

Inhalt

Einführung	6
Wir rasen auf den Untergang zu	10
Unsere aktuelle Ernährung: klimaschädlich und ungesund	16
Fleischmassenproduktion: Klimakiller Nummer Eins	24
Die Bio- und Fairtrade-Illusion	38
Vollwerternährung – Praxis einer klimabewussten und gesunden Ernährung	50
Getränke: ein leichter Einstieg in die Ernährungsautonomie	70
Glückliche Sklaven – Genussmittel und Genussgifte	78
Ein How-to des klimabewussten Lebensmitteleinkaufs	88
Selbstorganisation und alternative Wirtschaftsweise	108
Gemeinsam essen, gemeinsam leben, gemeinsam kämpfen	124
Nachwort und Ausblick	130
Informationen/Literaturempfehlungen	133
Begriffserklärungen, Erläuterungen und Übersetzungen	135
Quellenangaben und weiterführende Informationen	140