

Inhalt

Einleitung	7
Glossar	17
Teil 1 – Wissen ist Macht – wie unser Essen erzeugt wird	21
Klimafreundlich essen – wie geht das?	23
Wer verdient an unserem Essen?	38
Landwirtschaft anders denken	51
Kampf der Lebensmittelverschwendung	69
Die Einkaufsrevolution.....	76
Teil 2 – Lebensmittel und ihr Klimarucksack	95
Immer Bio?.....	97
Fleisch.....	104
Wurst.....	117
Fisch	125
Fleisch- und Fischersatz.....	137
Milch.....	148
Milchersatz.....	162
Eier	172

Gemüse.....	176
Obst.....	187
Getreide / Brot	199
Öle und Fette.....	214
Nüsse und Süßes.....	223
Getränke.....	234
Fertiggerichte	240

**Teil 3 – Ihr Kompass durch den
Kennzeichnungsdschungel..... 249**

Biosiegel.....	250
Regionalsiegel	251
EU-Ursprungs- und Qualitätszeichen	254
Fleischkennzeichnung	255
Eier-Kennzeichnung.....	270
Fisch-Siegel	273
Getarnte Geschmacksverstärker	276
Getarnter Zucker.....	278

Besser einkaufen: Adressen 279

Dank 290

Register..... 291

Bildnachweis..... 299