

INHALT

EDITORIAL	1	ESSEN UND UMWELT
KURZ NOTIERT	4	32 Maike Ehrlichmann Die Planeten-Diät Richtig essen und dabei die Erde retten
IMPRESSUM	5	36 Renée Herrnkind Böse Butter? Differenziertes zu einem Schlagwort
 ESSEN UND SPÜREN		
Maike Ehrlichmann Intuitiv essen! Was sollen und was wollen wir essen?	6	38 Interview „Mit billigen Lebensmitteln werden wir die Wende nicht schaffen“ Simone Helmle über die Zukunftsvisionen bei Demeter
Petra Kühne Regional und saisonal – immer richtig? Klimabilanzen und andere Kriterien	10	
Frank Meyer Mit Genuss und sicher Vegan und vegetarisch	14	
Renée Herrnkind Typgerecht essen Frühstück oder Spätstück?	18	
 ESSEN UND WISSEN		
Martin von Mackensen Was fressen eigentlich die Tiere? Auswirkungen auf unseren Fleischkonsum	20	44 Renée Herrnkind Biokäse mit Kunststoff Das Paradox der Verpackung
Petra Kühne Und immer Kartoffeln? Was Rudolf Steiner zum Essen gesagt hat	22	48 Jasmin Peschke Die Qualität von Lebensmitteln und ihre Messung Unterschiede zwischen verschiedenen Anbauarten
Renée Herrnkind Zurück zu den Wurzeln! Die Kraft der faszinierenden Lichiyam	26	53 Vom Nährstoff zur Vitalität – Ein neues Kompendium Für Sie gelesen
Michael Olbrich-Majer Was hat der Kopf mit der Wurzel zu tun? Eine kurze Betrachtung von Pflanze und Mensch	30	54 Ronald Richter Aufjauchzen vor Glück Die Umeboshi-Salzpfanne aus Japan
 BÜCHER ZUM SATTWERDEN		
		58 Essen wie vor hundert Jahren Das Kochbuch des Cassiusgartens in Bonn
		62 Eine Prise Heimat Das Kochbuch der Initiative „Über den Tellerrand“
		64 Literatur zum Weiterlesen