

Inhalt

	Vorwort	9
Teil I	Schadstoffe in Lebensmitteln	11
	Herkunft der Schadstoffe	11
	Luft	11
	Wasser	12
	Boden	12
	Welche Schadstoffe findet man in Lebensmitteln?	12
	Schadstoffe in pflanzlichen Lebensmitteln	17
	Düngemittel	18
	Pestizide (Schädlingsbekämpfungsmittel)	19
	Wachstumsregulatoren	22
	Gentechnik	23
	Gluten und Glutenunverträglichkeit	33
	Glyphosat – und kein Ende in Sicht	41
	Gibt es eine Landwirtschaft ohne Chemie?	41
	Schadstoffe in tierischen Lebensmitteln	43
	Futterzusätze, Arzneimittel, Antibiotika und die Folgen: Resistenzen	44
	Hormone	47
	Schädlingsbekämpfungsmittel	48
	Auch die Fischzucht ist nicht ohne	48
	Tiermehl und der Rinderwahnsinn	51

Das Tierwohlsiegel	52
Wie steht es tatsächlich um unsere Tierhaltung?	54
Die Herkunft der Produkte	55
Schadstoffe in unverarbeiteten Lebensmitteln	56
Lebensmittelzusatzstoffe und was man darüber wissen sollte	57
Zusatzstoffe, vor denen gewarnt wird	62
Legal versteckte Substanzen	65
Aromastoffe – Vorsicht Geschmack!	65
Schadstoffe in verarbeiteten und zubereiteten Lebensmitteln	66
Die Verpackung	67
Aluminium als Verpackungsmaterial	73
„Profitin“, „Profitol“ oder: Die Kunst der Hersteller, Wasser in Fleisch und andere „Lebensmittel“ zu verwandeln	75
Sonstige Tricks, um Lebensmittel „billiger“ zu machen	78
Das Problem mit dem Zucker	79
Künstliche Süßstoffe	82
Stevia – eine gute Alternative zu Zucker	86
Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Einbildung oder Zivilisationskrankheit?	87
Nanotechnologie in Lebensmitteln: Segen oder neuer Verbraucherbetrug?	88
Der Nutri-Score	94
Functional Food	95
Umwelthormone	99
Superfoods	110

	Heimische Alternativen für exotische Superfoods	113
	Der Erfolg von „Superfoods“ als perfektes Marketing	115
	Nahrungsergänzungsmittel – was hilft wirklich, was nicht?	117
Teil II	Fast Food, Junk-Food und die Tricks der Lebensmittelindustrie	123
	Fast Food – Wie gesund ist schnelles Essen?	123
	Was ist eigentlich Junk-Food?	126
	Die Tricks der Lebensmittelindustrie	130
	Im Supermarkt – undurchsichtige Preisschwankungen und geringere Füllmengen	136
	„Gesundheitsfördernde“ Lebensmittel	137
Teil III	Wie vermeide ich Schadstoffe in Lebensmitteln?	143
	Fleisch	144
	Die Qualitätskriterien	144
	Artgerecht gehaltene Schlachttiere	144
	Eier	145
	Pflanzliche Lebensmittel: Obst und Gemüse aus konventionellem Anbau ist oft schadstoffbelastet	147
	Getreideprodukte	148
Teil IV	Die gesündesten Lebensmittel	151
	Welche Ernährung ist die gesündeste?	151
	Welche Lebensmittel sind am wenigsten schadstoff- belastet?	152
	Bio-Lebensmittel – Was ist das genau und wie erkenne ich sie zweifelsfrei?	154
	Bio-Lebensmittel und die Kontrolle	156

Studien belegen: Bio ist gesünder – für uns und die Umwelt	158
Ugly Food und Restwirtschaft – Krummes Obst und Gemüse	163
Unverpackt-Läden	167
Online-Handel	168
Nachhaltige Lebensmittel	168
Wer hilft uns, nachhaltig leben zu können?	169
Teil V Die Zukunft unserer Ernährung	171
Vertical Farming	171
Pflanzenzucht in der Küche	172
Trockenresistente Pflanzen	173
Nahrung aus dem Meer	173
Insekten	174
Laborfleisch statt Massentierhaltung	174
Pilze – auch unterirdische	175
Schlussbemerkung	176
Anhang	177
Lexikon	177
Hilfreiche Adressen	179
Quellen	183
Abbildungsverzeichnis	189