

5	Mehr Klarheit für Lebensmittel – Vorwort
7	Schön getrickst? So hilft dieser Ratgeber
8	Das Misstrauen der Verbraucher wächst
10	Lebensmittelklarheit – der Impulsgeber!
12	Wie wird es weitergehen?
15	Werbung damals und heute
16	Von der Bedarfsdeckung zur Bedarfsweckung
40	Aktuelle Marketing-Trends
48	Verbrauchertäuschungen – die Top Ten
49	Namen sind Schall und Rauch
58	Muh statt Mäh? Tierartenkennzeichnung
69	Ausgeflogen? Auf der Suche nach Ente und anderen Zutaten
80	„Noch 'ne Runde“ – Alkohol in Lebensmitteln
88	Produkte von nah und fern
118	Der Natur auf der Spur
135	„Alles gesünder?“ Werbung mit Nährwert und Gesundheit
164	Schlupfloch „Ausnahme“ – wie viele Lebensmittel eine Zutatenliste umgehen
175	Luftnummern – von Mogelpackungen und Füllmengen
184	Tappen im Dunkeln: Kauf loser Lebensmittel

- 192 **Reingefallen beim Lebensmitteleinkauf?**
193 Schlucken Sie Ihren Ärger nicht einfach runter!

- 202 **Politische Forderungen der Verbraucherzentralen**
203 Klartext statt Verbrauchertäuschung bei Lebens-
mitteln

- 213 **Anhang**
214 Glossar
219 Literatur
220 Adressen
222 Register
224 Impressum