

Jo Robinson

# Lebensmittel als Medizin

Wie Nahrung heilen kann

**riva**

# INHALT

EINLEITUNG: WILDE NÄHRSTOFFE Verloren und wiederentdeckt	9
---	---

## TEIL EINS: GEMÜSE

1. VOM WILDEN GRÜNZEUG ZUM EISBERGSALAT Weggezüchtete Medizin	25
2. LAUCH Für jeden etwas	51
3. MAIS AUF DEM KOLBEN Wie supersüß er ist!	77
4. KARTOFFELN Von wilden Knollen zu Pommes Frites	91
5. WEITERE RÜBEN UND KNOLLEN Karotten, Rüben und Süßkartoffeln	105
6. TOMATEN So holen Sie sich Geschmack und Nährwert zurück	127
7. KOHL & CO. Zähmen Sie ihre Bitterkeit, es lohnt sich	145
8. HÜLSENFRÜCHTE Bohnen, Erbsen und Linsen	163
9. ARTISCHOCKEN, SPARGEL UND AVOCADOS Genießen Sie!	179

---

## TEIL ZWEI: OBST

10. ÄPFEL	
Früher starke Medizin, heute belanglose Klone	197
11. HEIDELBEEREN UND BROMBEEREN	
Außerordentlich gesund	213
12. ERDBEEREN, CRANBERRYS UND HIMBEEREN	
Drei unserer gesündesten Früchte	231
13. STEINOBST	
Höchste Zeit für eine Wiederbelebung seines Geschmacks	245
14. TRAUBEN UND ROSINEN	
Von wilden Muscadins zur Thompson Seedless	267
15. ZITRUSFRÜCHTE	
Nicht nur Vitamin C	279
16. EXOTISCHE FRÜCHTE	
Sich die Globalisierung zunutze machen	301
17. MELONEN	
Wenig Geschmack und Nährstoffe	313
DANKSAGUNG	322
ÜBER DIE AUTORIN	323
ANMERKUNGEN	325
STICHWORTVERZEICHNIS	351