



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
Flammkuchen |
| 39 Karpfen-Tempura | 47 Karottenhummus |
| 41 Rhabarber-Crumble | 48 Kaffeekarotten mit Hühnchen |
| 42 Rhabarber-Kompott
aus dem Ofen | 48 Bento Box |
| 42 Rhabarber-Chutney | 49 Lauwarmer Karottensalat |
| 42 Rhabarber-Bowle und -Sprizz | 90 Grünkohl mit Röstkartoffeln
und Bregenwurst |
| 45 In Öl eingelegtes Gemüse | |



Mehr Hochland Köstlichkeiten auf
www.lieblingsbohne.de