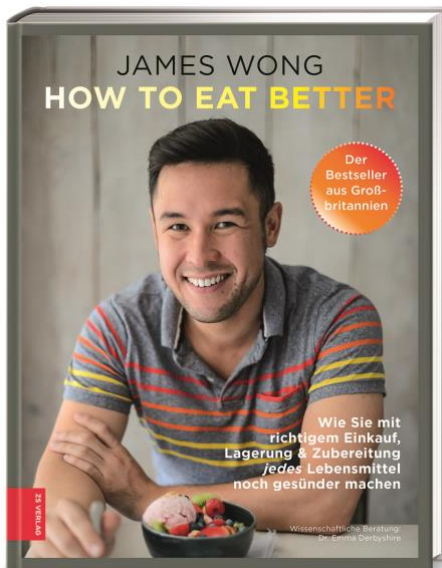




## Vergesst Superfoods!



### James Wong How to eat better

Wie Sie mit richtigem Einkauf,  
Lagerung & Zubereitung jedes  
Lebensmittel noch gesünder machen  
224 Seiten | Format 20,2 x 24,9 cm  
€ [D] 22,99 | € [A] 23,60  
ISBN 978-3-89883-760-6  
**Erscheinungstermin: 08. März**

Als studierter Botaniker kennt sich **James Wong** bestens mit Gewächsen aus, geht die Themen Essen und Kochen wissenschaftlich an und begeistert damit auch sein Publikum. Er ist als Gastdozent an Universitäten tätig, arbeitet als Wissenschaftsjournalist und Rundfunksprecher bei BBC und Channel News und hat im Zuge seiner Forschungsarbeit die Bestseller „Grow Your Own Drugs“ und „Homegrown Revolution“ veröffentlicht. „How to eat better“ wurde in Großbritannien innerhalb kurzer Zeit zum Bestseller und ist nun endlich auch auf Deutsch erhältlich.

Für gesundes, leckeres Essen braucht es keine teuren Superfoods. Wie wir aus jedem Lebensmittel das Beste herausholen zeigt uns der britische Botaniker James Wong in seinem Buch „**How to eat better**“.

Der Autor präsentiert in seinem Buch sein wissenschaftlich fundiertes "Pimp-your-Food-Prinzip", das sich ganz einfach im Alltag umsetzen lässt. Der Trick: Wir können jedes Nahrungsmittel messbar gesünder und schmackhafter machen, indem wir die Art ändern, wie wir es auswählen, lagern und zubereiten.

### Food-Facts aus "How to eat better":

**Auswahl:** Wer am Apfelregal zum Braeburn statt zum Fuji greift, bekommt fast das Doppelte an Antioxidantien.

**Lagerung:** Wenn man Champignons auf eine sonnige Fensterbank legt, kann man ihren Vitamin D2-Gehalt innerhalb weniger Stunden um das 100-fache steigern.

**Zubereitung:** Wer seine Blaubeeren kocht, statt sie roh zu essen, kann den Nährstoff- und Vitamingehalt der Früchte im Handumdrehen um ein Vielfaches erhöhen.



© Jason Ingram