 70 Hilfe, es schimmelt!
- 72 Ist Gift in meinem Essen? Und ist Bio sicherer?
- 74 Mineralöl, Aluminium, Pestizide? Nein, danke!
- 75 Hitliste Bio-Lebensmittel
- 76 Fit mit Pflanzenölen
- 78 Warenkunde Öl
- 82 Mediterrane Küche
- 84 Lunch to go
- 88 Unter Zeitdruck? – Unter Freunden!

Volles Korn!

- 92 Viele Kohlenhydrate – oder lieber wenige?
- 94 Cornflakes? – Haferflocken!
- 96 Etiketten richtig lesen
- 98 E-Nummern/Zusatzstoffe
- 100 Pizza bestellen? – Vorräte anzapfen!
- 102 Kochen mit Vorräten
- 104 Aus Eisfach und Dose
- 106 Schnell gebacken? – Langsam gereift!
- 108 Warenkunde Getreide
- 112 Ballaststoffe – Ein Fest für Darmbakterien
- 114 New Nordic
- 116 Nur Kranke müssen Gluten wirklich meiden
- 118 Glutenfrei? – Arsenfrei!

Hülsenfrüchte

- 122 Interessiert nicht die Bohne? Sollte es!
- 124 In Hülle und Fülle!
- 126 Vorhang auf für Bohne ...
- 128 ... Linse und Erbse
- 130 Tierisch stark? — Pflanzlich gut!
- 132 Powerpulver? — Sportlersnack!
- 134 Warenkunde Fleischersatz
- 136 Warenkunde Milchersatz
- 138 Fleischlos glücklich
- 140 Herzhaft vegetarisch
- 142 Raffiniert und gesund

Alles vom Tier

- 146 Halb fett? — Voll lecker!
- 148 Butter oder Margarine?
Beides kann gesund sein!
- 150 Functional Food?
Reine Geldverschwendung!
- 152 Milch macht nicht krank —
aber auch nicht gesund
- 154 Joghurt trinken? — Joghurt essen!
- 156 Gut gegärt — halb verdaut
- 158 Freispruch für Eier?!
- 160 Fleisch mit Beilagen? —
Beilagen mit Fleisch!
- 162 Fettiges Würstchen? — Saftiges Steak !
- 164 Fleisch — das steckt drin
- 166 Küchenhygiene: Keine Chance
für fiese Keime
- 168 „Richtige“ Ernährung —
eine Frage des Glaubens
- 172 Kaiserfrühstück oder: Wann essen wir?

- 174 Ein paar Kilo zu viel? Nur keine Panik!
- 176 Auf der Stelle laufen? — Treppensteigen!
- 178 Fisch in der Kapsel? — Fisch auf
dem Teller!
- 180 Warenkunde Süßwasserfische
- 182 Fisch verliebt?
- 184 Algen — Gutes aus dem Meer
- 186 Clever japanisch

Getränke und Süßes

- 190 Nach Plan? — Nach Gefühl!
- 192 Irrtümer übers Trinken
- 194 Fruchtsaft? — Fruchtschorle!
- 196 Sommerliche Limonaden
- 198 Teestunde
- 200 Koffeinverzicht? — Kaffeegenuss!
- 202 Alkohol: Ein Glas ist okay,
aber nicht täglich
- 204 Süße Sünde Schokolade:
Je bitterer, desto besser
- 206 Für kurze Sprints? — Für die Langstrecke!
- 208 Zuckerfrei leben? — Gönnen können!
- 210 Snack it!
- 212 Warenkunde Zuckerersatz

Service

- 216 Rat und Infos per Mausclick
- 217 Bücher und Literatur
- 218 Rezeptregister
- 219 Stichwortverzeichnis
- 224 Impressum

„Bunt ist gesund“ – wer diesem Motto folgt, macht bereits vieles richtig. Denn ein abwechslungsreicher Speiseplan mit viel Gemüse und Obst und den darin enthaltenen Gesundheitsstoffen bietet die Gewähr dafür, dass im Körper kein Mangel entsteht und man so gut wie möglich gegen Krankheiten gefeit ist.

