

# Inhalt

- 9 Vorwort
  
- 11 **Ernährung und Vitalität**
- 13 Fokussieren und Abstand gewinnen
- 14 Zusammengewachsen statt zusammengesetzt
- 16 Was ist Vitalität?
- 17 Was ist Leben?
- 24 Widerstand härtet ab
- 27 Ernährung und Gesundheit –  
Selbstregulation, Autonomie und Resilienz  
*von Georg Soldner*
- 31 Vitalität ist Lebenskraft
  
- 33 **Stoffe und mehr**
- 34 Kosten und Riechen
- 34 Die Aufteilung der Welt
- 38 Der Nährwert der Pralinen  
*von Alexander Beck*
- 43 Wie Zuwendung zu Wachstum führt
- 44 Von den Sinnen zur Chemie
- 47 Nutritionismus
- 48 Der wissenschaftlich bestimmte Nährwert
- 50 Subtile Interaktionen
- 51 Das Dilemma der Ernährungslehre
- 53 Was uns ernährt  
*von Jasmin Peschke*

- 59 **Gesunde Ernährung braucht gesunde Erde**
- 60 Die Geschichte der Landwirtschaft
- 62 Nachhaltige Landwirtschaft durch den Einsatz von Technologie
- 64 Bodengebundene nachhaltige Landwirtschaft
- 67 Herrschen oder zu einer Partnerschaft kommen
- 70 Der Boden
- 71 Der Bauer und sein Boden  
*von Ueli Hurter*
- 76 Kennst du Misterde, lieber Anfänger?  
*von Benno Otter*
- 80 Über die innige Beziehung zwischen Pflanzen  
und den Mikroorganismen im Boden
- 82 Die Pflanze zwischen Himmel und Erde:  
Von der Bildung der Nahrungsqualität  
*von Jean-Michel Florin*
- 88 Mikroorganismen auf der Nahrung
- 89 Saatgut
- 90 Auf dem Acker robust, auf dem Teller gesund  
*von Noémi Uehlinger*
- 94 Saatgut und Macht
- 95 Saatgut und Patente
- 97 Saatgut und Hunger
- 98 Autonomie und Vitalität
- 99 Groß, grün und knackig ist vital – stimmt das?  
*von Joke Bloksma*
- 111 Wachsen und Reifen sind ein Paar  
*von Peter Kunz*
- 118 Käse als Spiegelbild der Landschaft und des Umgangs mit der  
Milch und den Kühen  
*von Martin Bienert*
- 124 Die Zusammensetzung der Milch als Bild der ganzen Kuh  
*von Ton Baars*
- 130 True Cost und True Value –  
über den wahren Wert von Lebensmitteln  
*von Christian Hiß*
- 134 Aufmerksamkeit, Terroir und Wertbildung

137 **Lebensmittelqualität untersuchen**

138 Der Salatgurkenversuch

141 Die vergleichende Untersuchung der Inhaltsstoffe

142 Vitalitätsforschung an lebenden Ganzheiten

143 Vitalität im Bild

*von Paul Doesburg*

151 Lebensmittelqualität im Licht

der Fluoreszenz-Anregungs-Spektroskopie

*von Jenifer Wohlers und Peter Stolz*

158 Forschung jenseits des Geschmacks

160 Wirksensorik – ein Weg zu einem achtsameren Umgang  
mit Lebensmitteln

*von Uwe Geier*

165 Phänomenologie – zur Essenz einer Erscheinung vordringen

168 Das Wissen um das Lebende

171 **Wie Gesundheit entsteht**

172 Was ist Gesundheit?

173 Die neue Sicht auf Gesundheit

fordert persönliche Gesundungskräfte heraus

*von Machteld Huber*

178 Untersuchen, was gesunde Ernährung ist

187 Selbstbestimmt essen – Nahrungsauswahl in voller Verantwortung

*von Maïke Ehrlichmann*

192 Mit drei Fragen zum achtsamen Essen

193 Trendwende

194 Vitale Nahrung stärkt das Immunsystem

195 **Dynamische Küche**

196 Sinne, Liebe und Aufmerksamkeit

197 Gesundheit ist Genuss

*von Tanja Grandits*

200 Gut essen will gelernt sein

*von Sarah Wiener*

204 Kochen und Konservieren

205 Die Sommersonne für den Winter einfangen –

Konservieren in der Großküche

*von Heinz Fendrich*

210 Gastlichkeit aus der Großküche –

Das Konzept der Mehr-Wert-Ernährung

*von Dietmar Hagen*

217 Iss Lebensprozesse und lass dich anregen

219 **Gesunde Ernährung für die Zukunft**

220 Erkennen Sie das Leben an?

221 Die Ernährungswissenschaft

222 Hier stehen wir

222 Zusammenhänge trennen oder wiederherstellen und stärken?

224 Wie geht es weiter?

226 Ausrichtung auf einen Stoff oder auf das Ganze?

227 Die eigene Vitalität ist nicht losgelöst

von der Vitalität der ganzen Nahrungskette

227 Wie machen Sie weiter?

229 Epilog

230 Autorinnen und Autor

231 Beitragende

236 Danksagung

237 Quellennachweis

249 Bildnachweis

250 Stichwortverzeichnis