



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 |