OBST UND

GEMÜSE

WARENKUNDE ÖL

Öle aus fetthaltigen Pflanzen und Samen herzustellen, ist eine uralte Tradition. Olivenbäume wurden bereits um 4000 v. Chr. im östlichen Mittelmeer kultiviert. Aber auch Färbeöl kam bereits in der Antike zum Einsatz. Zuerst wurden Öle jedoch nicht als Speiseöle verwendet, sondern in Salben, Wundverbänden oder als Lampenöl. In unseren Breitengraden wurden in der Küche traditionell weniger Öle als vielmehr Unmengen an Butter und Schmalz verbraten. Das erklärt auch heute noch deren bevorzugte Verwendung. Eigentlich schade, schließlich liefern Öle neben gesunden Fettsäuren, Vitamin E, das Zellen vor dem Angriff durch Sauerstoff schützt. Auch sekundäre Pflanzenstoffe sowie vielfältige und köstliche Aromen sind enthalten.

Distelöl

Distelöl wird aus den Samen der Färberdistel (*Carthamus tinctorius*) gewonnen. Allerdings ist es nicht so empfehlenswert, wie lange angenommen, denn es liefert mit 75 Prozent viele Omega-6-Fettsäuren. Nur sogenannte High-Oleic-Sorten ähneln dem Olivenöl und sind deshalb aus gesundheitlicher Sicht günstiger.

Kaltgepresstes Distelöl wird von Köchen als aromatisches Öl für kalte Speisen geschätzt. Es hat einen mildnussigen und säuerlichen Geschmack.

Farbstoff: Die orange-gelben Blüten der Distel wurden früher zum Färben von Kleidern verwendet.



Leinöl

Der Star unter den Pflanzenölen! Leinöl besteht zu fast zwei Dritteln aus der Omega-3-Fettsäure Linolensäure. Kein anderes Öl liefert vergleichbare Mengen der wertvollen Substanz. Das Öl wird aus den Samen von Lein (*Linum usitatissimum*) hergestellt.

Aufgrund der mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist Leinöl sehr sensibel und sollte nicht erhitzt werden. Am besten im Kühlschrank aufbewahren! Geschmack: leicht nussig, heuartig.

Mit Tradition: Lein oder Flachs ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt. Sie wird seit mehr als 8000 Jahren angebaut – für die Ölgewinnung aber auch für die Produktion von Fasern.



Kürbiskernöl

Das Öl wird aus Kürbiskernen gewonnen. Es hat zwar ein ungünstiges Verhältnis an Fettsäuren und liefert viele Omega-6-Fettsäuren sowie gesättigtes Fett (20 Prozent). Das Öl hat es trotzdem in sich: Vitamin E, Phytosterine und Karotinoide machen es zu einem gesunden Lebensmittel.

Kürbiskernöl ist sehr empfindlich und sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden. Es schmeckt nussig und grasig mit Röstaromen – besonders gut über Kürbissuppe geträufelt.

Aus Österreich: **Steirisches Kürbiskernöl** ist eine geschützte Bezeichnung. Leider zeigten Tests, dass die Kerne zuweilen aus China oder Russland stammen.



Olivenöl

Olivenöl ist aus der Mittelmeerküche nicht wegzudenken. Ganze 10 bis 15 Liter verbrauchen Griechen, Spanier oder Italiener pro Kopf und Jahr, bei uns ist es gerade mal 1 Liter.

Olivenöl liefert vor allem die einfach ungesättigte Ölsäure (70 Prozent) und ist daher auch als kaltgepresstes Öl in der heißen Küche verwendbar. Ein Teil der Aromen geht dann auf das Bratgut über. Phenolische Verbindungen lassen das Öl teilweise etwas scharf und bitter schmecken. Das Aroma kann je nach Olivensorte, Anbaugebiet, Erntezeit und Klima stark variieren.

Methusalems: **Olivenbäume** können bis zu 2 000 Jahre alt werden.



Rapsöl

Das beliebteste Speiseöl in deutschen Küchen enthält mehr als 50 Prozent einfach ungesättigte Fettsäuren und etwa ein Viertel an Linolensäure. Es soll damit gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Rapsöl neuerdings sogar für den täglichen Gebrauch.

