

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Ernährung im Verlauf der Evolution</b>	<b>3</b>
2.1	Plünderer und Sammler	4
2.2	Das Feuer	5
2.3	Agrikultur und Viehzucht im Altertum	7
2.4	Ernährung vom Mittelalter bis zur Neuzeit	9
2.5	Essen in Zeiten des Krieges	11
2.6	Die Konsumgesellschaft	12
2.6.1	Das 21. Jahrhundert – die heutige Überflussgesellschaft	13
<b>3</b>	<b>Homesteading</b>	<b>17</b>
3.1	Sozioökonomische Aspekte	19
3.1.1	Gesundheit	20
3.1.2	Umwelt	20
3.2	Rolle der Wirtschaft	21
3.3	Neo Homesteading	21
3.4	Selbstversorgung – Zahlen und Fakten	23
3.4.1	Fleischversorgung und Tierhaltung	24
3.4.2	Obst- und Gemüseanbau	25
3.5	Lebensmittelkonservierung	29
<b>4</b>	<b>COVID-19-Pandemie</b>	<b>31</b>
4.1	Lebensmittelknappheit	32
4.2	COVID-19-Trends	33

---

<b>5</b>	<b>Einblicke in das Leben von Homesteadern</b>	37
5.1	Motivation und Gründe für die Lebensmittelproduktion	39
5.2	Qualität und Wertigkeit der Lebensmittel	40
5.3	Homesteading im Hinblick auf Umwelt und Gesundheit	42
5.4	Homesteading in Bezug auf Fleischkonsum und Tierwohl	44
5.5	Kontroversen des Homesteadings	45
5.6	Auswirkungen der COVID-19-Pandemie auf das Homesteading	46
5.7	Homesteading aus Sicht der Ernährungspsychologie	47
<b>Literatur</b>		55