

SEHEN  STAUNEN · WISSEN

# ERNÄHRUNG

Von gesunder Kost bis Genfood –  
alles, was man über Ernährung wissen muss

Text von  
Laura Buller



Buddhistische Mönche bei einer vegetarischen Mahlzeit

Gerstenberg Verlag

# Inhalt



Vegetarische Nahrungsmittel

Im Netz des Lebens	6		
Was ist Nahrung?	8		
Energiegehalt	10		Kochen
Die Ernährungspyramide	12		38
Gesundes Essen	14		Regionale Küche
Kohlenhydrate	16		40
Ballaststoffe	18		Speisen und Kultur
Gute Fette, böse Fette	20		42
Eiweiß	22		Glaubenssache
Vitamine	24		44
Mineralstoffe	26		Essverhalten
Heilende Kräfte	28		46
Allergien und Giftstoffe	30		Feldfrüchte
Verdauung	32		48
Jedem das Seine	34		Vieh
Speisen haltbar machen	36		50
			Die Milch macht's
			52
			Fisch und Meeresfrüchte
			54
			Gefährliches Essen
			56
			Genetisch verändert?
			58
			Bionahrung
			60
			Welternährung
			62
			Register
			64