

3 Editorial

APERRO

6 Aktuelles

9 Hier sind die Guten

10 Im Slow Food Check.
Earl Grey Tee

14 **Neu: Das Fischportrait.**
Unser Öko-Klassenbester: der Karpfen

16 **Slow Food Youth Akademie.**
Wichtige Zutat fürs eigene Leben

18 **Standpunkt von Ursula Hudson.**
Alles eine Frage der Sicherheit



UNTERWEGS

20 **Genussreise durch den Chiemgau.**
Regionales vom Feinsten am bayerischen Meer

30 **Organic Distillery am Bodensee.**
Immer der Nase nach

34 **Gastrostipp.**
»Kaltwassers Wohnzimmer« in Zwingenberg

38 **Restauranttipps**

AUS DER KÜCHE

40 **Bio, fair & transparent.**
Die neue Qualitäts-Charta für »Slow Wein«

44 **Heinzelcheese & Wein.**
Biokäse aus Schleswig-Holstein trifft Biowein

48 **Sonniges für den Winter.**
Cedro – die Mutter aller Zitrusfrüchte

52 **Fermentieren von Gemüse.**
Hype – oder intelligente Küche?

56 **Fünf aus Eins – das unendliche Gericht.**
Schweinebauch, natürlich mit Kruste



Was essen wir in Zukunft?

Fotos: shutterstock, Harald Scholl



DOSSIER:

ZUKUNFT DER ERNÄHRUNG

- 62 **Ernährungsperspektiven.**
Volle Bäuche für alle ist nicht genug
- 66 **10 x No Go.**
Worauf wir in Zukunft gern verzichten!
- 68 **Interview.**
Hülsenfrüchte – Food of the Future.
Gespräch mit Bohnenfan Cecilia Antoni
- 72 **Food Hero.**
Jörg Daubner, Gastronom in Görlitz
- 76 **Fake Food.**
Jenseits von Gut und Böse

TISCHGESPRÄCH

- 78 **Qualitätsversprechen.**
Wirklich alles frisch?
- 80 **Tischlektüre**



SLOW FOOD

- 83 Kolumne von Carlo Petrini.
Ja zur Revolution 4.0 – aber fair!
- 84 Slow Food aktuell
- 88 Slow Food Chef Alliance
- 90 Aus den Convivien

RUBRIKEN

- 96 Leserbrief, Impressum
- 97 Vorschau
- 98 Kolumne Schluss damit!

REZEPTE IN DIESEM HEFT

- | | |
|--|---|
| 8 Lauch-Carbonara | 57 Schweinebauchknödel auf Rotkrautsalat |
| 15 Karpfen als Schinken | 58 Kartoffel, Lauch und Schweinebauch |
| 15 Fein-zitroniger Karpfen | 58 Linsen-Spinat-Salat mit kaltem Schweinebauch |
| 50 Carpaccio di Cedro | 59 Schweinebauch mit Grapefruit und Zitrone |
| 50 Risotto mit Cedro | 70 Bohnen-Smoothie-Bowl |
| 50 Cedro-Marmelade | 89 Pastinaken-Apfel-Suppe mit Früchtebrot-Chips |
| 54 Hokkaido-Kürbis mit Chili und Ingwer | |
| 56 Schweinebauch aus dem Ofen | |
| 57 Schweinebauch mit bunten Beten und Karotten | |

FÜR KAFFEE-VOLLAUTOMATEN



Ein harmonischer, vollmundig körperreicher Kaffee mit dichtsamtiger Crema in Barista-Qualität. Im wunderbar feinwürzigen Duft und im angenehm herben Geschmackserlebnis dominiert ein Hauch von Bittermandel. Nuancen von edler Bitterschokolade und zartem Karamell begleiten den Ausklang.

Mehr Hochland Spezialitäten auf
www.lieblingsbohne.de