

Ab in die Küche, fertig los  
Vorwort zur Taschenbuchausgabe

8

Einfach gut kochen!  
Geleitwort

12

Für mich ist die Küche Heimat

18

Schluss mit Fake Food – wir müssen zurück zu  
einer authentischen Ernährung!

28

Wir müssen keine Exportweltmeister  
für Gemüse oder Fleisch sein.  
Wir müssen Qualitätsweltmeister werden

36

Abschied von Olympus

56

Lasst uns doch einfach mit echtem Genuss  
uns selbst und unseren Planeten retten

72

Ich wünsche mir eine Hochschule  
der nachhaltigen Kochkultur

94

Die Küche ist kein Statussymbol,  
sondern eine Genusswerkstatt

102

Die besten Lebensmittel haben keine Zutatenliste

110

Mit Wasser kochen nur die Anderen. Wir nicht!

156

Es gibt keine Reste.

Wir denken in Folgegerichten

168

Von der Magie der Soße

176

Ab in die Küche!

184

Quellen- und Literaturverzeichnis

202