

Inhalt

Vorwort zur Taschenbuchausgabe 11

Ein Gruß aus der Küche 15

POLITISCH ESSEN 20

Ein Blick über den Tellerrand 22

Die (Grüne) Revolution frisst ihre Kinder 26

Von der Natur lernen 33

Tischgespräch mit Thomas Radetzki, Imkermeister 37

Wie wollen wir in Zukunft leben? 44

Ein Blick zurück 48

Die Sehnsucht nach dem Echten 52

*Tischgespräch mit Helmut Gragger, Traditioneller
Holzofenbäcker 58*

Inhalt

Leben im Überfluss 64

Aus der Fülle schöpfen 66

E-Mail-Unterhaltung mit Tino Speer, Chefkoch im »Hamburger Bahnhof« 68

Vorratshaltung 73

ACHTSAM ESSEN 76

Was ist Qualität? 78

Die Macht der Giganten über unseren Geschmack 84

Tischgespräch mit Dr. Hermann Focke, Tierarzt und Veterinäramtsleiter i.R. 88

Tierhaltung ohne Tierschutz 99

Turbohühner für die Masse 100

Das sagt der Erzeugercode auf dem Ei 104

Aufklärung tut not 106

Was ist unser Essen wert? 109

Gut essen ist keine Frage des Geldes 111

Wider die Verschwendung 114

Achtsam einkaufen 120

Tischgespräch mit Prof. Dr. Michael Braungart, Professor der Chemie und Mitbegründer des Cradle-to-Cradle-Konzepts 124

NACHHALTIG ESSEN 134

Warum ich kein Plastik in meiner Küche mag 136

Eine Afrika-Reise öffnete mir die Augen 137

Tischgespräch mit Prof. Franz-Theo Gottwald, Honorarprofessor für Umwelt-, Agrar- und Ernährungsethik; Dozent für Politische Ökologie 141

- Bio ist nicht immer Bio 144**
Was bedeuten die verschiedenen Ökosiegel? 145
Was können wir tun? 151
Tischgespräch mit Dr. Johannes Coy, Biologe und Krebsforscher 153
Warum nach Saison essen? 162
Die Sehnsucht nach dem Richtigen 166
Tischgespräch mit Karl Huober, Unternehmer und Dauerbrezel-Fabrikant 167

GESUND ESSEN 174

- Gesund essen heißt sinnlich essen 176**
Das Gehirn sitzt im Bauch 178
Warum die Menschen immer dicker werden 180
Tischgespräch mit Prof. Dr. Nicolai Worm, Ernährungswissenschaftler und Bestsellerautor 181
- Wie unser Geschmack beeinflusst wird 185**
Gesunde Kinder und was Vernünftiges zu essen 187
(K)Ein Spaziergang durch den Deklarations-Dschungel 189
Warum selbst gemixter Joghurt besser schmeckt 192
Joghurt selbst machen 195

Inhalt

Warum vertragen wir unsere Nahrung nicht mehr? 196

Tischgespräch mit Dr. Andrea Fink-Keßler, Agrarwissenschaftlerin 198

Wenn essen krank macht 208

Tischgespräch mit Dr. Frank Bartram, Umweltmediziner 209

Kleines ABC der Zusatzstoffe 213

Die Bedeutung der sekundären Pflanzenstoffe 215

Tischgespräch mit Prof. em. Dr. Manfred Hoffmann, Agrarwissenschaftler 216

GENUSSVOLL ESSEN 226

Kochen lernen, weil Genießen so anfängt 228

Die Hemmschwelle für Kochanfänger senken 231

Tischgespräch mit Tim Mälzer, Fernsehkoch 234

Jeder kann kochen lernen 233

Was macht Essen zum Genuss? 241

Fleisch, das kostbarste Lebensmittel 244

Erleben, wo das Fleisch herkommt 245

Wir brauchen bessere Bedingungen für das Schlachten 248

Fleisch genießen 250

Über Geschmacksbildung 253

Tischgespräch mit Dario Sarmadi, Pressesprecher bei foodwatch 255

Es lebe die Kreativität 261

Briefwechsel mit Lojze Wieser, Verleger, Herausgeber, Autor 262

Tischgespräch mit Willy Schuster, Bio-Bauer, Mitglied der Via-Campesina-Bewegung 275

Auf uns kommt es an! 278

Anhang	279
Glossar	280
Literatur, Adressen, Links	297
Danke	312
Bildnachweis	313
Anmerkungen	315
Rezeptregister	317
Sachregister	318