

Politisch essen 15

Ein Blick über den Tellerrand 16

Die (Grüne) Revolution frisst ihre Kinder 19

Von der Natur lernen 24

6 *Tischgespräch mit Thomas Radetzki, Imkermeister* 27

Wie wollen wir in Zukunft leben? 32

Ein Blick zurück 35

Die Sehnsucht nach dem Echten 38

6 *Tischgespräch mit Helmut Gragger, Traditioneller
Holzofenbäcker* 43

Leben im Überfluss 47

Aus der Fülle schöpfen 48

6 *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

6 *Tischgespräch mit Dr. Hermann Focke, Tierarzt und Veterinärämtsleiter 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 Verschwendung 87

Achtsam einkaufen 91

Nachhaltig essen 95

Warum ich kein Plastik

in meiner Küche mag 96

Eine Afrika-Reise öffnete mir die Augen 97

6 *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

6 *Tischgespräch mit Frank Viohl, Berater für Regionalentwicklung* 108

Warum nach Saison essen? 110

Die Sehnsucht nach dem Richtigen 114

6 *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

6 *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

6 *Tischgespräch mit Dr. Andrea Fink-Keßler,
Agrarwissenschaftlerin* 138

Wenn essen krank macht 145

6 *Tischgespräch mit Dr. Frank Bartram,
Umweltmediziner* 146

Kleines ABC der Zusatzstoffe 149

Die Bedeutung der sekundären
Pflanzenstoffe 151

6 *Tischgespräch mit Prof. Dr. Manfred Hoffmann,
Agrarwissenschaftler* 152

Genussvoll essen 159

Kochen lernen, weil Genießen so anfängt 160

Die Hemmschwelle für Kochanfänger senken 162

6 *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

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

Es lebe die Kreativität 186

6 *Sarah Wieners Briefwechsel mit Lojze Wieser,
Verleger, Herausgeber, Autor* 187

6 *Tischgespräch mit Willy Schuster, Bio-Bauer,
Mitglied der Via-Campesina-Bewegung* 196

Ich möchte Antworten! 198

Glossar 200

Literatur, Adressen, Links 212