

	<b>Wie Sie auf den Geschmack kommen</b>	10
	Warum Essen und Trinken die Grundlage für unser Dasein sind und eine täglich zu erbringende Kulturleistung. Weshalb es so wichtig ist, sich ständig damit zu beschäftigen. Und welches Vergnügen das machen kann.	
<b>A</b>	<b>Artischocken brauchen Stiel</b>	14
	Wie man das feine, bittere, köstliche Gemüse aussucht, was man damit machen kann und wie es am besten schmeckt.	
	<b>Nachtschatten über Auberginen</b>	26
	Wieso es fast nur noch Einheitsfrüchte gibt, warum man sich jedoch damit nicht zufriedengeben muss und ein paar Lieblingsrezepte dafür.	
<b>B</b>	<b>Balsamico – die edle Rarität und ihre Karriere als »Essig«</b>	33
	Wie es möglich war, dass eine Kostbarkeit so ordinär werden konnte. Warum es auf ein kleines Wörtchen ankommt. Und wie man Balsamico am besten einsetzt.	
	<b>Kann Bratwurst eine Delikatesse sein?</b>	40
	Warum manche Bratwurst so delikate wie <i>carne cruda</i> im Piemont ist und simple Ravioli eine preiswürdige Offenbarung sein können.	
	<b>Unser täglich Brot ...</b>	44
	Vom Unterschied zwischen gutem und schlechtem Brot. Und warum Brotbacken eine Kunst ist, die leider nicht jeder beherrscht.	
<b>D</b>	<b>Das Dorschwunder</b>	48
	Warum wir guten Gewissens wieder Kabeljau aus der Ostsee essen dürfen. Und wieso es schade ist, wenn man Angst vor Gräten hat.	
<b>E</b>	<b>Ein Ei ist ein Ei ist ein Ei?</b>	55
	Warum ein Ei eigentlich eine Kostbarkeit ist und wir endlich dem Huhn dafür dankbar sein und ihm adäquate Lebensbedingungen zugestehen müssen.	
	<b>Vom Egli und anderen Fischen aus der Fremde</b>	65
	Warum man im Restaurant genauer nachfragen sollte, woher der Fisch stammt, und warum es immer besser ist, ihn im Ganzen statt als Filet zu bestellen.	

	<b>Ernährungsempfehlungen von gestern</b>	69
	Warum man nicht irgendwelchen Regeln folgen, sondern lieber auf sein eigenes (Hunger-)Gefühl achten sollte.	
<b>F</b>	<b>Gute Fertiggerichte – gibt es die überhaupt?</b>	74
	Weshalb jeder, der nicht selbst kochen will, auf mehr als das Bio-Zeichen achten muss. Und warum immer nur das herauskommt, was man hineingetan hat.	
	<b>Fisch pur – auf Mallorca und Ibiza</b>	79
	Wo und wie man das größtmögliche Fischvergnügen erleben kann. Und warum das Einfache einfach das Beste ist.	
	<b>Die lebende Forelle</b>	95
	Warum die Forelle einmal eine exquisite Rarität war und der wahre Forellengenuss heute immer noch selten und kostbar ist.	
<b>G</b>	<b>Ein köstliches Krabbentier: die venezianische <i>granseola</i></b>	102
	Von einem Meeresgetier, das im Restaurant eine teure Delikatesse ist. Und wenn man es selber zubereitet, kaum etwas kostet.	
	<b>Wofür man ganz besonders schwärmt: Gulasch</b>	106
	Vom Charme klassischer Schmorgerichte und von den vielen Wegen, die nach Rom beziehungsweise zum perfekten Gulasch führen.	
<b>H</b>	<b>Das arme Huhn</b>	111
	Warum das Huhn bei uns ein armes Schwein ist, wir das nicht zulassen dürfen, es ihm aber nichts nutzt, wenn wir aufhören es zu essen.	
	<b>Hunger</b>	128
	Wie wir mit wenig Aufwand einen stattlichen Beitrag gegen den Hunger in den Entwicklungsländern leisten könnten.	
	<b>Zu viel Hygiene</b>	130
	Warum Keimfreiheit gar nicht wünschenswert ist und zu viel Sauberkeit sogar tödlich sein kann. Und wieso die Größe des Betriebs dafür wichtig ist.	
<b>I</b>	<b>Innereien? Delikat!</b>	137
	Von den inneren Werten unserer Schlacht- und	

Jagdtiere. Warum wir sie unbedingt wertschätzen sollten. Und warum wir manchmal für den bizarren EU-Rechts-Irrsinn dankbar sind.

