

## 6 VORWORT ZUR DEUTSCHEN AUSGABE VON KATHARINA SEISER

### 8 EINFÜHRUNG

- 10 Die Wahl gesunder Lebensmittel
- 12 Die Zusammensetzung der täglichen Nahrung
- 20 Kein Verzicht auf Genuss

### 22 VEGETARISMUS IM LAUFE DER JAHRHUNDERTE

- 26 Einige wichtige Ereignisse in der Geschichte des Vegetarismus

### 36 MAXIMALES GESCHMACKSERLEBNIS: FÜR EINE NEUE, NACHHALTIGE KÜCHE

- 38 Fünf Trends für eine neue, nachhaltige Küche
- 38 Von der Randerscheinung zum Mainstream
- 39 Wachsende Vielfalt dank Globalisierung
- 41 Neue Herausforderungen an die Gastronomie
- 43 Die Flavour-Gleichung: Geschmack als umfassendes Konzept
- 45 Was der Mund erkennt
- 48 Was die Nase wahrnimmt
- 49 Die übrigen Sinne – Herz, Verstand und Seele
- 51 Plädoyer für eine nachhaltige, respektvolle Küche

### 59 VEGETARISCHE AROMEN- UND GESCHMACKSKOMBINATIONEN: DIE LISTEN

- 422 Danksagung
- 425 Die Experten
- 428 Die Autorin