

Hanni Rützler, Wolfgang Reiter

Muss denn Essen Sünde sein?

Orientierung im Dschungel
der Ernährungsideologien

Inhalt

Vorwort

7

**Warum eine pragmatische Balance
zwischen Ethik, Gesundheit und Genießen
die Basis für ein gutes Leben ist**

11

Die neue Essunordnung

17

**Exkurs: Gesund oder gut leben? Ein kurzer Besuch
bei Freunden der materialistischen Philosophie**

27

Über Fleischeslust und Moral

33

**Macht vegan fit, gesund und schön –
oder nur intolerant?**

49

**Die Orthodiät oder wie wir verlernen,
unser Essen zu genießen**

59

**Warum es keine „guten“ und
„bösen“ Lebensmittel gibt**

75

**Exkurs: Technokratischer Nahrungsoptimismus
und feinschmeckerische Horrorszenarien.**

**Ein paar Gedanken zur industriellen
Nahrungsmittelproduktion**

96

**Über Geschmack und die Weisheit
des Bauchgefühls**

107

**Essen macht Spaß und gutes Essen macht sehr
viel Spaß. Ein Plädoyer für das Genießen**

125

Kochen oder nicht kochen?

139

**Fast Food kann auch „slow“ sein.
Eine kleine Verteidigung des bequemen Essens**

153

Nein, Essen muss nicht Sünde sein

161

Anmerkungen

167

Literatur zum Thema

179