

# Inhalt

	Betriebsgeheimnis Lidl-Brötchen .....	9
<b>1.</b>	<b>Die allmächtigen Vier: Aldi, Lidl, Rewe, Edeka .....</b>	<b>15</b>
<b>2.</b>	<b>Brot + Brötchen .....</b>	<b>28</b>
	Bio .....	44
	Gentechnik .....	48
<b>3.</b>	<b>Tomaten .....</b>	<b>50</b>
	Pestizide .....	62
<b>4.</b>	<b>Gemüse .....</b>	<b>66</b>
	Tiefkühlkost .....	80
	Fisch .....	82
<b>5.</b>	<b>Erdbeeren .....</b>	<b>85</b>
<b>6.</b>	<b>Äpfel .....</b>	<b>96</b>
<b>7.</b>	<b>Fruchtsäfte + Limonaden .....</b>	<b>106</b>
	Aromen .....	116
<b>8.</b>	<b>Konfitüren + Marmeladen .....</b>	<b>119</b>
<b>9.</b>	<b>Honig .....</b>	<b>126</b>
<b>10.</b>	<b>Verarbeitete Lebensmittel .....</b>	<b>138</b>
	Zusatzstoffe .....	151
	Gütesiegel .....	155
	Qualitätstäuschung .....	161
<b>11.</b>	<b>Fleisch + Wurst .....</b>	<b>166</b>
<b>12.</b>	<b>Milch .....</b>	<b>192</b>
<b>13.</b>	<b>Eier .....</b>	<b>210</b>

<b>14. Olivenöl.....</b>	<b>223</b>
<b>15. Vegan + Vegetarisch.....</b>	<b>235</b>
<b>16. Snacks, salzig + süß .....</b>	<b>250</b>
<b>17. Nahrungsergänzungsmittel + »Superfoods«.....</b>	<b>262</b>
<b>18. Illusion Verbrauchermacht.....</b>	<b>276</b>
<b>19. Ampel auf Grün schalten!.....</b>	<b>292</b>
Dank.....	303
Anmerkungen.....	305
Register .....	316