

Inhalt

Ernährung – Ein Vorwort	7
JULIANE ORTH	
Das Märchen von der richtigen Ernährung	9
DAGMAR RÖHRLICH	
Böden, Labore, Substrate – wo wächst unser Essen?	18
ANTJE SIEB	
Fett und Zucker – vom Genuss zur Gefahr	27
STEPHAN M. HÜBNER	
Fressen und gefressen werden – Proteine im Nahrungskreislauf	37
ANTJE SIEB	
Weizen und andere Lieblingsfeinde	46
SABINE SCHÜTZE	
Design-Food – Milliardengeschäft Nahrungsergänzung	56
CHRISTINE WESTERHAUS	
Ungewollt mitgegessen – Antibiotika, Hormone, Plastik	66
FRANK ECKHARDT	
Gesundes Nichts – Fasten	76
CHRISTINE WERNER	
Die geheimnisvolle Welt der Darmbakterien	88
STEPHANIE PÜTZ	
Jeder isst anders – Ernährung und Gene	97
KATRIN ZÖFEL	
Studien und Laborversuche – die Grundlagen der Ernährungswissenschaft	106

DAGMAR RÖHRLICH	
Ernährungsforschung – Was steckt dahinter?	114
FRANK ECKHARDT	
Macht Schokolade schlau? Wie Ernährungsmythen entstehen	122
STEFAN BÜCHELER	
Zwischen Schuld und Steak – Ernährung als Religion	132
CORINNA TERTEL	
Genuss und Verzicht – vom Stress mit dem Essen	142
REBEKKA DIECKMANN	
Abgespeist – Können Kantinen gut sein?	151
SAMUEL JACKISCH	
Was isst die Welt? Machtfrage Ernährung	160
STEFAN EHLERT	
Avocado für alle – Nahrung zwischen Hunger und Überfluss	170
JULIA HUMMELSIEP	
Brauchen wir die Fastfood-Steuer? Kluge Politik für gesundes Essen . . .	182
CHRISTOPH SCHELD	
Alles bio – muss Nachhaltigkeit teurer sein?	193
ANNE BAIER	
Die neue Macht der Verbraucher*innen	203
CHRISTOPH KÄPPELER	
Kann das weg oder ist das Essen? – Lebensmittelverschwendung	215
CHRISTOPH SCHEFFER	
Essen und Zeit – Die neue Volksküche	225
Herausgeber*innen und Autor*innen	235