



INHALT



UNSER TITELREZEPT Gebratener Tofu mit Gemüse und Reis **finden Sie auf Seite 47**

3 Editorial

APERO

6 Aktuelles

9 Hier sind die Guten

10 Das Fischporträt.

Diesmal – der Helgoländer Hummer

12 Standpunkt von Sabrina Buchholz.

Ernährungswende hin zu Biodiversität und Nachhaltigkeit

14 Wie soll das gehen?

... im Winter nur mit Gemüse à la Saison auszukommen?

UNTERWEGS

16 Genussreise Frankfurt am Main und Taunus.

Genuss zwischen Skyline und Streuobstwiesen

27 Heinzelmanns Winzerporträt.

Weingut Born, Salzatal:
Gutes von jenseits des 50. Breitengrades

GENUSS-SCHWERPUNKT SOJA UND SOJA-PRODUKTE

31 Vielfältige Hülsenfrucht.

Soja ist nicht gleich Soja

34 Von Edamame bis Sufu.

Viel mehr als Sojasauce und Tofu

40 Food Hero.

Der Miso-Peter und das Geschenk der Götter

43 Rezepte mit Tofu, Tempeh und Yuba.

Einfach mal ausprobieren

AUS DER KÜCHE

48 Im Slow Food Check.

Rapsöl

52 Chef Alliance Saisonküche:

Süßlupinen: Wertvolle Eiweißquelle aus heimischem Anbau

54 Chef Alliance Portrait:

Bernhard Wolf und Andrea Brenner. Radikal regional

60 Alkoholfreie Speisebegleiter.

Trend Proxys und Sparkling Teas

TISCHGESPRÄCH

63 Kolumne von Edward Mukiibi.

Spiegelmaßnahmen zum weltweiten Nutzen von Menschen und Natur

64 Erweiterte App gegen

Lebensmittelverschwendung.

Kann eine App helfen, Foodwaste zu minimieren?

DOSSIER

WARUM WIR ESSEN, WAS WIR ESSEN

68 Einflussfaktoren des Ernährungsverhaltens.

Veränderung ist möglich!

72 Chance Außer-Haus-Verpflegung.

Unterwegs anders essen

74 Ernährungsarmut.

Gerechtigkeit fängt beim Essen an

72 Gesundere Lebensmittel durch politische Maßnahmen.

Was bringen Steuern auf zu viel Salz in der Suppe?

RUBRIKEN

78 Buchtipps

80 Leserbrief, Impressum

81 Vorschau

82 Kolumne Schluss damit!

Stephan Illi:

Mehr Land in gemeinsamer Hand





GENUSSREISE FRANKFURT AM MAIN UND TAUNUS

ab Seite 16

INHALT

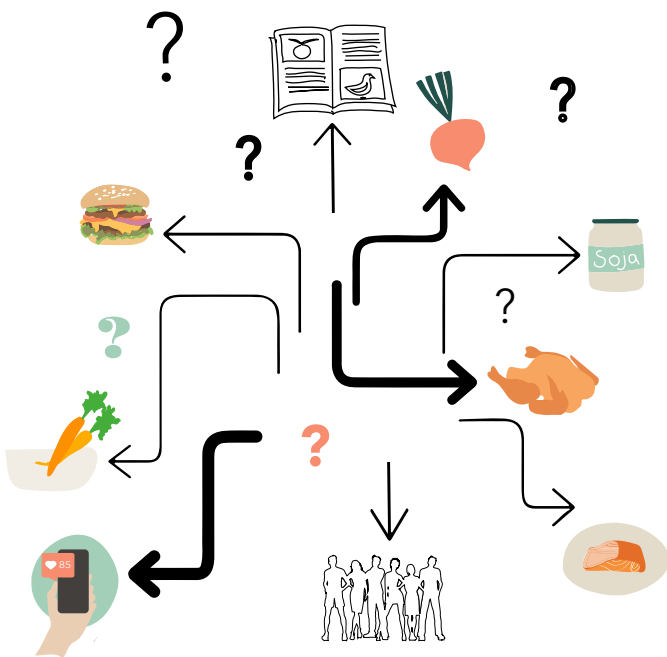
GENUSS- SCHWERPUNKT SOJA UND SOJA-PRODUKTE

ab Seite 31



REZEPTE in diesem Heft

- | | |
|---|--|
| 8 Gemüsechips aus dem Ofen | 47 Tempeh-Spießchen mit Rosenkohl |
| 39 Miso-Suppe mit Seidentofu und Shiitakepilzen | 57 Bayerischer Hummus, warmes Kimchi und Zicklein |
| 38 Tofu hausgemacht | 58 Süßkartoffel-Lupinennocken, Rotkohlsalat und Apfelsauerrahm |
| 43 Vietnamesische Tofu-Pho | 59 Gebackene Snacklupinen |
| 44 Tofu-Schoko-Mousse | 62 Zum Selbermixen: Saft plus Bitter |
| 45 Yuba-Stir-Fry mit Brokkoli und Pilzen | |
| 46 Chili-Karamel-Tofu mit ofengeröstetem Rosenkohl und Quitte | |



DOSSIER

Warum wir essen, was wir essen.

ab Seite 67