

# INHALT

EDITORIAL	1
KURZ NOTIERT	4
IMPRESSUM	5

## ESSEN UND SPÜREN

Maike Ehrlichmann	6
<b>Intuitiv essen!</b>	
Was sollen und was wollen wir essen?	
Petra Kühne	10
<b>Regional und saisonal – immer richtig?</b>	
Klimabilanzen und andere Kriterien	
Frank Meyer	14
<b>Mit Genuss und sicher</b>	
Vegan und vegetarisch	
Renée Herrnkind	18
<b>Typgerecht essen</b>	
Frühstück oder Spätstück?	

## ESSEN UND WISSEN

Martin von Mackensen	20
<b>Was fressen eigentlich die Tiere?</b>	
Auswirkungen auf unseren Fleischkonsum	
Petra Kühne	22
<b>Und immer Kartoffeln?</b>	
Was Rudolf Steiner zum Essen gesagt hat	
Renée Herrnkind	26
<b>Zurück zu den Wurzeln!</b>	
Die Kraft der faszinierenden Lichtyam	
Michael Olbrich-Majer	30
<b>Was hat der Kopf mit der Wurzel zu tun?</b>	
Eine kurze Betrachtung von Pflanze und Mensch	

## ESSEN UND UMWELT

32	Maike Ehrlichmann
	<b>Die Planeten-Diät</b>
	Richtig essen und dabei die Erde retten
36	Renée Herrnkind
	<b>Böse Butter?</b>
	Differenziertes zu einem Schlagwort
38	Interview
	<b>„Mit billigen Lebensmitteln werden wir die Wende nicht schaffen“</b>
	Simone Helmle über die Zukunftsvisionen bei Demeter

## ESSEN UND QUALITÄT

44	Renée Herrnkind
	<b>Biokäse mit Kunststoff</b>
	Das Paradox der Verpackung
48	Jasmin Peschke
	<b>Die Qualität von Lebensmitteln und ihre Messung</b>
	Unterschiede zwischen verschiedenen Anbauarten
53	<b>Vom Nährstoff zur Vitalität – Ein neues Kompendium</b>
	Für Sie gelesen
54	Ronald Richter
	<b>Aufjauchzen vor Glück</b>
	Die Umeboshi-Salzpflaume aus Japan

## BÜCHER ZUM SATTWERDEN

58	<b>Essen wie vor hundert Jahren</b>
	Das Kochbuch des Cassiusgartens in Bonn
62	<b>Eine Prise Heimat</b>
	Das Kochbuch der Initiative „Über den Tellerrand“
64	<b>Literatur zum Weiterlesen</b>