

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