

## Essen aus dem Meer



© Gema Ibarra/123RF.com

Algen liefern reichlich Jod und Omega-3-Fettsäuren. Kann das Meerest Gemüse Fisch ersetzen?

170

188

Bunt & aromatisch: Felsenbirne und andere Wildfrüchte bereichern die Vollwertküche.

© F. Birjoveanu/pixabay.com



### Fachbeiträge

#### Lebensmittel

Nährstoffzufuhr: Ist Fisch ein Muss?	162
Algen haben's in sich	170
Schadstoffe: Fisch überlegt genießen	176

#### Ökologie

Meeresbewohner in Seenot	166
Wie nachhaltig ist Aquakultur?	173
Standpunkt: Fischöl wirklich unentbehrlich?	179

#### Gesundheitspolitik

Nachhaltige Ernährung: Die Verantwortung des Staates	190
--	-----

Kurzfassungen der Beiträge	181
----------------------------	-----

4/21



© Julief514/123RF.com

190

Unsere Ernährung muss nachhaltiger werden. Auch die Politik ist in der Pflicht, mehr Verantwortung zu übernehmen.

### Für die Praxis

Ökologisch Leben	180
Rezepte	183

#### Saisontipp

Rucola: Italienische Schärfe	185
------------------------------	-----

#### Warenkunde

Fischersatz: Gesunde Alternative oder Pappfutter?	186
---	-----

#### Tipps

Wunderbare Welt der Wildfrüchte	188
---------------------------------	-----

### Rubriken

Magazin	160
---------	-----

#### UGB intern

Interview: Vollwert hat sich durchgesetzt	194
Seminarschau 2022	196

#### Wissenschaft aktuell

Leserfrage	198
------------	-----

#### Leserfrage

Schadet Reisanbau dem Klima?	200
------------------------------	-----

#### Bücher

Unter der Lupe	201
----------------	-----

#### Unter der Lupe

Lebensmittelindustrie: Wie Influencer Kinder ködern	202
---	-----

Termine	204
---------	-----

Impressum	207
-----------	-----