

# GENIAL GESUND

*Superfood for Family & Friends*

JAMIE OLIVER





# INHALT

EINLEITUNG .....	8
FRÜHSTÜCK .....	10
SCHNELL GEMACHT .....	42
GESUNDE KLASSIKER .....	74
SALATE .....	98
CURRYS & EINTÖPFE .....	124
AUS DEM OFEN .....	148
PASTA & RISOTTO .....	168
SUPPEN .....	202
KOCHEN AUF VORRAT .....	222
GESUND & GLÜCKLICH .....	242
MEINE SUPERFOOD-PHILOSOPHIE .....	244
LEBEN SIE GUT .....	246
GUT GEKAUT IST HALB VERDAUT .....	248
GESUNDER DARM, GLÜCKLICHER KÖRPER .....	250
WARUM BALLASTSTOFFE COOL SIND .....	252
KRÄFTIGE KNOCHEN .....	254
WUNDERBARES WASSER .....	258
ZUCKER - WAS IST DRAN AN DEN MYTHEN? .....	260
KOCHEN MIT KINDERN .....	264
WÄHLERISCHE ESSER .....	266
SPAREN LEICHT GEMACHT .....	268
ZUTATEN-NACHSCHLAG .....	270
REGISTER .....	274

## Verwendete Abkürzungen

GF = gesättigte Fettsäuren;

KH = Kohlenhydrate; BS = Ballaststoffe