Für die Herstellung von Rapsöl werden die Samen der Rapspflanze (Brassica napus) verwendet, die zu den Kohlpflanzen zählt. Es schmeckt sautig, nussig.

Weniger bitter: **Früher waren Rapssamen sehr bitter, denn sie enthielten Eruca-säure. Heutige Züchtungen sind vergleichsweise arm an Bitterstoffen.**



MEDITERRANE KÜCHE

OB PAELLA, PASTA E FAGIOLI ODER GRIECHISCHER BAUERN Salat – die „Kreta-Diät“ schützt vor allerlei Volksleiden und wird sogar Herzpatienten empfohlen.

Gemüse und Obst

Die „Mediterrane Diät“ wird im Detail unterschiedlich definiert – klar ist jedoch, dass viel Gemüse und Obst als auch Kräuter und Knoblauch dazugehören.

Viel Fisch, wenig Fleisch

In vielen mediterranen Regionen kommt häufig Seefisch auf den Tisch und wenig Fleisch. Das gilt als Schutz gegen Herzkrankheiten.



A still life composition of Mediterranean ingredients. In the upper right, a glass of red wine sits next to a glass carafe filled with red wine and olives. Below the carafe is a small blue bowl of olives. In the center, a wooden bowl is filled with almonds, with a branch of olives resting on top. To the left, another wooden bowl contains pistachios. Scattered around are various vegetables: a large red tomato, a yellow tomato, a green cucumber, and several cherry tomatoes. A large green leaf is in the bottom left. The background is a plain, light-colored surface.

Wasser und Wein

Dass eine Karaffe Leitungswasser auf dem Tisch steht, ist am Mittelmeer so normal wie der Rotwein zu den Mahlzeiten. Gesund ist jedoch vor allem das gemeinsame Kochen und Essen, wie es in südlichen Ländern noch üblicher ist.

Olivenöl

Laut der renommierten Predimed-Studie senkt eine Extrapolation Olivenöl das Risiko für schwere Herzkrankheiten um 30 Prozent. Auch das Brustkrebsrisiko fiel bei einer olivenölreichen Kost geringer aus.

Nüsse und Hülsenfrüchte

Griechen knuspern Kürbiskerne, Italiener Pistazien und Spanier Salzmandeln. Auch die derzeit gefeierten Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Erbsen gehören zur „Mediterranen Diät“.

MILCH MACHT NICHT KRANK – ABER AUCH NICHT GESUND

Milch hat derzeit ein Imageproblem. Über Jahrzehnte galt sie als wertvolles Nahrungsmittel für alle Altersgruppen. Kinder sollten durch Milchtrinken starke Knochen bekommen, müde Männer munter werden und Frauen Osteoporose vorbeugen. Heute meiden viele Menschen Kuhmilch bewusst. **Zuweilen trägt die Ablehnung schon Züge einer Milchphobie.** Das hat zwei Gründe: Bei einem Teil der Menschen führt der angesagte Latte Macchiato einfach zu Bauchschmerzen. Andere verteufeln Milch, weil sie sie für ungesund oder für den Auslöser von Allergien oder sogar Krebs halten.

Eine Frage der Gene

Sicher ist, dass rund jeder fünfte Deutsche unter Laktoseunverträglichkeit leidet. Bei Betroffenen arbeitet das Enzym Laktase, das im Dünndarm den Milchzucker spaltet, nicht richtig. So gelangt Milchzucker (Laktose) unverdaut in den Dickdarm, wo ihn Bakterien unter Bildung von Gasen abbauen. Allerdings führt dieser Defekt nur bei 5 bis 10 Prozent der Menschen zu Beschwerden wie Blähungen, Bauchschmerzen, Übelkeit und Durchfall. Ein einfacher Atemtest beim

Arzt offenbart den Enzymmangel, der übrigens evolutionsbiologisch betrachtet der Normalzustand ist.

