

Clemens G. Arvay

# FRISS ODER STIRB

Wie wir den Machthunger  
der Lebensmittelkonzerne brechen  
und uns besser ernähren können

**ecowin**

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Stefan Kreutzberger . . . . .	7
<b>I. Elf Wochen als Nomade in einer Welt der Dualität . . . .</b>	<b>11</b>
Aufbruch . . . . .	11
In einer Welt der Dualität . . . . .	14
<b>II. Aufs Bio-Huhn gekommen . . . . .</b>	<b>21</b>
„Wir werden hart durchgreifen!“ –	
Die Fürstenhof-Story . . . . .	22
Von nackten Kannibalen . . . . .	31
Der große Freiland-Bluff . . . . .	36
Groß ist schlecht, Klein ist gut? . . . . .	41
„Hier haben Sie meinen Schlüssel“ . . . . .	44
Das leistungsstarke „Designerhuhn“ im Ökolandbau . .	49
Die Bio-Industrie und ihre „höchsten Anforderungen“ –	
Besuch beim deutschen Marktführer für Bio-Eier . . . . .	56
Die „KellyBronze-Pute“ – eine „robuste Rasse“? . . . . .	64
„Big 6“ und Antibiotika –	
was steckt im Bio-Putenfleisch? . . . . .	68
<b>III. Lost in the Supermarket . . . . .</b>	<b>69</b>
Von krummen Dingen . . . . .	72
Ist die EU schuld? . . . . .	82
Wie die Lebensmittelkonzerne ein Menschheitserbe	
aufs Spiel setzen . . . . .	84
An der Nase herumgeführt . . . . .	92
Das Rätsel der „biologischen Ursprungsgarantie“ . . . .	97
Produktdesign oder Etikettenschwindel? . . . . .	101

<b>IV. Es geht auch anders</b> .....	103
Artgerechte Hühnerhaltung .....	104
Die letzten Bauern .....	116
<b>V. Let's Feed the World –</b>	
Plädoyer für ein dezentrales Lebensmittelsystem .....	137
Die kleinstrukturierte Landwirtschaft .....	137
Kann die kleinstrukturierte Landwirtschaft die Menschheit ernähren? .....	160
Die richtigen Alternativen finden und fördern .....	163
<b>VI. Den schlafenden Riesen wecken</b> .....	167
Kritische Konsumenten sind wichtig .....	167
Die Überwindung der Opferrolle und die Kündigung des Einverständnisses .....	171
Wir bestimmen über unsere Lebensmittel! .....	173
Die solidarische Landwirtschaft .....	176
Solidarische Landwirtschaft – mehr als Utopie! .....	184
Selbstversorgt: Wie wir unsere eigenen Lebensmittel erzeugen .....	192
<b>VII. Auf den Punkt gebracht: Was Sie tun können, um die Macht der Lebensmittelkonzerne zu brechen und sich besser zu ernähren</b> .....	201
<b>VIII. Ein Gastbeitrag von Roland Düringer</b> .....	207
<b>IX. „Danke!“</b> .....	209
<b>X. Bücher, die zum Thema passen</b> .....	213