

Eva Goris

# **Unser kläglich Brot**

Gute Ernährung kommt  
nicht aus der Tüte

DROEMER

# 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