

## 6 Vorwort

Von Foodtrendforscherin und  
Ernährungswissenschaftlerin  
Hanni Rützler

## 8 Einleitung

**Das »Nose to Tail« für Gemüse –**  
wie wir darauf kamen, Karotte,  
Radieschen und Co. vom Blatt bis  
zur Wurzel zu verspeisen, und  
wie unser Projekt bereits zu  
Innovationen angeregt hat.

## 12 Roundtable

**Hochkarätige Expertenrunde:**  
Foodhistoriker Dominik Flammer,  
Ernährungssoziologe Dr. Daniel Kofahl,  
Avantgardekoch Stefan Wiesner  
und Pflanzenexpertin Annafried  
Widmer-Kessler unterhalten sich über  
das Thema »Leaf to Root« – eine  
Diskussion über Ernährungstabus,  
geschichtliche Hintergründe,  
giftige Gemüseteile und vegetabile  
Geschmacksentdeckungen.

## 22 Blatt & Kraut

**Blumenkohlblatt, Erbsentrieb, Karottenkraut, Kohlrabiblatt, Kürbistrieb, Radieschenblatt, Randenblatt (Rote-Bete-Blatt) ...**

- 64 Andree Köthe & Yves Ollech: Die deutschen Spitzenköche verwerten seit Jahren fast alles vom Gemüse – und kochen damit auf Sterneniveau.

## 74 Stiel & Rippe

**Federkohlrippe (Grünkohlrippe), Fenchelstiel, Kohlrabistiel, Petersilienstiel ...**

- 92 Søren Wiuff: Der dänische Bauer kultiviert Gemüse für Teile, die bei Berufskollegen auf dem Acker bleiben – auch das »Noma« in Kopenhagen beliefert er damit.

## 102 Haut & Haar

**Gurkenschale, Karottenschale, Kartoffelschale, Maishaar, Pastinakenschale, Wassermelonenschale ...**

- 138 Rebecca Clopath: Die bekannte Schweizer Jungköchin wird jetzt auch Bäuerin – für uns bereitet sie Quitte von Haut bis Kern zu.

## 146 Strunk & Herz

**Artischockenstängel, Blumenkohlstrunk, Brokkolistrunk, Rotkohlstrunk, Weißkohlstrunk ...**

- 164 Christine Brugger: Die Sensorikerin verkostet »Second Cuts«, also spezielle Gemüseteile – und hat dabei mehrere Aha-Erlebnisse.

## 172 Blüte & Kern

**Aprikosenkern, Avocadokern, Bärlauchblüte, Papayakern, Radieschenschote, Rhabarberblüte, Tomatenkern ...**

- 202 Norbert Fischer: Der Lebensmittelchemiker erklärt, warum man von manchen Gemüseteilen so wenig weiß – selbst erforscht er, wie man aus Gras Tofu macht.

## 210 Wurzel & Knolle

**Chicoréewurzel, Dahlienknolle, Frühlingszwiebelwurzel, Löwenzahnwurzel ...**

- 230 Johann Reisinger: Der österreichische Spitzenkoch setzt auf alte Gemüsesorten – und improvisiert für uns mit Artischockenblatt, Karottenkraut und Federkohlwurzel.

## 238 Kompendium

**»Leaf to Root« von Ananas bis Zwiebel**

Welche Teile von Früchten und Gemüsen sind essbar? Wie bereiten Spitzenköche die »Second Cuts« von Karotte, Radieschen und Co. zu? Welche historischen Rezepte finden sich dafür? Eine Inspirationsquelle mit erhellenden Anekdoten, mit Blick in Küchentraditionen anderer Länder und mit einfachen Kochanleitungen.

312 **Rezeptverzeichnis**

318 **Über die Autoren**

319 **Danke**

320 **Impressum**