

Qualität fürs Leben	10
Qualität – was heißt das?	13
Woran erkenne ich Qualität?	22
Wie der Verbraucher Qualität beurteilt	25
Die Qual der Wahl	29
Was ist ein gutes Produkt?	31
Bio boomt	35
Handelsklasse als Qualitätshinweis?	43
Herkunftszeichen, Marken und Namen	46
Produkte mit EU-Schutz	47
Natürliche und naturidentische Aromen:	
alles künstlich	53

PELANZLICHE LEBENSMITTEL 56

Klasse statt Masse	61
Integriert und kontrolliert	62
Gift oder kein Gift?	64
Nützling oder Schädling?	65
Künstlicher oder natürlicher Dünger?	66
Slow Food – langsam, aber mächtig	71
»Gutes« Bio gegen »böse« konventionelle Landwirtschaft	74
Die Tomaten-Story	76
Getreide	85
Mehl und die verschiedenen Typen	88
Nudeln oder Pasta	89
Mais – Segen oder Schrecken?	90
Reis – Grundnahrungsmittel in den Händen der Multis	93
Unser täglich Brot	93
Pappbrötchen und Fabrikbrot	96
Backmischungen von der chemischen Industrie	98
Kein Gegensatz: handwerkliches Brot aus der Großbäckerei	100
Auf dem Land ist nicht alles besser!	103
Brötchen, Baguettes oder Puglieser Brot	109
Brotspezialitäten	118
Süßes Backwerk	119

Man lebt nicht nur vom Brot allein: Konfitüre, Marmelade oder Brot- aufstrich	122
Gemüse, Kräuter und Obst	125
Salat, Gemüse & Co	133
Kopf- und andere Blattsalate	133
Gurken	134
Tomaten	136
• Geschmackserlebnis: Tomaten •	138
Paprika und Chili	140
Zucchini und Kürbisse	141
Kartoffeln	143
• Geschmackserlebnis: Kartoffeln •	145
Spargel	146
Hülsenfrüchte	149
Kraut und Rüben	151
Zwiebeln, Schalotten und Knoblauch	157
Kräuter	159
Beeren und Obst	165
Pilze	171

Schwein	179
Schon als Ferkel ein armes Schwein	184
PSE-Fleisch: hell, weich, wässrig	188
Wiederentdeckt: das Schwäbisch-Hällische Schwein	191
Tierhaltung und Fleischerzeugung – eine Frage der Ethik und des Geschmacks	202
Nur noch Erinnerung: die Hofschlachtung	226
Innereien: bei uns ungeliebt – in Frankreich Delikatesse	231
Rind & Kalb	236
Was macht Fleischqualität beim Rindfleisch aus?	244
Abhängen und Hygiene – ein Widerspruch?	244
Vakuumreife – pro und contra	246
Die edlen und die weniger feinen Fleischteile	257
Die Marmorierung	260
Herkunft: Rinderrassen und Regionen	261

Rasse, Herkunft, Futter – worauf kommt es mehr an?	270
Fleischqualität und Aroma durch Haltung und Fütterung	272
Genetik, Geschlecht, Alter	275
Fleischkategorien	275
Kalbfleisch	278
Das Schlachten	281
Welches Stück Rindfleisch wofür?	282
Wie komme ich an gutes Fleisch?	284
Wie viel Fleisch darf – soll – man essen?	285
Lamm, Zicklein, Wild	287
Milchlamm, Lamm oder Schaf?	290
Keine Angst vor dem Lammgeschmack!	291
Innereien von Lamm, Zicklein und Wild	298
Reh und anderes Wild	300
Geflügel	306
Wiese oder Käfig – Stichwort Geflügelhaltung	311
Mastfutter und Fleischqualität	316
Hähnchen- & Putenfleisch vom Bio- Geflügelhof	318
Poulets de Bresse – die S-Klasse unter den Hühnern	324
Beinahe ausgestorben: die glücklichen Hühner	327
Das Huhn in der Küche	329
Hier ist Kochkunst gefragt!	332
Alle Jahre wieder: die Weihnachtsgans	337
Fisch	339
Frischer Fisch – wild oder aus der Zucht?	343
Fischfarmen im Meer	345
Hat Tradition: Zuchtfisch aus dem Süßwasser	347
Die Bachforelle	347
PRODUKTE AUS DEM TIERREICH	354
Wurst, Schinken und Speck	357
Die »Nordhessische Ahle Wurscht traditionell«	358
Schlachtung ohne Stress	361
Ein Himmel voller Würste	365

Schnittfeste Rohwürste ohne Ende	366
Im Land der Brat- und Brühwürste	369
Die Würze bringt Charakter	371
Würstchen, Würste und Spezialitäten	372
• Geschmackserlebnis: Wurst •	376
Schinken & Speck	377
Gekochter Schinken und Kochschinken	379
Formschinken und Formfleischschinken	381
Spezialität Knochenschinken	383
Nur entfernt verwandt: Südtiroler Speck und Südtiroler Bauernspeck	391
Milch, Käse und Butter	395
Milch – nur noch pasteurisiert und homogenisiert	397
H-Milch: wochenlang ohne Kühlung haltbar	399
Von Milchseen und Butterbergen	401
Ziegenmilch ist bekömmlicher	406
Wie viel Natur ist im Joghurt?	407
Traditionell und trotzdem Lifestyle	408
Käse: aus Rohmilch oder nicht?	409
Rohmilchkäse: nicht länger eine Rarität	420
Rohmilchkäse auch vom Schaf	424
Büffelmozzarella aus Deutschland	426
• Geschmackserlebnis: Käse •	428
Sehnsucht nach guter Butter	429
Butter-Handelsklassen	431
• Geschmackserlebnis: Butter •	433
Eier	435
Das Ei und sein Personalausweis	438
Salmonellen und andere Krankheiten	440
Schmecken Eier von glücklichen Hühnern besser?	443
Lebendige Esskultur	445

Mehr zum Lesen	450
Wer liefert Ihnen Köstliches?	453
Rezepte	457
Adressen guter Restaurants	458
Bildnachweis	459
Register	460