- K Vom Kalb am liebsten die Bäckchen!** 144  
Warum einige Gustostückerl verboten sind und wie man sich trotzdem darüber hinwegsetzen kann.
- Kochen mit Kindern statt Kochen für Kinder** 151  
Warum man für Kinder nicht anders kochen muss. Aber warum es so wichtig ist, mit ihnen und für sie zu kochen und mit ihnen zu essen!
- Knoblauch & Zwiebel – nicht gesellschaftsfähig?** 155  
Zur Frage, ob kräftige Düfte tatsächlich unzumutbar sind und man Angestellten vorschreiben kann, was sie essen.
- Vom Kompilieren und Komponieren** 157  
Warum man mit Hochstapeln nicht weiterkommt. Und von den verschlungenen Irrwegen in der modernen Gastronomie.
- Ein Hoch auf frischen Kopfsalat** 163  
Vom Luxus frischer Zutaten. Warum man Salat nicht schleudern muss. Und wieso das »Kochen« mit Kräutern ein Vergnügen ist.
- L Landwirtschaft: Bio contra konventionell** 169  
Warum man die konventionelle Landwirtschaft nicht verteufeln darf. Und Bio allein kein Qualitätsmerkmal ist. Was vielmehr sonst die Kriterien dafür sind.
- M Wer rettet das Mittagessen?** 180  
Warum man sich zum Essen Zeit nehmen und Muße gönnen sollte. Und damit sogar die Gastronomie retten kann. Ein überragendes Beispiel aus Baden.
- Vorratshaltung und Mindesthaltbarkeit** 186  
Von der einstmals verantwortungsvollen Arbeit in Keller und Vorratsraum und wer sie heute macht. Und warum die Mindesthaltbarkeit ein irreführender Begriff ist.
- Miese Muschelgeschäfte** 190  
Warum Miesmuscheln ganz und gar nicht mies sind, und wieso es trotzdem nicht leicht ist, gute Qualität zu finden. Außerdem: Wie man sie am besten zubereitet.

- N Niedertemperaturgaren – nicht nur ein Unwort!** 198  
 Wie eine gute und richtige Garmethode erst vergessen, dann verhunzt und übertrieben wurde. Und wie sie wieder aufersteht!
- Die delikatsten Nordseekrabben** 207  
 Von ihren absurden Reisen durch Europa. Über menschlichen Erfindergeist und wieso Thunfischfangquoten auch sie treffen.
- O Mythos Olivenöl** 212  
 Warum es so wichtig ist, gut darüber Bescheid zu wissen. Wie man Olivenöl beurteilt, einschätzt und in der Küche einsetzen kann.
- P Wo der Pfeffer wächst** 240  
 Warum man auch bei Gewürzen darauf achten muss, woher sie kommen. Wieso das Teure eigentlich das Billigere ist und weniger immer mehr.
- Q Qualitätswein für Aldi** 247  
 Der Beweis, dass sich Qualität auch im Massenmarkt durchsetzt. Und dass, wenn viele sich zusammentun, sie miteinander Großes schaffen können.
- R Vom Rind: Bio-Fleisch und Knochenreife** 250  
 Warum es so wichtig ist, seinem Metzger vertrauen zu können. Und manchmal Bio drin ist, obwohl es gar nicht draufsteht.
- »Restaurant 181« – ein intelligentes Restaurantkonzept** 254  
 Wie Traditionen und Innovationen zueinanderpassen. Und wie fast Unmögliches möglich wird: ein Ausflugsrestaurant mit Spitzenküche.
- S Schwarzwälder Schinken aus der Scheinidylle** 259  
 Was man wissen muss, damit man die Lügen, die der Gesetzgeber erlaubt, durchschauen und ordentliche Produkte finden kann.
- Weingenuss statt Sauferei** 267  
 Warum schon Kinder den Umgang mit Wein lernen müssen. Und wieso diese Erfahrung sie auch vor anderen Drogen schützt.

<b>Wer gibt seinen Senf dazu?</b>	270
Wozu man Senf braucht. Und warum die Vielfalt von Geschmäckern hier weniger wichtig ist als die Qualität der Grundzutaten.	
<b>Der Sommelier</b>	274
Warum der Gast im Restaurant froh sein müsste, wenn es ihn gibt, und ruhig seinem Rat folgen sollte. Und Tipps, wie er ihn herausfordern kann.	
<b>Supermarkt: Architektur oder Schuhschachtel</b>	280
Wie Unternehmen sich darstellen, und warum schon der äußere Eindruck auf die Qualität der Produkte schließen lässt.	
<b>T Sushi &amp; Thun</b>	282
Warum Sushi kein Fast Food ist, wir den Roten Thunfisch unbedingt schonen müssen und dabei ganz neue Möglichkeiten entdecken können.	
<b>V Vegan, vegetarisch oder Tiere essen?</b>	287
Warum es keinem Tier hilft, wenn wir alle Veganer sind. Und die Frage, wieso Vegetarier nicht gerne gutes Gemüse essen.	
<b>W Spätburgunder, weiß gekeltert</b>	299
Warum ein Wein, der eigentlich rot wäre, weiß ist und tatsächlich die Eigenschaften beider Weinarten in sich trägt – und wie viel Vergnügen das machen kann.	
<b>Z Keine Zeit zum Kochen</b>	303
Warum es Spaß macht, sich die Zeit zu nehmen. Und wie man trotzdem was Gutes auf den Tisch bringt, wenn man wirklich keine hat.	
<b>Zen Mallorquin</b>	307
Vom Luxus der Ruhe. Von einem Ort, der Labsal ist für Augen, Herz und Gaumen, Ferien für Leib und Seele. Und das auf Mallorca!	
<b>Zucchini, Zwiebeln und andere Gemüse</b>	310
Von Gemüse, dem man seinen Geschmack erst weg- und dann wieder angezüchtet hat. Und warum das letztlich mitunter gar nicht so schlecht ist.	
<b>Verzeichnis der Rezepte</b>	318