Betroffene müssen jedoch nicht vollständig auf Milch und Milchprodukte verzichten. Kleine Mengen, wie sie in gereiftem Käse, Joghurt oder Butter stecken, vertragen sie meist gut. Ein Problem ist dann tatsächlich nur die Milch. Wer gern Latte Macchiato trinkt, kann jedoch auf laktosefreie Milch (L-minus-Milch) zurückgreifen: Darin hat künstlich zugesetzte, meist gentechnisch hergestellte Laktase den Milchzucker bereits abgebaut. Laktosefreie Milch schmeckt erheblich süßer, weil in ihr jeweils ein Molekül Milchzucker in zwei andere Zuckermoleküle aufgespalten wurde.

Laut Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) haben aber rund 80 Prozent der Käufer laktosefreier Produkte gar keine Milchzuckerunverträglichkeit. Der Begriff suggeriert einen Gesundheitswert an sich.

Extra-Info: Sogar Zwieback und Schinken werden heute als „laktosefrei“ ausgelobt. Für Gesunde sind solche Produkte jedoch nutzlos. Damit nicht genug: Laktosefreie Milchprodukte sind in der Regel teurer als herkömmliche Erzeugnisse, die Laktose enthalten.

Macht Milch wirklich krank?

Milch gilt mittlerweile als Krankmacher. Sie soll zu Übergewicht, Diabetes und Übersäuerung führen und sogar Krebs auslösen. Außerdem wird ihr die Entstehung neurodegenerativer Leiden, Herzkrankheiten und Allergien angelastet. Auch Nierensteine, Arthritis, entzündliche Darmerkrankungen und Akne sollen auf das Konto von Milchvöllerei gehen. Sogar manche Hausärzten mittlerweile, Milch bei Erkältungen wegen ihrer „verschleimenden“ Wirkung wegzulassen. Betrachtet man die Fakten, bleibt nicht viel vom schlechten Image. Allerdings war auch das frühere gute Image übertrieben – ein PR-Konstrukt der Milchindustrie.

Kein Schutz für die Knochen

Sicher ist, dass Kinder vom Milchtrinken in den empfohlenen Mengen profitieren, denn ihr Knochenbau wird aufgrund des hohen Gehaltes an Eiweiß und Kalzium robuster. Außerdem kann Vitamin D in Milch vorkommen – Milch von Weidekühen liefert mehr. Dagegen schützt Milchgenuss im Erwachsenenalter nicht vor Osteoporose und Knochenbrüchen. Für stabile Knochen scheint es wichtiger zu sein, dass man sich in jungen Jahren viel bewegt, nicht raucht und wenig Alkohol trinkt.

Extra-Info: In asiatischen Ländern gibt es kaum Fälle von Osteoporose, obwohl dort wenig bis keine Milch oder Milchprodukte auf dem Tisch stehen. Dies belegt, dass Gene und der Lebensstil das Risiko beeinflussen.

Vorwürfe meist nicht belegbar

Die meisten der gegen Kuhmilch erhobenen Vorwürfe lassen sich wissenschaftlich nicht untermauern. **Es gibt lediglich Hinweise darauf, dass mehr als ein Liter Milch pro Tag das Wachstum von Prostatakrebszellen anfacht.** Dagegen wirkt ein moderater Konsum, also zwei bis drei Portionen Milch oder Milchprodukte pro Tag, sogar gegen Darmkrebs – wenn auch nur in geringem Maß. Trotzdem werden einige Milchgegner nicht müde, Milch als Krebsverursacher zu brandmarken.

Auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht sich durch Milchkonsum nicht, das gilt auch für Vollmilchkonsum. Ebenso wenig gibt es für andere Krankheiten Beweise, dass sie auf moderaten Milchkonsum zurückzuführen sind.

Extra-Info: Jeder Deutsche verzehrt pro Tag knapp 200 Gramm Milch und Milchprodukte – und damit etwas weniger als von Fachgesellschaften empfohlen.

