

Schönkost

Das Leben lieben: Zehn schöne Gebote 6

Was essen?



Ernährungsgrundlagen: Vom Lebens-Ursprung zum Lebens-Stern

Niemals geht es so wirklich ganz 10

Bitter: Der Ursprung des Lebens 12

Basisch: Weil Säure faltig und alt macht 16

Ballaststoffe: „Gepäck“, das erleichtert 20

Antioxidantien: Jäger der bindungssüchtigen freien Liebhaber 22

Vitamine: Katalysatoren der Vitalität 26

Mineralien/Spurenelemente: Kraftzwerge der Gesundheit 38

Sekundär-Stoffe: Hier „spricht“ die Pflanze Bio 48

Proteine: Erster Baustein des Körpers 52

Fett: Freund-Fett statt Feind-Fett 64

Fragen an Dr. Siegfried Schlett: „Wie fit macht Fett?“ 70

Kohlenhydrate: Schalten Sie auf Dauerfeuer! 72

Glykämischer Index: Je niedriger, je schöner 74

Slim-Check: Im Blut steckt Schlankheit 74

Der Lebens-Stern weist den Weg 78



Die Lebens-Mittel: Funktionelle Natur-Verstärker

Körner/Nüsse/Sprossen: „Essen Sie Leben!“ 82

Gemüse: Grundlage jeder Schön-Küche 85

Fragen an Prof. Hans Hauner: „Wie wirken funktionelle Lebens-Mittel?“ 87

Kräuter: Die Apotheke Gottes 89

Gewürze: Katalysatoren des Geschmacks 92

Obst: je älter, je vitaler 94

Fisch: Das kostbarste Eiweiß 96

Milchprodukte: „Fisch“-Käse aus den Alpen 98

Fleisch: Die beste Beilage der Welt 100

Rätsel: Wer lebt hier? 103

Getränke: Lebendiges Wasser, trockener Wein, erquickende Tees 104

Fragen an Prof. Werner Back: „Macht Bier schön und schlank?“ 106

„Schönkost“-Stars

Schön-Stoffe: Arganöl & Co 108

Schlank-Stoffe: Leinsamen & Co 115

Vital-Stoffe: Walnuss & Co 118

Schmeckt gut - tut gut

Die sieben Schön-Sünden 122

Die sieben Schlank-Sünden 124

Die sieben Vital-Sünden 126

Wie kochen?

Je sanfter, je schlanker 128

Wer schält, schämt sich 128

Rohkost: Oft gut, aber nicht immer 130

Schön kochen: Dünsten und Dampfgaren 131

Fragen an Prof. Elmar Schlich: „Was bewegt die Moleküle beim Kochen?“ 132



Die „Schönkost“-Rezepte

Frühlings-Erwachen 134

Klaus Neidhart: Heimat, Deine Stärke 136

Sommer-Frische 158

Dieter Lauber: Passione per Pasta 174

Herbst-Reife 178

Michael Hoffmann: Gemüse goes Gourmet 196

Fragen an Michael Hoffmann: „Warum fürchten Köche Gesundheit?“ 202

Winter-Ruhe 204

Raimar Pilz: Düfte der Verführung 220

„Dauerbrenner“: Die Basics der „Schönkost“-Küche 230

Wie essen?

Im Takt des Tages 236

Sieben Mal täglich: Tatsächlich? 236

Ihr perfekter Tag 237

Ein Hoch dem Tischgebet 237

Im Takt des Jahres 238

Bravo Bollheim! Essen Sie „orange“ 238

Endlich: Die ersten Erdbeeren! 238

Fragen an Hans von Hagenow: „Was hat Ökologie mit Heimat zu tun?“ 239



„Schönkost“ speziell

Natürlich schöner lieben 242

Natürlich schöner schlafen 248

Wild Things! Spontankraft der Natur 250

Final Things: Nie war die Mitte Goldener! 255