

# **SARAH WIENER**



## **ZUKUNFTS- MENÜ**

**WARUM WIR DIE WELT  
NUR MIT GENUSS  
RETTEN KÖNNEN**



## **Politisch essen 15**

### **Ein Blick über den Tellerrand 16**

Die (Grüne) Revolution frisst ihre Kinder 19

Von der Natur lernen 24

• *Tischgespräch mit Thomas Radetzki, Imkermeister* 27

Wie wollen wir in Zukunft leben? 32

### **Ein Blick zurück 35**

### **Die Sehnsucht nach dem Echten 38**

• *Tischgespräch mit Helmut Gragger, Traditioneller Holzofenbäcker* 43

### **Leben im Überfluss 47**

Aus der Fülle schöpfen 48

• *Mail-Unterhaltung mit Tino Speer, Cbeftkoch im »Hamburger Bahnhof«* 50

Vorratshaltung 55



## Achtsam essen 59

### Was ist Qualität? 60

Die Macht der Giganten über unseren Geschmack 65

• *Tischgespräch mit Dr. Hermann Focke, Tierarzt und Veterinärämtsleiter i.R.* 67

### Tierhaltung ohne Tierschutz 75

Turbohühner für die Masse 76

Das sagt der Erzeugercode auf dem Ei 80

Aufklärung tut not 80

### Was ist unser Essen wert? 83

Gut essen ist keine Frage des Geldes 83

Wider die Verschwendung 87

Achtsam einkaufen 91

## Nachhaltig essen 95

### Warum ich kein Plastik in meiner Küche mag 96

Eine Afrika-Reise öffnete mir die Augen 97

• *Tischgespräch mit Prof. Franz-Theo Gottwald, Honorarprofessor für Umwelt-, Agrar- und Ernährungsethik; Dozent für Politische Ökologie* 99

### Bio ist nicht immer Bio 102

Was bedeuten die verschiedenen Ökosiegel? 102

Was können wir tun? 107

• *Tischgespräch mit Frank Viobl, Berater für Regionalentwicklung* 108

Warum nach Saison essen? 110

Die Sehnsucht nach dem Richtigen 114

• *Tischgespräch mit Karl Huober, Unternehmer und Dauerbrot-Fabrikant* 115





## **Gesund essen 121**

### **Gesund essen heißt sinnlich essen 122**

Das Gehirn sitzt im Bauch 124

Warum die Menschen immer dicker werden 125

• *Tischgespräch mit Prof. Dr. Nicolai Worm,  
Ernährungswissenschaftler und Bestsellerautor* 126

### **Wie unser Geschmack beeinflusst wird 129**

(K)Ein Spaziergang durch den Deklarations-  
Dschungel 131

Warum selbst gemixter Joghurt besser  
schmeckt 133

Joghurt selbst machen 135

### **Warum vertragen wir unsere Nahrung nicht mehr? 136**

• *Tischgespräch mit Dr. Andrea Fink-Kefler,  
Agrarwissenschaftlerin* 138

Wenn essen krank macht 145

• *Tischgespräch mit Dr. Frank Bartram,  
Umweltmediziner* 146

Kleines ABC der Zusatzstoffe 149

Die Bedeutung der sekundären  
Pflanzenstoffe 151

• *Tischgespräch mit Prof. Dr. Manfred Hoffmann,  
Agrarwissenschaftler* 152

## Genussvoll essen 159

### Kochen lernen,

weil **Genießen so anfängt** 160

Die Hemmschwelle für Kochanfänger senken 162

• *Tischgespräch mit Tim Mälzer, Fernsehkoch* 165

*Jeder kann kochen lernen* 169

### Was macht Essen zum Genuss? 170

#### Fleisch,

das **kostbarste Lebensmittel** 172

Erleben, wo das Fleisch herkommt 172

Wir brauchen bessere Bedingungen

für das Schlachten 175

Fleisch genießen 176

### Über Geschmacksbildung 179

• *Tischgespräch mit Anne Markwardt, bei foodwatch zuständig für den Bereich Kinderlebensmittel* 181

### Es lebe die Kreativität 186

• *Sarah Wieners Briefwechsel mit Lojze Wieser, Verleger, Herausgeber, Autor* 187

• *Tischgespräch mit Willy Sebuster, Bio-Bauer, Mitglied der Via-Campesina-Bewegung* 196

*Ich möchte Antworten!* 198

### Glossar 200

### Literatur, Adressen, Links 212