Leben ohne Milch kein Problem

Erwachsene können problemlos ohne Milch leben. Voraussetzung: Sie achten darauf, sich Kalzium aus anderen Quellen zuzuführen. Auch Nüsse, Sojabohnen sowie grünes Gemüse und Mohn liefern den knochenstärkenden Mineralstoff in relevanten Mengen. Zusätzlicher Vorteil: Diese Lebensmittel sind zugleich reich an Eiweiß. Auch auf eine gute Jodzufuhr ist dann zu achten. Das steckt in Fisch oder in Jodsalz.

REZEPTREGISTER

A

Auberginen- und Zucchini-
Piccata 143

C

Cashew-Aprikosen-
Bällchen 211

Champignon-Buletten 143

D

Dreierlei Hummus 105

E

Eibrötchen mit Fenchel 15

F

Fruchtiger Couscoussalat
mit Harissa-Dressing 87

G

Gebackene Rote Bete mit
Ziegenkäse-Honig-Dip 61

Graupensalat mit
Himbeeren 87

Greentea-Sangria 197

H

Hugo-Sirup 197

K

Klares Zandersüppchen
mit Oliven-Baguette 183

Knäckebrot mit Frischkäse
und Avocado 15

Knackiger Matjessalat
mit Joghurt-Dressing 86

Kokos-Cranberry-Riegel 211

L

Lauwarmer Nudelsalat
mit Radicchio 129

Linsen-Burger 127

N

Nizzasalat mit Thunfisch
und Oliven 86

O

One-Pot Curry-Reis mit
Berberitzen 105

P

Pfannen-Ratatouille mit
Thymian-Gremolata 127

R

Radieschenblättercreme-
suppe mit knusprigen
Kichererbsen 129

Rhabarber-Vanille-Limo 197

S

Saiblingsfilet auf Erbsen-
stampf 183

Schoko-Eiscreme 211

Spaghetti mit Rahmspinat
und Walnüssen 103

T

Tomaten-Pesto-Brot
mit Sprossen 15

Topinambur-Stampf mit
Chili-Nuss-Topping 61

U

Überbackene Spinat-
Ricotta-Crespelle 141

W

Wokgemüse-Schmarrn 103

STICHWORTVERZEICHNIS

A

Abendessen auslassen 173
Abschrecken 23
Acai 46
ACE- und Multivitamin-Säfte 151
Aceto Balsamico 43
Ackerbohnen 124
Adipositas, abdominelle 174
Adzukibohnen 124
Agaven- und Ahornsirup 212
Algen, Arten 184
Alkohol 202
Allergien 10
Aluminium 74
Amaranth 108
Antibiotika 72
Anti-Haft-Beschichtungen 74
Antioxidanzien 13
Antioxidationsmittel 98
Äpfel 30
– Lagerung 55
– schälen 64
Apfelessig 43
Arsen 119
Auberginen 75
–, unreife 27
Auftauen 50
Avocado 14
– Lagerung 54
Ayurveda 171

B

Backen 23
Backmittel 106
Ballaststoffe 92, 112, 150
–, lösliche 13
Ballaststoffgehalte 113

Bananen 210
Bärlauch 28
Bauchumfang 174
Beeren 30
– waschen 62
Bier 157, 202
Bio-Eier 159
Bio-Produkte 56, 99
Birnen 30
– Lagerung 55
– schälen 64
Bitterstoffe 39
Blanchieren 23
Blutdruck 40
Body-Mass-Index (BMI) 174
Body-Shaming 175
Bohnen 122
–, grüne 124
– mit Hülsen 75
–, weiße 126
Bohnenkeime 125
Braten 23
– im Wok 23
Brennnessel 28
Brot 106
–, frisches 93
– Schimmel 70
Bulgur 108
Butter 148

C

Chiasamen 46
Chili 36
Chilling Injury 54
Cholesterin 113, 158
Cholin 159
Clean Eating 170

Clean Labelling 96
Cornflakes 94
Couscous 109

D

Dämpfen 23
Darmbakterien 112
Darmflora 156
Detox 171
Deutsche Gesellschaft
für Ernährung (DGE) 8
DHA-Eier 159
Diätformen 8
Dietary Patterns (siehe
auch Ernährungsmuster)
Dinkel 109
Dinner Cancelling 172
Distelöl 78
Dulce 184
Dünsten 23

