

# Inhalt

- 7 Warum Bio besser ist
- 33 Die Eigenbrötlerin
- 47 Erhalten statt wachsen
- 57 Korkeichen für den Wein, Steineichen für das Schwein
- 67 Die mallorquinischen Weinrebelln
- 77 Der Verfechter der Vielfalt
- 87 Öl und Wein, die zwei edelsten Säfte
- 93 Die Basis für besten Ziegenkäse
- 101 Olivenöl ohne Kompromisse
- 107 Ziegen aus Überzeugung
- 115 Die glückliche Camargue
- 125 Größe ist anfällig
- 133 Wahl-Italiener mit kulinarischer Mission
- 141 Dieser Tierhaltung gehört die Zukunft
- 151 Energische Übermutter
- 159 Die Magierin der Gewürze

- 169 Vielfalt auf dem Hof statt Monokultur im Kopf
- 179 Mogens' essbarer Schulgarten
- 185 Wein mit tausendjähriger Vergangenheit
- 193 Der letzte Krabbenfischer von Sylt
- 203 Vorbildlicher Riese
- 213 Grenzüberschreitende Bio-Dynamik