

Leseprobe

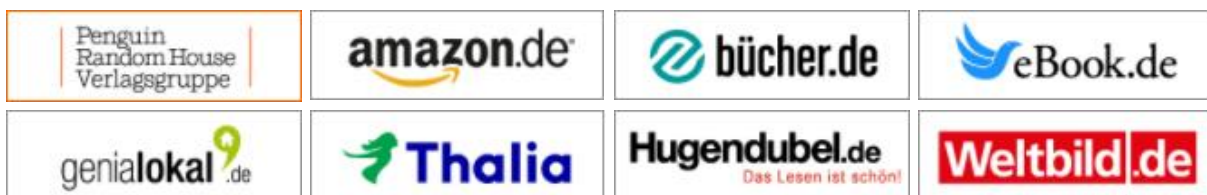
Holger Stromberg

Essen ändert alles

Das Rezept für ein gesundes, nachhaltiges Leben. Ausgezeichnet mit dem Gourmand Cookbook Award

»Sein neues Buch ist eher ein Ernährungsberater, eine Ernährungsschule, und zwar eine sehr gute, die nicht dogmatisch daherkommt.«
www.sueddeutsche.de

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 192

Erscheinungstermin: 27. Dezember 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Das Essen der Zukunft beginnt jetzt!

Ausgezeichnet mit dem GOURMAND AWARD 2020 GERMANY in der Kategorie »Food & Sports« (D13)

Wie geht Ernährung, ohne den Planeten weiter zu zerstören? Ganz einfach: ohne Lebensmittelverschwendung und pflanzenbasiert. Einfach draufloskochen und -essen war gestern. Doch was darf man eigentlich noch essen, um gesund zu bleiben und gleichzeitig die schwindenden Ressourcen der Erde für uns und unsere Nachkommen zu bewahren?

Holger Stromberg zeigt, wie's geht, und hat dazu ein nachhaltiges Ernährungskonzept parat: So wenig Foodwaste wie möglich, beste Zutaten und alles schnell auf dem Teller = Genussfaktor mit Sternequalität. Meal Prep & Sous-vide machen's möglich.

Das Basisbuch für Einsteiger und Genießer mit

- Ernährungsplan für die ganze Woche
- 35 feinsten Rezepten
- Tipps und Tricks zu Meal-Prep
- Einkaufsplan für entspannteres, günstiges Einkaufen
- spannendem Hintergrundwissen rund um Essen und Ernährung

Für alle, die sich zeiteffizient, gesund und vollwertig ernähren wollen.

INHALT

Einleitung	7
------------	---

Schritt 1: Denk dein Essen neu – 16

... und was gibt es morgen?	18
Auf einen Blick: planetengesund essen	22
Was Essen alles kann	24
Ernährungsformen und -stile	26
Clever essen, so geht's	28
Schule für die Sinne	30
Meine fünf Leitlinien für eine zeitgemäße Ernährung	32

Schritt 2: Lern dein Essen kennen – 34

Supertreibstoff Kohlenhydrate	36
Alle Zucker auf einen Blick	38
Zuckerfreier leben	40
Grundbaustein des Lebens – Eiweiß	42
Die besten Eiweißquellen	44
Pflanzliche Eiweißquellen auf einen Blick	46
Fit- und Gesundheitsmacher: Fette	48
Esst mehr Nüsse!	52
Lebenselixier Wasser	54
Unentbehrliche Stoffwechselförderer: Vitamine	58
Umgang mit Exoten	62
Mineralstoffe und Spurenelemente	64
Vitalstoffe – deine Bedarfsermittlung	68
Heimisches Obst und Gemüse – wann gibt es was?	70
<i>Im Gespräch mit Gerd Truntschka</i>	74
Geheimwaffe: bioaktive Pflanzenstoffe	78
<i>Im Gespräch mit Uwe Gröber</i>	82

Schritt 3: Iss (dich) gesund – 84

Gesunder Darm, gesunder Mensch	86
<i>Im Gespräch mit Dr. med. Anne Katharina Zschocke</i>	90
Die Darmgesundheit unterstützen	92
Die besten darmgesunden Lebensmittel	94