E

Eier 158
– Farbe 159
–, hart gekochte 159
–, rohe 159
Einfrieren 50
– Haltbarkeiten 51
Einkorn 109
Eisbergsalat 16
Eiweiß 8, 11, 97, 130
Emmer 109
Energiedichte 8
Energydrinks 193
E-Nummern 98
Erbsen 122, 124
Erdbeeren 45

- Lagerung 54
- Reife 45
- Ernährung, gesunde 8
 - Nutzen 9
 - persönliche Faktoren 10
 - psychologische Faktoren 9
- Ernährung, japanische 186
- Ernährungsmuster 8
- Essen, Zeit nehmen für das 88
- Essenszeiten 172
- Essig 42
 - Nutzen 42
- Essigbad 63
- Essigmutter 42
- Essigsäure 43

F

- Farbstoffe 98
- Fast Food 88
- Fasten, intermittierendes 172
- Fermentation 156
- Fertigspeisen, Schimmel 70
- Fertigprodukte 10, 100
- Fett 8, 11, 96
 - , gesättigtes 96
- Fisch 179, 186
 - Süßwasserarten 180
- Fischölkapseln 178
- Fleisch 130
 - Arten 164
 - Menge 160
 - , rotes 165
 - , unverarbeitetes 163
 - , verarbeitetes 162
 - waschen 63
 - , weißes 165
- Fleischersatz, vegetarischer/
veganer 134
- Forelle 180
- Fresh-Cut-Salate 63
- Frittieren 23

- Früchte (siehe auch Obst)
- Früchtetee 199
- Fruchtsaft 194
- Fruchtzucker 38
- Frühlingszwiebel 182
- Frühstück auslassen 173
- Fruktose 92
- Functional Food 10, 150

G

- Gänseblümchen 28
- Garen 22
- Garmethoden 23
- Geflügel 164
- Gelbweizen 109
- Gemüse 12
 - Bio-Produkte 56
 - Garzeiten 22
 - Grün 27
 - Lagerung 48, 54
 - Mythen 26
 - , regionales und
saisonales 56
 - schälen 64
 - Schimmel 70
 - Tiefkühlware 49
 - , vergorenes 157
 - von Übersee 44
 - waschen 62
- Gemüsebürsten 63
- Gerstengras 46
- Geschmacksverstärker 99
- Getreide 90
 - Sorten 108
- Gewicht 174
- Gewürze 50
 - Dosierungen 36
 - Nutzen 34
- Ghee 149
- Giersch 28
- Gifte 72

- Glukose 92
- Gluten 116
- Glutenunverträglichkeit 116
- Glykoalkaloide 27
- Grillen 23, 166
- Grüner Tee 187, 196, 198
- Grünkern 109
- Grünkohl 17
- Gundermann 29
- Gurken schälen 64

H

- Haferdrinks 136
- Haferflocken 95, 110
- Haselnussdrinks 136
- Hauptmahlzeiten 172
- Hecht 180
- Hefebrot 157
- Heilfasten 171
- Heißhunger vorbeugen 207
- Hijiki 184
- Hirse 110
- Holunder 196
- Honig 210
- Hülsenfrüchte 122, 207
 - Einweich- und Garzeiten 123
 - Sorten 124
 - Zubereitung 122

I

- Innereien 165
- Insekten 165
- Insulinresistenz 174
- Intervallfasten 173

J

- Joghurt 155
 - , probiotischer 150
- Joghurt-Drinks 154
- Jojo-Effekt 175

K

Kaffee 200
Kakaobohne 204
Kälteschädigung 54
Karotten 208
Karottengrün 27
Karpfen 181
Kartoffeln 30, 93
– , gebratene und frittierte 21
– , gekeimte 27
– , gekochte 20
– schälen 65
Käse- und Joghurt-Ersatz,
veganer 137
Käse 24
– , pflanzlicher 24
– Schimmel 71
– , tierischer 25
– , veganer 137
Keime 63, 65
Kichererbsen 124, 128
Kidneybohnen 124
Kirschen 30
Knoblauch 23, 36
Kochen 23
Kochwasser 22
Koffein 200
Kohl 30
Kohlenhydrate 8, 11, 92, 96
– Mythen 93
Kokosblütenzucker 213
Kokosfett 149
Kokosöl 81
Kombu 185
Konservierungsmethoden 50
Konservierungsstoffe 98
Kräuter 75
– Dosierungen 36
– , frische 35
– , gefriergetrocknete 51
– , getrocknete 37

