
Inhalt

Einleitung	9
Erster Teil: Die Sprache des Essens	
Erstes Kapitel	
Die Ordnung bei Tisch	19
Männerlust und Frauenhunger – Körperbilder – Essen als Schule fürs Leben – Die Symphonie der Speisen und Mahlzeiten	
Zweiter Teil: Die Bircher-Müesli-Saga	
Zweites Kapitel	
Eine Speise wie Muttermilch: Zur Philosophie der Rohkost	47
Max Bircher-Benner, der Ernährungsreformer – Das Jahrhundert des Fleisches – Bircher-Benners Nahrungssystem – Das Bircher- muesli	
Drittes Kapitel	
Der Mythos Natur und der Kampf gegen die Eiweißfäulnis	77
Mensch und Natur – Der Mensch, das kochende Tier – Man- gelkrankheit Kropf – Verdauung als Metapher – Ernährungs- wandel und Zahnkaries	

Viertes Kapitel	
Die Alpen im Bauch: Über die Geographie der Reinheit	99
Das Hirtenland – Die Ordnungsgesetze – Sauberkeit als patriotische Pflicht – Licht und Bewegung – Der Menschenseele Not – Sexualität und Krankheit	
Fünftes Kapitel	
Diät für eine neue Welt: Die politische Ökonomie der Pflanzenkost	121
Das Sanatorium als Modell einer besseren Welt – Der Arzt als Erzieher – Das politische Programm von Bircher-Benner – Triumph im Krieg	
Dritter Teil: Im Lande der Cornflakes	
Sechstes Kapitel	
Nahrung fürs Seelenheil oder die moralische Physiologie	151
Reiseziel Battle Creek – Sylvester Graham – Ellen White und John Harvey Kellogg – Im Tempel der Hygieia – Mechanik und Natur – Das Reich der Frau – Die taylorisierte Verdauung – Protose und Cornflakes: Nahrung für die neue Zeit – Moral und Eugenik	
Siebtes Kapitel	
Die Revolution bei Tisch	187
Essen im Land des Überflusses – Der Auszug der Köchinnen – Schulmedizin und Industriefood – Ein neuer, moralischer Vegetarismus	
Epilog	209
Anmerkungen	211
Literatur	233
Bildnachweis	247