

# Inhalt

## Vorwort

---

Eine Ermunterung 7

## THEORIE

---

Einfach gesund essen? 10

Essen kann heilen – die Stunde null 16

Gesund kochen fängt beim  
Einkauf an 26

Gesund einkaufen – was Etiketten  
verraten 31

Was schmeckt wann am besten?  
Der Saisonkalender 34

Heimische Helden –  
Superfoods aus der Region 36

Was nicht zum gesunden Essen  
gehört 40

Wie bleiben Vitalstoffe erhalten?  
Richtig zubereiten und  
aufbewahren 43

Was taugt Tiefkühlkost?  
Selbst einfrieren, aber richtig 46

## 70 GESUND-REZEPTE

---

Suppen 53

Salate 71

Vegetarisch 97

Mit Fleisch 139

Mit Fisch 171

Desserts 191

## ANHANG

---

Rezeptregister 205

Gemüse von A bis Z 206