– Nutzen 34
Kräutertee 199
Kreta-Diät 82
Küchenhygiene 166
Kühlschrank 54
– als Lagerort 54
– putzen 167
Kürbiskerne 210
Kürbiskernöl 79
Kurkuma 126

L

Lagerung 48, 54
Laktoseintoleranz 136, 152
Lamm 164
Lebensmittel 10
– , funktionelle (siehe
auch Functional Food)
– , pestizidgefährdete 75
– , rohe 166
– , verkohlte 166
– waschen 167
Lebensmittelallergien
(siehe auch Allergien)
Lebensmitteletiketten 96
Leinöl 78
Leitungswasser 193
Limabohnen 125
Limetten 75
Linsen 122, 125
Low carb 93
Low fat 93
Löwenzahn 29
Lupinendrinks 137

M

Mahlzeiten, Anzahl 172
Makroalgen 185
Mandeldrinks 136
Mangos 75
Margarine 149

Marinaden, essighaltige 42
Mate-Tee 198
Mediterranes 82
Mehltypen 93
Mikroalgen 185
Mikroflora, natürliche 13
Mikronährstoffe 8
Mikroplastik 74
Milch
– Fettgehalt 146
– Fettsäuren 148
– gesundheitliche Faktoren 152
– , laktosefreie 152
– Unverträglichkeiten
(siehe auch Laktoseintoleranz)
Milchersatz 136
Milchfett 148
Milchprodukte 31
Mindesthaltbarkeitsdatum
(MHD) 166
Mineralölrückstände 74
Mineralstoffe 8, 11
Misopaste 157
Mungobohnen 125
Muskatnuss 37
Muskelaufbau 130, 133
Mykotherapie 32

N

Nachtschattengewächse 27
Nährstoffe, nicht verdauliche 13
Nährstoffempfehlungen 8
Nährstoffgruppen 11
Nahrungsergänzungsmittel 10, 66
Nanopartikel 73
Nektarinen, Lagerung 54
New German 30
New Nordic 114
Nori 184
Nudeln (Hartweizengrieß) 110
Nüsse 31, 68

- Lagerung 55
- Schimmel 70

O

Obst 12

- Bio-Produkte 56
- , ganzes 53
- Lagerung 48, 54
- , regionales und saisonales 56
- Reife 45
- schälen 64
- Tiefkühlware 49
- von Übersee 44
- waschen 62
- Schimmel 70
- Öle 31, 76
 - , ätherische 35
 - Eignungen 77
 - , kaltgepresste 76
 - Lagerung 77
 - , nativ extra 76
 - , native 76
 - , raffinierte 76
 - Sorten 78
- Olivenöl 79
- Omega-3-Eier 159
- Omega-3-Fettsäuren 151, 178
- ORAC-Test 13
- Oxalsäure 26

P

- Palmfett, raffiniertes 149
- Palmöl 81
- Paprika 75
 - Lagerung 55
- Pestizide 63, 65, 72
- Pesto 14
- Petersilienwurzel 182
- Pfirsiche lagern 54
- Pflanzenauszüge/
Botanicals 151

- Pflanzencreme 137
- Pflanzenöl (siehe auch Öle)
- Pflanzenstoffe, sekundäre 12
- Phytinsäure 123
- Phytosterine in
der Margarine 150
- Pilze 32
 - aufwärmen 33
 - sammeln 32
 - schälen 64
- Präbiotika 150
- Produkte 101
 - , fermentierte 157
 - , haltbare 101
 - , laktosefreie 152
- Proteinpulver 132

