

Inhalt

Gesund einkaufen – das geht auch in Köln	6	Adressen in Köln	68
Gesunde Ernährung – ein weites Feld	10	Bio-Märkte	69
Food-Design – schöne neue Welt?	14	Naturkost- und Bioläden	70
Convenience – der bequeme Quickie	17	Abo-Kiste und Lieferservice	81
Functional Food – Pille oder Lebensmittel?	23	Bio-Metzgereien und -Fleischereien	82
Ein erster Schritt: Obst und Gemüse – regional und saisonal	26	Das Thönes-Markenfleischprogramm	84
Konventionell, integriert oder biologisch –		Bio-Fisch	89
alles eine Frage des guten Geschmacks	30	Bio-Bäcker	90
Der ganz konventionelle Wahnsinn	32	Direkteinkauf auf dem Bio-Bauernhof	96
Integrierter Landbau – Wegweiser in die		Bio im Supermarkt	102
richtige Richtung	45	Nützliche Internet-Adressen	105
Biologischer Landbau – eine echte Alternative!	49	Saisonkalender	108
Die Ökoprüfzeichen	58		
Die Ökoverbände in Zahlen	62	Empfehlenswerte Literatur	115
Fisch – frisch auf den Tisch	64		