

Dr. Dr. Michael Despeghel

Was können wir noch essen?

Unsere Lebensmittel auf dem Prüfstand

riva

Inhalt



Vorwort	6
Essen ohne schlechtes Gewissen	8
Gesunde Ernährung	9
Die Voraussetzung: Eigenverantwortung	9
Die aktuelle Ernährungssituation	9
WHO und WCRF: Ursachenforschung und Erkenntnisse	12
Ein Lösungsansatz: die Harvard-Pyramide	20
Was braucht der Körper wofür?	22
Die Qualität von Lebensmitteln	26
Nachhaltige und ethische Aspekte der Ernährung	28
Herkunft und Ökobilanz	28
Tierhaltung	32
Ethische Aspekte	34
Verpackung	35
Gentechnik	37
Grundsätze für einen nachhaltigen Ernährungsstil	38
Am Ende: eine Lanze für Bio	39



Unsere Lebensmittel einzeln betrachtet

Gemüse	41
Obst	67
Vollkorn- und Getreideprodukte	83
Pflanzenöle	91
Nüsse	101
Kartoffeln	109
Nudeln	115
Reis	121
Fisch	125
Fleisch	143
Eier	163
Milchprodukte	171
Fertiggerichte	185
Fast Food	199
Zucker und Süßigkeiten	205
 Literatur und Adressen	 217
Danksagung	218