

# INHALT



4 | 2020

Die Titelthemen finden Sie hier ●

## *Guten Appetit*

### **ICH ESSE, ALSO BIN ICH!**

Manfred Kriener über den Wandel der Esskultur

10

## *Gut für mich*

### **GUTES ESSEN FÜR DEN DARM**

Extrem wichtig und dabei so sensibel ist der Darm.  
Wir zeigen, welche Ernährung gegen Beschwerden hilft.

16

### **DER DARM IST NICHT ALLEIN**

Bei der Verdauung geht nichts ohne  
Bauchspeicheldrüse, Leber und Galle

20

### **FERMENTIEREN LEICHT GEMACHT**

So kreieren Sie Delikatessen für den Winter,  
die Verdauung und Immunsystem unterstützen

22

### **SOMMERGEMÜSE: GRÜNE BOHNEN**

Die Stars des regionalen und saisonale Genusses

28

### **FLEISCH ESSEN MIT LUST STATT FRUST**

Ein schlechtes Gewissen beim Fleischgenuss muss nicht  
sein – wenn man beim Kauf auf gute Herkunft achtet

32

### **„WIR ESSEN ZU VIEL FLEISCH – UND DAS FALSCH“**

Ein Interview mit der Spitzenköchin Sarah Wiener

38

### **WIE FLEISCH, NUR OHNE FLEISCH**

Ein Überblick über die pflanzlichen Alternativen

40



16

Für ein gutes  
Bauchgefühl:  
Eine spezielle  
Diät hilft  
gegen Reizdam.

28

Wer auf eine regionale und saisonale  
Ernährung achtet, sollte in den  
kommenden Monaten unbedingt  
zu grünen Bohnen greifen.



**100 % Recycling:** BIO ist zertifiziert mit dem **Blauen Engel** Druckerzeugnisse.

# 50

Bio is(s)t besser:  
Wer für den  
Menschen und  
die Umwelt gute  
Lebensmittel  
kaufen möchte,  
sollte Bio wählen.



Ohne lange  
Transport-  
wege: lokale  
Superfoods.

# 78

## GESUNDES ÖL VOM MITTELMEER

Gönnen Sie Ihrer Küche gutes Olivenöl

## ÄPFEL FÜR ALLERGIKER

Alte Apfelsorten sind bekömmlicher als die heutige Supermarktauswahl. Sie eignen sich auch für Allergiker

## DIE KRAFT DER BEEREN

Folge 5 der BIO-Kräuterkolonne mit Gerda Holzmann

## Gut für die Umwelt

## BIO - IN JEDER HINSICHT ÜBERLEGEN

Warum ökologische Landwirtschaft für die Umwelt, die Tiere, die Bauern und die Verbraucher besser ist

## BIO FÜR WENIG GELD

Wie es gelingt, sich auch mit schmalem Haushaltsbudget mit ökologisch erzeugten Lebensmitteln zu versorgen

## „WIR MÜSSEN UNSERE WIRTSCHAFT TRANSFORMIEREN“

Interview mit Bio-Müller Volker Krause

## MEAL PREP - GUTES ESSEN FÜR DIE MITTAGSPAUSE

Die Mahlzeiten zu planen spart Zeit, Geld, Nerven- und Lebensmittelabfälle. Wir zeigen, wie es geht

## GENIALES SUPERFOOD VON HIER

Nährstoffwunder wachsen auch bei uns

## 11 TIPPS FÜR EINE KLIMAFREUNDLICHE ERNÄHRUNG

## Gut zu wissen

## NEUES WISSEN FÜR BESSER-ESSER

Kochkurse und Seminare rund um Geschmack, Gesundheit und gute Lebensmittel

## RUBRIKEN

- 3 EDITORIAL
- 6 MAGAZIN
- 68 FÜR SIE ENTDECKT
- 94 BIO FORUM
- 97 DIE SEITE FÜR DIE SEELE
- 98 VORSCHAU & IMPRESSUM

42

44

48

50

62

66

72

78

84

86

# 62

Kurze Wege: Direkt  
beim Bauen bekommt  
man beste Lebens-  
mittel oft günstiger.



# 22

Altes Wissen  
neu entdeckt:  
Fermentieren macht  
gesundes Gemüse  
noch gesünder.



FOTOS: Weillhofer Designs, weyo | adobestock.com, Brandstätter Verlag, People Pictures | stockfood.com, Ingrid Palmeshofer, handsketches | creativemarket.com