

Inhalt

Einleitung	9
Von glücklichen Schweinen und armen Säuen	19
Unglückliche Hühner und das Gelbe vom Ei	43
Der Sündenfall Apfel oder Die Vertreibung aus dem Obst- und Gemüseparadies	59
Käse – ein Laib ohne Seele	93
Die Milchmacher	109
Fische in Seenot	121
Unser kläglich Brot	151
Angeschmiert: Ist Butter böse, Margarine gut und Öl ein Dickmacher?	167
Fix und fertig	185
Schockgefrostet und eingedost – Vitamine und die Kunst der Konservierung	203
Essen als Medizin?	219
Original statt Fälschung oder Wie wir wieder gesund essen können	231

Dank	279
Anhang	281
Rezepte	283
Adressen und Ansprechpartner	293
Direktvermarkter	295
Verbraucherzentralen	296
Literaturhinweise	298
Register	299