

Inhalt

Vorwort

7

Warum eine pragmatische Balance zwischen Ethik, Gesundheit und Genießen die Basis für ein gutes Leben ist

11

Die neue Essunordnung

17

Exkurs: Gesund oder gut leben? Ein kurzer Besuch bei Freunden der materialistischen Philosophie

27

Über Fleischeslust und Moral

33

Macht vegan fit, gesund und schön – oder nur intolerant?

49

Die Orthodiät oder wie wir verlernen, unser Essen zu genießen

59

Warum es keine „guten“ und „bösen“ Lebensmittel gibt

75

Exkurs: Technokratischer Nahrungsoptimismus und feinschmeckerische Horrorszenarien. Ein paar Gedanken zur industriellen Nahrungsmittelproduktion	96
Über Geschmack und die Weisheit des Bauchgefühls	107
Essen macht Spaß und gutes Essen macht sehr viel Spaß. Ein Plädoyer für das Genießen	125
Kochen oder nicht kochen?	139
Fast Food kann auch „slow“ sein. Eine kleine Verteidigung des bequemen Essens	153
Nein, Essen muss nicht Sünde sein	161
Anmerkungen	167
Literatur zum Thema	179