



3 Editorial

APERO

- 6 Aktuelles
- 10 Hier sind die Guten
- 11 Im Slow Food Check.  
Kirschjoghurt
- 14 Arche des Geschmacks
- 16 Slow Food Youth Akademie.  
Weniger ist mehr – ein Plädoyer für Wildfleisch
- 18 Standpunkt von Ursula Hudson.  
Plastik in Lebensmitteln – und drumherum

UNTERWEGS

- 20 Genussreise Potsdam.  
Königliche Gärten und heimische Kräuter
- 30 Italienischer Sagrantino.  
Der Rote mit Charakter aus Montefalco
- 34 Restauranttipps

AUS DER KÜCHE

- 36 Heinzelmanns Geschmackslabor.  
Comeback der Scheurebe
- 40 Saison für Rhabarber.  
Gib uns Saures
- 44 Selbst gemacht am besten.  
Antipasti – die Visitenkarte der Küche
- 46 Fünf aus Eins – das unendliche Gericht.  
Kunterbunte Karotten



Früher wurden Pfeffer und Safran gegen Gold aufgewogen, heute gehören selbst exotische Gewürze in jede Küche. Wir zeigen Ihnen ab Seite 50, worauf es bei **Kräutern & Gewürzen** ankommt – gut, sauber & fair.

Fotos: Stefan Abtmeier; Stock Food, pantry

DOSSIER:  
KRÄUTER & GEWÜRZE

- 52 Geschichte der Spezereien.  
Von Pfeffersäcken, rotem und schwarzem Gold
- 56 Duftverführer.  
Schmeckt Curry? Nein, riecht gut!
- 60 Food Hero.  
Boris Rafalski, Gewürzhändler in Berlin
- 64 Gewürzmischungen.  
Weniger ist mehr
- 66 Nachgefragt.  
Würzige Statements zu Fairness und Mischungen
- 70 Im Schutz der Schnecke.  
Kardamom, Safran, Vanille
- 73 Gute Gewürze!

TISCHGESPRÄCH

- 74 Urban Gardening.  
Es wächst und treibt Blüten
- 78 Interview.  
Gut, sauber, fair – auch auf dem »Markt des guten Geschmacks«.  
Gespräch mit Messeprüfer Sebastian Wenzel
- 80 Tischlektüre.  
Buchtipps



# CREMA-GLÜCK PER FINGERTIP.

Beste Crema à la Barista: Die Schaumdecke dicht, samtig und feinporig, tief goldbraun- bis haselnussfarben. Das Gourmet-Bouquet vollmundig elegant. Sein Aromenreichtum komponiert aus den besten Arabica Bohnen Mittel- und Südamerikas und charaktervollem Canephora Robusta. In unserer Kaffee-manufaktur langsam auf den Knackpunkt geröstet. Zaubert köstlichen Kaffee, Cappuccino und Espresso Tasse für Tasse.



## SLOW FOOD

- 83 Kolumne von Carlo Petrini.  
Solidarität mit Rojava
- 84 Slow Food aktuell
- 86 Aus den Convivien
- 89 Slow Food Unterstützer

## RUBRIKEN

- 104 Leserbrief, Impressum
- 105 Vorschau
- 106 Kolumne Schluss damit!

## +++ EXTRA +++

- 91 **Slow Food Messe.**  
»Markt des guten Geschmacks«:  
Das Programm

### REZEPTE IN DIESEM HEFT

- |                                      |                                                   |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 8 Wildkräuterpesto                   | 45 Marinierte weiße Bohnen                        |
| 38 »Asiatisch« mariniertes Rotkohl   | 45 Perlzwiebeln in Balsamico                      |
| 38 Blumenkohl mit Tomatensalsa       | 47 »Karottenlachs« auf<br>Flammkuchen             |
| 39 Karpfen-Tempura                   | 47 Karottenhummus                                 |
| 41 Rhabarber-Crumble                 | 48 Kaffeekarotten mit Hühnchen                    |
| 42 Rhabarber-Kompott<br>aus dem Ofen | 48 Bento Box                                      |
| 42 Rhabarber-Chutney                 | 49 Lauwarmer Karottensalat                        |
| 42 Rhabarber-Bowle und -Sprizz       | 90 Grünkohl mit Röstkartoffeln<br>und Bregenwurst |
| 45 In Öl eingelegtes Gemüse          |                                                   |



Mehr Hochland Köstlichkeiten auf  
[www.lieblingsbohne.de](http://www.lieblingsbohne.de)