

KAPITEL I

Lebensmittel und Tipps für Ihre Gesundheit	15
Kneipp-Philosophie	17
Die Zukunft der Kinder retten	18
Lagerung – Übersicht	19
Küche – ein Ort der Kreativität	21
Wasser	23
Gemüse	25
Obst	41
Kleine Getreidekunde	51
Fleisch aus der Massentierhaltung macht krank	61
Zuchtfische	62
Kräuter und Gewürze	65
Stevia statt Zucker	72
Salz	74
Milch, Essig und Öl	77
Säure-Basen-Haushalt	79

Inhaltsverzeichnis

KAPITEL II

Kochen: einfach, gesund und mit wenig Energie	80
Ohne Hektik und mit Liebe	83
Mit Wasser kochen und sanftes Braten	85
Brot ist ein wertvolles Lebensmittel	87
Rezepte für das gesunde Frühstück	89
Salate und Rohkost als Vorspeise	91
Suppen – gesund und schnell	93
Haupt- und Nachspeisen	97–113
Zwischenmahlzeit für Schule und Arbeit	117
Naschwerk für Kinder und Erwachsene	119

KAPITEL III

Tag für Tag können wir den Klimawandel stoppen!. . .	120
Autofahren – Fahrrad – Zu Fuß – Öffentliche Verkehrsm. . .	120
Ernährung beeinflusst die Agrarwende	121

Inhaltsverzeichnis

Feinstaubbelastung	122
Fleischindustrie – Massentierhaltung zerstört	122
Fliegen	125
Kreuzfahrtschiffe und Frachter – Kriege	126
Lebensmittel-Abfälle vermeiden	126
Nachhaltige Technologien und Naturstoffe	127
PlastikGAU	127
Strom und Energie sparen	128
Wälder, Flüsse und Feuchtgebiete – Weltraumspiegel	128
Ungesunde konventionelle Landwirtschaft	129
Unterstützung der Jugend – Urlaub – Vegane Produkte	130
Verpackung	131
Wasser sparen – „Wussten Sie	131
<i>Autorin</i>	132