

INHALT

Alles in Waage	4
Was für ein Typ bist du?	5
Hast du deinen Lieblingssport schon gefunden?	6
Tipps für einen gesünderen Lebensstil	8
Wie viel Energie steckt in Pizza, Döner und Co.?	12
Was ist GDA?	13
Die 6 Lebensmittel-Basics	14
Einfach typisch	16
Nährstoffe	19
Fette Info!	22
Informationen zu Eiweißen	23
Wirk- und Ergänzungsstoffe	24
Vitamininformation	24
Mineralstoffe	27
Sekundäre Pflanzenstoffe	28
Fazit: Nutze die Lebensmittelvielfalt	29
Wasser – mehr als ein Durstlöscher	29
Regionale und lokale Produkte auf den Tellern	32
Kochen heißt Köpfchen haben!	32
Genuss auf Thüringisch	33
Ein Herz für unsere Knolle!	34
Ach du dickes Rind...	37
Tipps und Tricks	42
Schmeckt's?	44
Guten Geschmack kann man nicht kaufen – aber lernen	44
Mit der Würze kommt der Genuss	47
Von „Kräuterfrauen“ und „Buckelapothekern“	50
Den Kräutern auf der Spur	50
Tausend und ein Gewürz	51
Selbsttest: Fragebogen Ernährung	52