

KATARINA SCHICKLING

BESSER EINKAUFEN

Der Lebensmittel-Ratgeber
für kritische Verbraucher

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Inhalt

Einleitung	7
Teil 1: Wie unser Lebensmittelmarkt funktioniert	9
1. Die ungute Macht der Handelsketten	11
2. Lieber Bio?	22
Teil 2: Eier, Fleisch und Milch – das Tierschutzdilemma	33
3. Henne und Ei	35
4. Die Milch von glücklichen Kühen	49
5. Fleisch mit gutem Gewissen	73
6. Das dicke Ende der Wurst	111
7. Fisch – das bessere Fleisch?	125
Teil 3: Obst, Gemüse und andere Problemfälle ...	141
8. Obst und Gemüse – Vitaminbomben mit Schattenseiten	143
9. Wie super ist Superfood?	162
Teil 4: Was uns die Industrie aufischt	177
10. Unser täglich Brot	179
11. Fertiggerichte – Lebensmittel mit Nebenwirkungen	193
Anders einkaufen	209
Dank	217
Register	218