
Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
--------------------------	---

VERGANGENHEIT

Evolution der Esskultur	13
Auf dem Weg zur Menschwerdung	13
Happy Hour vor der Steinzeit	16
Der aufrechte Gang	18
Feuer, der Beginn der modernen Lebensmitteltechnologie	19
Grillen und Erdöfen	21
Steinzeitliches Pochieren und Niedrigtemperaturgaren	23
Alles essen im Paläolithikum	24
Die Kontrolle des Feuers 2.0	27
Tradition	29
Sesshaftigkeit, Ursprung der Tradition	29
Getreide	30
Weizen und Brot	35
Die Milch macht's	40
Fermentation	44
Das kulinarische Dreieck	48
Das Pseudorohe, eine besondere Form der Esskultur	51
ADH statt ADS: very Happy Hour seit dem Neolithikum	59
Der Anfang von Metaphysik, Mystik und Postfaktik	61
Nicht-strukturalistische Esskulturen	62

GEGENWART

Was ist gesund?	69
Vom Gesundheits- und Selbstoptimierungswahn	69
Wirrwarr allenthalben	70

Rotes Fleisch ist schädlich	73
Acrylamid und der Tod durch Erhitzen	76
Arzt und Koch: gesund in alle Ewigkeit	81
Glyphosat im Bier	86
Nitrosamin im Glyphosatbier	91
Wein und Alkohol	96
Unverträglichkeiten und Allergien	98
Milchmärchenabrechnungen	99
Fettgesättigte Ängste	109
Schaut auf die Moleküle!	111
Trends	113
Wenn falscher Glaube wahr wird	113
Fakten, Glaube, Meinung: das Richtungsdreieck	118
Deklaration zwischen Wahn und Sinn	122
Frei von ... Sinnlichkeit	124
Frei von Tier: vegan	138
Frei von vegan: Paläo und Meat Porn	149
Esskultur	155
Deutsche Esskultur, wo bist du?	155
Der Lieferwahn: Essen auf Mausclick	160
Die neue Küche: brutal regional und effektiver Essenzialismus	162
CO ₂ und Esskultur	165
Gemüsekrisen und Wetterkapriolen	166
Globale und regionale Käsegeschichten	169
SO KANN ES NICHT WEITERGEHEN!	
Konsum überdenken, Trends ignorieren	175
Die halbe Welt im Überfluss	175
Mindesthaltbarkeit: real, unreal, surreal	180
Tomatenmarktuben und asoziale Demokratisierung	185
Das regionalste Wasser im Haus	188

Beyond Nose to Tail	189
Kranke Massentierhaltung: ein Abbild der Esskultur	194
Nachhaltigkeit und Esskunst machen kreativ	197
Begriffe, Inhalte, Meinungsschleifen	201

ZUKUNFT

Visionen	207
Die Zukunft der Küche?	207
In-vitro-Fleisch in In-vitro-Restaurants	208
Von Insekten und Würmern	214
Solein, Soylent und Co.	217
Ekel und Essen	218
Convenience 4.0: Gedrucktes von Schwein und Co.	221
Morgen kocht Watson	223
Am Boden bleiben – und Neues probieren	225
Hauptzutaten: Gelassenheit, Fantasie und Kreativität	225
Vorbeugen statt wegwerfen	230
Nachhaltigkeit und kulinarischer Sachverstand führt zu außergewöhnlichen Ideen	233
Reste? Welche Reste?	234
Resteverwertung à l'avantgarde	236
Kreatives mit Verstand.	239
Glutamat, Innereien und »dry aged dried meat«	241
Regionaldashi und andere schmackhafte Flüssigkeiten	246
Fermentation, Gemüsejoghurt und Früchte	250
Was bleibt	253
Anmerkungen	263
Register	282
Autor	292