

# SO FUNKTIONIERT DAS BUCH

Nie zuvor haben sich so viele Menschen für gesundes Essen interessiert. Vorbei die Zeiten, in denen Speisen nur satt machen und wenig kosten sollten. Heute wollen wir Lebensmittel voller Nährstoffe, frei von Giften und Krankheitskeimen. Für ihre Herstellung sollen weder Tiere leiden müssen noch Menschen ausgebeutet werden.



Mit unserer Ernährung können wir politische

Statements setzen und uns mit Menschen vernetzen, die ähnlich denken. Viele Menschen verzichten schon allein deshalb auf bestimmte Lebensmittel, um die Auswahl zu reduzieren.

Ob vegetarisch oder laktosefrei: Längst haben Supermärkte auf die gestiegene Nachfrage nach speziellen Ernährungsweisen reagiert und ihre Regale reichlich bestückt. Eine gesunde Vielfalt finden Sie aber auch außer Haus – zum Beispiel in modernen Restaurants und hippen Foodtrucks.

## Schöne neue Ernährungswelt

Eigentlich ist das wunderbar. Auf seine Ernährung zu achten kann Spaß machen – und zumindest anfangs auch körperliche

Veränderungen mit sich bringen. Dennoch sollten Sie zwei Dinge beachten: Ernährung kann vieles, ist aber kein Allheilmittel. **Ist Gesundheit nur mithilfe hochpreisiger Lebensmittel- und Nahrungsergänzungsmittel zu haben, sollten Sie stutzig werden.**

Wird Essen zur Ideologie, geht zudem der Spaß verloren.

Ist das Befolgen von Diätregeln oberste Maxime, wird die Sache schnell kontraproduktiv. **Essen soll vor allem schmecken, ungezwungen sein und ein Wohlgefühl vermitteln.** Verbohrtheit lässt

dieses Wohlgefühl nicht entstehen. Im Gegenteil: Von striktem Verzicht ist es oft nicht weit zu Mangelernährung – oder Esssucht.

Wer dann anderen seine Ernährungstipps aufzwingen will, ist sozial schnell isoliert. Auch das ist eines nicht: gesund.

## Flexibel statt dogmatisch

„Nebenbei besser essen“ ist kein weiteres Buch, das eine einzelne Ernährungsweise propagiert. Es orientiert sich größtenteils an Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sowie anderer Fachgesellschaften und renommierter Ernährungs-

Das ganze Jahr Erdbeeren essen? Süßes verbannen? Smoothies trinken? **BESSER NICHT!** Worauf Sie getrost verzichten können, finden Sie auf der linken Buchseite.

Bohnen saisonal oder tiefgekühlt kaufen? Sich ab und zu mal etwas gönnen? Obst und Gemüse lieber im Ganzen essen? **VIEL BESSER!** Wie Sie sich gesund ernähren, steht jeweils gegenüber auf der rechten Seite. Zum Nachmachen empfohlen!

wissenschaftler. Wir gehen jedoch nicht dogmatisch vor, sondern lassen größtmögliche Spielräume. Wir sagen aber auch, wann Essen krank macht und welche Lebensmittel auf Dauer nicht guttun.

Wer dieses Buch liest, soll verstehen, wie er mit guten Lebensmitteln, die obendrein schmecken, satt werden kann. **Wir predigen nicht Verzicht, sondern gesundes Genießen.** Genuss erfordert Achtsamkeit, ist also nicht zwischen Tür und Angel zu haben.

Am besten ist es, wenn

Sie Freunde einladen, um gemeinsam zu kochen. Genuss ist übrigens auch, mal über die Stränge zu schlagen!



## Kochen ohne Aufwand

Jeder weiß, dass ein selbst zubereitetes Mahl mit frischen Zutaten gesund ist. Fest steht auch, dass viele Fertigprodukte unserer Gesundheit eher schaden. Das Problem ist nur: Zwischen Familie, Beruf und Hobbys bleibt uns kaum Zeit zum Einkaufen und Kochen. **Doch gesundes Essen muss gar nicht aufwendig und langwierig sein.** Wie es einfacher und schneller geht – auch dazu haben wir in diesem Buch viele Tipps und Rezepte zusammengetragen.

## Mythen entlarven

Um das Thema Essen und Trinken ranken sich viele Halbwahrheiten. Mit unserem Doppelseitenprinzip entlarven wir diese: Die linke Seite zeigt einen „Mythos“ – rechts steht, wie es besser geht, inklusive Praxistipps.



## Nicht nur „bio“

Beim Einkauf geht es vor allem um Vielfalt. Dieses Buch enthält deshalb zahlreiche Steckbriefe, die Ihnen Lebensmittel schmackhaft machen sollen. Nicht alles muss vom Bio-Bauern stammen.

**Schauen Sie sich auf Wochen- und Bauernmärkten um und besuchen Sie Hofläden.** Auch „Gemüsekisten“ und Gemeinschaften mit Erzeugern schaffen ein Gefühl für regionale und saisonale Produkte.

## Tipps für die Küche

Auch zu Hause können Sie für gesunde Lebensmittel sorgen. Lagern Sie Obst und Gemüse so, dass nicht zu viele Nährstoffe und Aromen verloren gehen. **Achten Sie beim Zubereiten von Fleisch und Fisch auf Hygiene.** Auch dabei hilft Ihnen dieses Buch. Viel Freude beim Nachmachen und Ausprobieren – vor allem aber beim Genießen!