Q

- Quinoa 46, 111
- Quorn 135

R

- Radicchio 128
- Rapsöl 79
- Rauchpunkt 77
- Regional 56
- Reis 111, 118, 186
- Reisdrinks 136
- Resveratrol 202
- Rhabarber 196
- Rind- und Kalbfleisch 164
- Roggen 111
- Roggenbrot 31
- Rohkost 63
 - Ernährung 169
- Rohrohr- und
Vollrohrzucker 212
- Rooibostee 198
- Rote Bete 60
- Rotwein 202
- Rucola/Rauke 75, 142

S

- Säfte 194
- Saibling 181
- Saisonal 56
- Salami, Schimmel 71
- Salat 26
 - waschen 62
- Salbei 37
- Salz 36, 40, 50, 97
 - in Lebensmitteln 41
 - Menge 40
 - Sorten 40
- Samen 31
- Sauerampfer 29
- Sauermilchprodukte 156
- Sauerteig 107
- Sauerteigbrot 157
- Säure-Basen-Diät 169
- Säureregulatoren 99
- Schälen 64
- Schinken, Schimmel 71
- Schimmel 70
- Schmoren 23
- Schokolade 204
 - , rohe 205
 - Sorten 205
- Schwarzer Tee 198
- Schweinefleisch 164
- Schwermetalle 73
- Seitan 134
- Sesamöl 80
- Sicherheit bei Lebensmitteln 72
- Smoothies 52, 171
- Sojabohnen 125
- Sojadrinks 137
- Soja-Produkte 187
- Sojasauce 157
- Sonnenblumenöl 80
- Sous-vide-Garen 23
- Spargel 30
 - , roher 26

Spinat 140
– aufwärmen 26
Spirulina 185
Sport 176
Sportlernahrung 133
Sprossen ziehen 125
Stangensellerie 75
Stärke 92
Steinzeit-Diät 170
Stevia 213
Stoffe, bioaktive 12
Superfood 10, 46, 150
– , einheimisches 30, 47
Sushi-Fisch waschen 63
Süß 38
Süßigkeiten 204
Süßstoffe 213
Süßungsmittel 99

T

Tahini 104
Tee 75
– Arten 198
Tempeh 134
Texturiertes Sojaprotein
(TVP) 135
TK-Ware 49
Toasten 166
Tofu 134
Tomate
– , gekochte 19
– , getrocknete 51
– Lagerung 54
– , rohe 18
– , unreife 27
Topinambur 60
Totkochen 20
Transfettsäuren 148
Traubenkernöl 80
Trennungsmittel 99
Trinken 192

– bei Erkältung 192
– zum Essen 192
Trinkmythen 192
Trockenfrüchte 51

U

Übergewicht, bauchbetontes 174
Unverträglichkeiten 10

V

Vales 135
Veganismus 168
– Eiweiß 131
– Fleischersatz 134
– Käse- und Joghurtersatz 136
– Produkte 24
Vegetarismus 138
– Ernährung 138
– Fleischersatz 134
– Gesundheit 139
Verbrauchsdatum 166
Verdauung 156
Verdickungsmittel 98
Verpackungen 74
Verstopfung 192
Vitamine 8, 11
Vitaminpillen 66
Vogelmiere 29
Vollkornnudeln 119
Vollkornprodukte 113

W

Wakame 184
Waldmeister 37
Walnüsse 102
Walnussöl 81
Waschen 62
Wasser 11
– Menge 190
– Temperatur 193
– Verderblichkeit 193

Wein 157
Weintrauben 30
Weizenallergie 117
Weizenunverträglichkeit (siehe
auch Glutenunverträglichkeit)
Wellness, digestive 156
Wheaty 134
Wild 165
Wildgemüse 28
Wildpilze 33
– zubereiten 33
Wurstwaren 162
– , fermentierte 157
Wurzelgemüse
– Lagerung 55
– schälen 65

Z

Zander 181
Zimt 36
Zitrusfrüchte waschen 62
Zöliakie 117
Zucker 96, 208
Zuckererbsen 122
Zuckerersatz 212
Zusatzstoffe 10, 98
Zutatenhilfe, digitale 97
Zutatenliste 97
Zwiebeln 104
Zwischenmahlzeiten 172