

Inhalt

14



44

Das Grundwissen

in Kürze	8
• Vegetarisch essen ist „in“	
• Die Schlüsselrolle von Mineralstoffen	
• So viel Salz darf es täglich sein	
• Grüne Tomaten als Appetizer	
• Jede Nation isst anders	
Der ideale Speiseplan	10
Rezepte zum Glück	
Ernährungskonzepte	14
Neues auf dem Teller	
Sekundäre Pflanzenstoffe	16
Versteckte Apotheker	
Vitamine	19
Schön fit bleiben	

Die Klassiker

in Kürze	24
• Müsli und Schokolade selbst kreieren	
• Frage: Wie gelingt Latte macchiato?	
• Minigemüse im Kommen	
• Bunte Pfeffersorten	
• Kochbuch „Sehr gut kochen“	
Brot	26
Gesunder Kraftprotz	
TEST Butter	28
Wertvolles Multitalent	
TEST Honig	30
Süßes Gold	
Salami	32
Pikante Europäerin	
TEST Röstkaffee	34
Heißer Muntermacher	

Das Sommermenü

in Kürze	38
• Beerensorten im Porträt	
• Kokosmilch als Sahneersatz	
• Olivenöl richtig lagern	
• Wein: Mehr Kunststoffverschlüsse	
• Frage: Was steckt in Biolimonaden?	
TEST Wasser	40
Erfrischung pur	
TEST Saft	42
Volle Frucht voraus	
TEST Bier	44
Lass es prickeln	
TEST Grillen	46
Wie bei den Profis: Tipps zu Fleisch, Ketchup, Kartoffelsalat und Frischkäse	
TEST Öl	49
Die Anmacher	
TEST Eis	52
Eiskalt erwischt	

30



58



Das gute Gewissen

in Kürze	56
• Lebensstil: Sind Sie (ein) Lohas?	
• Legehennen: Kleinvoliere ersetzt Käfig	
• Die sieben Nachhaltigkeitsregeln	
• Neues Siegel „Naturland Fair“	
• Buchtipp: Atlas der Globalisierung	
Biolebensmittel	58
Auf der Biowelle	
Fair gehandelte Produkte	63
Hungerlöhne ade	
Klima und Ernährung	66
Kopenhagen für zuhause	
Bedrohte Fischarten	69
Meerbewohner in Not	



102

Die Testergebnisse

TEST Butter	102
TEST Honig	104
TEST Röstkaffee	106
TEST Mineralwasser	108
TEST Apfelsaft	110
TEST Alkoholfreies Weizenbier	112
TEST Ketchup	114
TEST Kartoffelsalat	116
TEST Frischkäse	118
TEST Olivenöl	120
TEST Rapsöl	122
TEST Vanilleeis	124



88

Die Angstmacher

in Kürze	74
• Unterschätzt: Keime aus der Küche	
• Acrylamid: Achtung beim Frittieren	
• Molekularküche in der Kritik	
• Frage: Wo stecken Nano-Partikel?	
• Industrie-Chemikalie in Fisch	
Pestizide	76
An der Pestizidfront	
Nahrungsmittelunverträglichkeiten ...	78
Geliebte Spielverderber	
Zucker	80
13 000-mal so süß	
Zusatzstoffe	83
Schönfärberei	

Der Durchblick

in Kürze	88
• Das bedeutet „Ohne Gentechnik“	
• Recyclingkartons unter Verdacht	
• Achtung bei Lightprodukten	
• So reklamieren Sie richtig	
• Diabetikerprodukte: Viel zu fett	
Mogelpackungen	90
Spürnasen gesucht	
Regional geschützte Lebensmittel ...	92
Sein oder nicht sein	
Lebensmittelkennzeichnung	95
Heiß umstritten	
Mindesthaltbarkeit	98
Ab in die Mülltonne?	

Rubriken

Editorial	3
Anbieteradressen	126
Impressum	128

63

