



3 Editorial

APERRO

6 Aktuelles

9 Hier sind die Guten

10 Im Slow Food Check.
Scharf auf Senf

14 Arche des Geschmacks

16 Kinderseite.

Was hat meine Schokocreme mit Sumatra zu tun?

18 Standpunkt von Ursula Hudson.
Artgerecht aufgezogene Gänse?

UNTERWEGS

20 Genussreise Köln.
Mehr als Kölsch, Halve Hahn un Flözn

30 Schülerprojekt in Nordhessen.
Hier kommt EDGAR, das mobile Gewächshaus

33 Olivenöl aus Kalabrien.
Mit weiblichem Gespür

36 Gastroporät.
»Kolonieschänke« im Spreewald

38 Restauranttipps

AUS DER KÜCHE

40 Heinzelmanns Geschmackslabor.
Eiswein – und bitte im großen Glas!

44 Saison für Wintersalate.
Feldsalat, Radicchio & Co.

48 Fünf aus Eins – das unendliche Gericht.
Ein Braten für die ganze Woche



Wildgulasch in
Wacholdersauce, Seite 42

NÜSSE & KERNE

Fotos: Stephan Abtmeyer, Holger Riegel

DOSSIER: NÜSSE & KERNE

54 Geliebt zu allen Zeiten.
Soulfood und gesunde Gottesgabe

58 Problematische Importware.
Wo gibt es faire Nüsse?

62 Öl aus Nüssen.
Spezialitäten aus kleinen Ölmühlen.

64 Food Hero.
Der Wieder-Entdecker: Patric Bies,
Ölmüller im Bliesgau

68 Nüssliches Wissen.
Haselnuss & Mandelkern

72 Trendprodukte.
Gehirnnahrung & Superfood

TISCHGESPRÄCH

74 Frauen in der Biobranche.
Gott sei Dank war ich ein freches Mädchen!
Ursula Hudson im Gespräch mit Martina Merz

78 25 Jahre Slow Food.
Für eine bessere Ernährungskultur in der Zukunft.
Festrede von Christoph Simpfendörfer

82 Tischlektüre.
Lesestoff für die Feiertage – und danach



GENUSS + FREUDE



SLOW FOOD

- 87 Kolumne von Carlo Petrini. Kongress der Wende in Chengdu
- 88 Slow Food aktuell
- 90 Aus den Convivien

RUBRIKEN

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

REZEPTE IN DIESEM HEFT

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 8 | Glühweinmousse | 46 | Grünkohl-Salat mit Quinoa und Granatapfel |
| 11 | Dijon-Senf | 48 | Rinderschmorbraten |
| 42 | Salat aus Paprika, Feta und Petersilie | 49 | Rinderbraten mit grüner Sauce |
| 42 | Gratinierte Austern auf Sauerkraut | 49 | Rindersalat mit Erdnussdressing |
| 42 | Wildgulasch in Wacholdersauce | 50 | Rundstück warm |
| 43 | Birnen in Blauschimmelcreme | 50 | Sommerrollen |
| 44 | Feldsalat mit Joghurtknocken und Kartoffel-Crunch | 51 | Orechiette mit Bratenresten |
| 45 | Radicchio vom Blech | 55 | Engstenberger Walnussecken |
| 46 | Endivienrisotto mit Venusmuscheln | 68 | Haselnussplätzchen |
| | | 70 | Würzige Knabbernüsse |
| | | 92 | Sächsische Quarkkeulchen |

Verwöhnen Sie sich zur Weihnachtszeit mit köstlichem Hochland Kaffee, leckeren Pralinen, exotischen Teesorten oder bereiten Sie mit besonderen Geschenken viel Freude. Alles zum Selbstgenießen oder zum Verschenken finden Sie im Hochland Onlineshop.

www.hochland-kaffee.de

