

INHALT

RUND UM UNSER ESSEN 8

➤ TRENDS BEIM ESSEN UND TRINKEN	10
➤ NÄHRSTOFFE	12
➤ GESUNDE ERNÄHRUNG: WAS IST DAS?	14
➤ DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE	16
➤ SO REISEN DIE SPEISEN	18
➤ WANN WÄCHST WAS?	20

LEBENSMITTEL 22

➤ OBST UND GEMÜSE	24
➤ ÄPFEL	26
➤ STEINOBST	28
➤ ZITRUSFRÜCHTE	30
➤ EXOTISCHES OBST	32
➤ BANANEN – DIE WEIT GEREISTEN	34
➤ EXOTISCHES GEMÜSE: TIPPS UND LECKERE IDEEN	36
➤ GETREIDE	38
➤ GETREIDE AUS ASIEN: REIS	40
➤ GETREIDE AUS AMERIKA: MAIS	42
➤ KARTOFFELN	44
➤ BOHNEN, ERBSEN UND LINSEN	46
➤ DIE SOJABOHNE	48
➤ MILCH	50
➤ JOGHURT	54
➤ KÄSE	55
➤ SCHWEINEFLEISCH	56
➤ GEFLÜGELFLEISCH	58
➤ EIER	60
➤ EINE INTELLIGENTE VERPACKUNG!	62
➤ FISCH UND MEERESTIERE	64
➤ FISCHZUCHT: DIE AQUAKULTUR	66
➤ DAS WOHL DER MEERE	68

WIE ENTSTEHT EIGENTLICH ...? 70

➤ ... SCHOKOLADE?	72
➤ ... TEE?	74
➤ ... KAFFEE?	76
➤ ... PALMÖL?	78
➤ ... HONIG?	80
➤ ... ZUCKER?	82

HERSTELLUNGSMETHODEN 84

➤ LEBENSMITTEL ZÜCHTEN	86
➤ URBAN FARMING	90
➤ URBAN GARDENING – SPASS AM SELBERMACHEN	92
➤ AQUAPONIK	94
➤ DIGITAL FARMING – DIE LANDWIRTSCHAFT DER ZUKUNFT ...	96
➤ BIOLOGISCHE LANDWIRTSCHAFT	98

ESSEN FÜR DIE ZUKUNFT 102

➤ LANDWIRTSCHAFT UND DAS KLIMA	104
➤ INSEKTEN AUF DEM TELLER	108
➤ LEBENSMITTEL AUS DEM DRUCKER	110
➤ VEGETARISCH UND VEGAN	112
➤ LEBENSMITTEL: ZU SCHADE FÜR DIE MÜLLTONNE	114

SCHON GEWUSST?	118
----------------------	-----

REGISTER	120
----------------	-----

BILDNACHWEIS	123
--------------------	-----