

KAPITEL 1: 20 Thesen, die Essen ESSENziell machen

1. **These: Essen ist... Heimat**
Kulturelle Heimat: Abenteuerurlaub? Nicht ohne meine Butterbrezel
Emotionale Heimat: Mit Geschmack und Duft zurück in die Kindheit
2. **These: Essen ist... Natur**
Aha-Momente: Fast alles ist essbar
Warum Oma die wilde Küche dank Dosenravioli verlernt hat
Die Wiederentdeckung: Natürliches mit Repräsentationscharakter
3. **These: Essen ist... Leben**
Wenn der Körper in den Überlebensmodus schaltet
ESSENzielles Lebenselixier: Kein Nährstoff ist böse
4. **These: Essen ist... Menschsein**
Warum uns erst Kochen zum Menschen macht
5. **These: Essen ist... Geselligkeit**
Höhepunkte des Alltags: Zusammen isst man weniger allein
Die Küche ist das lebendige Herz des Hauses
Rituale und Tischmanieren schaffen Verbindung
Essen fördert das (Business-)Netzwerk
6. **These: Essen ist... Willkommen**
Herzlich willkommen in Jordanien
Essen für die Integration
Die meistbewirtete Frau der Welt
7. **These: Essen ist... Abschied**
Ein weltberühmtes Abschiedessen
Die Henkersmahlzeit: Kuriosität, Versöhnung und Vergebung
Die kulinarische Wunsch-Erfüllerin im Hospiz
8. **These: Essen ist... Statement**
Warum Essen die neue Religion ist
Andersartigkeit erntet Spott und Anerkennung
Fleischlos glücklich: Total normal in Zukunft?
9. **These: Essen ist... Erlebnis**
Genusserlebnis: Ohne das ist alles doof
Spektakel beim Dinner: Erlebnisgastronomie
Kochfernsehen: Miterleben und Inspiration tanken
10. **These: Essen ist... Leid**
Das Schuldgefühl, gesündigt zu haben
Die Trostgummibärchen-Erkennntnis
Vom Leid, es nicht zu haben: #IchBinArmutsbetroffen
11. **These: Essen ist... Globalisierung**
Warum wir Kolumbus die Kartoffel verdanken
Genuss-Globalisierung: Geschmäcker aus aller Welt
Die Schattenseite der Globalisierung
12. **These: Essen ist... Rassismus**
Übermaß und Unterversorgung: Ein Rassismus-Problem?
Warum Pizza Hawaii und Mohrenköpfe verboten sind
Von Spaghettifressern und deutschen Kartoffeln
13. **These: Essen ist... Körperliche Gesundheit**
Zehn Jahre länger leben – mit Essen
Chronisch Kranke erzählen: "Wir haben uns gesund gegessen"
Medizin aus dem Vorratsschrank
14. **These: Essen ist... Geistige Gesundheit**
Von labberigem Brot und Krankenhaus-Koller
Beim Essen dreht sich alles um Gehirnfutter
Du fühlst, wie Du isst

15. These: Essen ist... Männersache?

Alleine unter Männern
Raue Brise unter der Dunstabzugshaube
Mehr Respekt – für die Zukunft des Kochberufs
Wie Frauen Heimchen am Herd und Männer Spitzenköche wurden

16. These: Essen ist... Verschwendung

Tonnen für die Tonne
Sind wir denn von allen Sinnen?
Warum Smileywurst Entfremdung und Verschwendung beflügelt

17. These: Essen ist... Wertschätzung

Essen aus Abfall?
Von der Nase bis zum Schwanz und vom Blatt bis zur Wurzel
Die tun was: Kämpfer und Gründer als Genuss-Retter

18. These: Essen ist... Wirtschaftsmacht

Das Milliardengeschäft der Lebensmittelriesen
Auf Inflation folgt Shrinkflation und Skimpflation
Warum man mit Sterneküche kein Geld verdient

19. These: Essen ist... Liebe

Geht Liebe durch den Magen?
Warum es bei Mama am besten schmeckt
Keine Banane beim ersten Date!

20. These: Essen ist... Genuss

Kochen: Der Zauber der Verwandlung
Würzen: Mehr als nur salzen und pfeffern
Genießen: Sind Essiggurken mit Nutella tabu?
Am Ende zählt nur: schmecken muss es!

KAPITEL 2: 20 Spitzenköche: ESSEN bedeutet für mich...

1. Alexander Herrmann
2. Bobby Bräuer
3. Tohru Nakamura
4. Haya Molcho
5. Johann Lafer
6. Stefan Wiesner
7. Kevin Fehling
8. Meta Hildebrand
9. Johannes King
10. Christoph Rüffer
11. Ricky Saward
12. Maria Groß
13. Mike Süsner
14. Mario Lohninger
15. Marco Müller
16. Cynthia Barcomi
17. Clemens Rambichler
18. Lucky Maurer
19. Thomas Bühner
20. Sonja Baumann



Sira Huwiler-Flamm:
„Hinter dem Tellerrand. Warum uns erst Essen zum Menschen macht“,
223 Seiten, Westend Verlag, 2.6.2025