

Einfach gut kochen!

Vorwort

8

Für mich ist die Küche Heimat

14

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

24

**Wir müssen keine Exportweltmeister
für Gemüse oder Fleisch sein.**

Wir müssen Qualitätsweltmeister werden

32

Abschied von Olympus

52

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

68

**Ich wünsche mir eine Hochschule
der nachhaltigen Kochkultur**

90

**Die Küche ist kein Statussymbol,
sondern eine Genusswerkstatt**

98

Die besten Lebensmittel haben keine Zutatenliste

106

Mit Wasser kochen nur die Anderen. Wir nicht!

146

Es gibt keine Reste.

Wir denken in Folgegerichten

158

Von der Magie der Soße

166

Ab in die Küche!

174

Inhalt

Quellen- und Literaturverzeichnis

192