

## **Politisch essen 15**

### **Ein Blick über den Tellerrand 16**

Die (Grüne) Revolution frisst ihre Kinder 19

Von der Natur lernen 24

• *Tischgespräch mit Thomas Radetzki, Imkermeister* 27

Wie wollen wir in Zukunft leben? 32

### **Ein Blick zurück 35**

### **Die Sehnsucht nach dem Echten 38**

• *Tischgespräch mit Helmut Gragger, Traditioneller Holzofenbäcker* 43

### **Leben im Überfluss 47**

Aus der Fülle schöpfen 48

• *Mail-Unterhaltung mit Tino Speer, Chefkoch im »Hamburger Bahnhof«* 50

Vorratshaltung 55

## **Achtsam essen 59**

### **Was ist Qualität? 60**

Die Macht der Giganten über unseren Geschmack 65

• *Tischgespräch mit Dr. Hermann Focke, Tierarzt und Veterinäramtsleiter i.R.* 67

### **Tierhaltung ohne Tierschutz 75**

Turbohühner für die Masse 76

Das sagt der Erzeugercode auf dem Ei 80

Aufklärung tut not 80

### **Was ist unser Essen wert? 83**

Gut essen ist keine Frage des Geldes 83

Wider die Verschwendungen 87

Achtsam einkaufen 91

## **Nachhaltig essen 95**

### **Warum ich kein Plastik**

### **in meiner Küche mag 96**

Eine Afrika-Reise öffnete mir die Augen 97

• *Tischgespräch mit Prof. Franz-Theo Gottwald, Honorarprofessor für Umwelt-, Agrar- und Ernährungsethik; Dozent für Politische Ökologie* 99

### **Bio ist nicht immer Bio 102**

Was bedeuten die verschiedenen Ökosiegel? 102

Was können wir tun? 107

• *Tischgespräch mit Frank Viobl, Berater für Regionalentwicklung* 108

Warum nach Saison essen? 110

Die Sehnsucht nach dem Richtigen 114

• *Tischgespräch mit Karl Huober, Unternehmer und Dauerbrezel-Fabrikant* 115

# **Gesund essen 121**

## **Gesund essen heißt sinnlich essen 122**

- Das Gehirn sitzt im Bauch 124  
Warum die Menschen immer dicker werden 125  
• *Tischgespräch mit Prof. Dr. Nicolai Worm,  
Ernährungswissenschaftler und Bestsellerautor* 126

## **Wie unser Geschmack beeinflusst wird 129**

- (K)Ein Spaziergang durch den Deklarations-  
Dschungel 131  
Warum selbst gemixter Joghurt besser  
schmeckt 133  
Joghurt selbst machen 135

## **Warum vertragen wir unsere Nahrung nicht mehr? 136**

- *Tischgespräch mit Dr. Andrea Fink-Kefler,  
Agrarwissenschaftlerin* 138  
Wenn essen krank macht 145  
• *Tischgespräch mit Dr. Frank Bartram,  
Umweltmediziner* 146  
Kleines ABC der Zusatzstoffe 149  
Die Bedeutung der sekundären  
Pflanzenstoffe 151  
• *Tischgespräch mit Prof. Dr. Manfred Hoffmann,  
Agrarwissenschaftler* 152

## **Genussvoll essen 159**

- Kochen lernen,  
weil Genießen so anfängt 160**
- Die Hemmschwelle für Kochanfänger senken 162
- *Tischgespräch mit Tim Mälzer, Fernsehkoch* 165
- Jeder kann kochen lernen 169

## **Was macht Essen zum Genuss? 170**

- Fleisch,  
das kostbarste Lebensmittel 172**
- Erleben, wo das Fleisch herkommt 172
- Wir brauchen bessere Bedingungen  
für das Schlachten 175
- Fleisch genießen 176

## **Über Geschmacksbildung 179**

- *Tischgespräch mit Anne Markwardt, bei foodwatch  
zuständig für den Bereich Kinderlebensmittel* 181

## **Es lebe die Kreativität 186**

- *Sarab Wieners Briefwechsel mit Lojze Wieser,  
Verleger, Herausgeber, Autor* 187
- *Tischgespräch mit Willy Schuster, Bio-Bauer,  
Mitglied der Via-Campesina-Bewegung* 196
- Ich möchte Antworten! 198

## **Glossar 200**

## **Literatur, Adressen, Links 212**