

- 6 Geleitwort von Karl-Ludwig Schweisfurth:
Essen ist unser Schicksal
- 8 Liebe Leserinnen und Leser!
- 15 Warum es sich lohnt, nachhaltig zu essen
- 16 Die vier Dimensionen der Nachhaltigkeit
beim Essen
- 19 Die Lebensmittelgruppen
- 31 Rezepte – nachhaltig kochen
- 32 Kleinigkeiten
- 50 Salate und Suppen
- 64 Vegetarische Hauptgerichte
- 100 Gerichte mit Fleisch
- 112 Gerichte mit Fisch
- 114 Nachtische und Kuchen
- 125 Nachhaltige Ernährung: die Basics
- 126 Ran ans Gemüse – und weniger Tierisches
- 130 Was tun wir mit Bio Gutes – für uns,
für andere und für die Natur?
- 134 Regional und saisonal – die beste Wahl
- 137 Natürlichkeit ist angesagt – gerade beim Essen
- 142 »Fair Play« auch bei Lebensmitteln
- 145 Nachhaltiger Alltag
- 149 Verwendete Literatur
- 151 Weiterführende Literatur, weiterführende Links
- 152 Rezeptregister nach Zutaten
- 154 Rezeptregister nach Saison
- 157 Stichwortverzeichnis
- 159 Impressum
- 160 Saisonkalender heimisches Gemüse/Obst