

IN DER HAUPTROLLE DER KOCH	5	Süßwasserfische aus unserer Region	94
Die Bauer brauchen noch Zeit	5	Unser tägliches Brot	94
TRENDY? TRENDY? TRENDY!	6	DER KUNDE IST KÖNIG	96
Wer regelt das?	6	Handeln mit verschiedenen Typen	97
Herkunft, Saison, Ort	8	Wir haben nicht einmal Angst vor Gruppen	99
Ohne Erlebnisse geht's nicht	22	Die Lösungen der Konflikte (Beanstandungen)	100
ESSEN AUS DER NÄHE	27	REISEN? JA, ABER BITTE MODERN	102
Regionale Lebensmittel	28	Ein bisschen Geschichte schadet nie	102
Biolebensmittel	31	URLAUB AUF DEM BAUERNHOF	109
Biodynamische Produktion?		Einige Beispiele	110
Das ist wohl Geisterseherei	34	Bequem, aber hauptsächlich gesund	114
LANGSAM – SLOW FOOD	36	Ohne Marketing geht's schwer, liebe Bauer	115
GEMÜSE, GEMÜSE, WO SOLL ICH DICH FINDEN?	40	KOMMT MAL RAUS!	119
KARTOFFELN	44	Wandern	119
ZWIEBEL – KÖNIGIN DER GEMÜSESORTEN	47	Skiwanderungen	120
Zwiebelsorten	49	Radfahren	120
KNOBLAUCH	51	Pferdewanderungen	122
Ein globaler Begriff – tschechischer Knoblauch	51	Kanufahren	122
Knoblauchsorten	51	Geotourismus	122
GEMÜSE OHNE CHEMIE	54	Gartentourismus	123
Integrierte Gemüseproduktion	55	BITTE UMWELTFREUNDLICH	125
OBST	56	Gesunde Umwelt im Haus	126
Apfel – Symbol der Fruchtbarkeit	56	Stille heilt	127
Eine schöne Birne	61	Wie soll man umweltfreundlich einkaufen?	128
Quitten	63	Bürobedarf und Verbrauchsmaterial	131
Mispeln	63	Lebensmittel – Wettet auf Qualität und Lebensmittel aus der Nähe	132
Speierling-Früchte	64	BILDUNG UND MOTIVIEREN DES PERSONALS	134
Aprikosen	64	NICHT JEDER KANN ALLES ESSEN, SCHADE...	136
Pfirsiche	66	Was ist eine Lebensmittelallergie?	136
Pflaumen	69	Zöliakie?	139
Kirschen und Sauerkirschen	71	FLEISCH? NICHT HEUTE.	147
Erdbeeren, Sanddorn, Hagebutten	74	Was essen denn diese Vegetarier überhaupt?	149
Erdbeeren	74	Veggie Michelin?	152
Sanddorn	75	Ohne Nährstoffe geht's nicht	153
Hagebutten	76	Vegetarismus im Laufe des Lebens	159
Ohne saisonales Obst geht es wirklich nicht!	76	Vegetarische Ernährung und chronische Krankheiten	162
KRÄUTER, PILZE UND ESSBARE BLUMEN DÜRFEN IN EINER MODERNEN KÜCHE NICHT FEHLEN	78	DER OFEN HEIZT NICHT MEHR...	166
Wilde Kräuter	80	Wir kochen bei niedrigen Temperaturen	169
FLEISCH AM ZUG	82	Grillen – eine der technologischen Zubereitungsarten vom Fleisch	171
Renaissance des Rindfleischs	82	Confit	176
Rindfleisch zum Schmoren, Backen, Rösten oder nur roh	83	Hold-o-mat? Ein neuer Automat?	177
Wo kann man gutes Rindfleisch kaufen?	87	Alto-Shaam Halo Heat®	
Hühner und andere Geflügel	88	Das ist eine arabische Fußballmannschaft?	177
Tiere aus Wäldern und Feldern	90	Kochen mit Induktion	178
Wir liefern Wild	92	Mikrowelle	179
Lammfleisch, Ziegenfleisch...	92	KOCHEN SIE EHRlich!	182
Wo kauft man was? Ein paar andere Tipps – Wurst, Fische, Gebäck	93	QUELLEN	183