

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einleitung	11

1. TEIL: WIE WIR LEBTEN 15

Die Natur des Klimas	18
Der Einfluss des Menschen	20
Warum wir immer mehr essen	30
Die Folgen des Lebens	36
Fazit	50

2. TEIL: WIE WIR LEBEN 53

Deutschland ist nicht die Welt	58
Ohne Wasser kein Leben	61
Die üblichen Verdächtigen	63
Die »Good-Guys«	71
Tiere essen?	94
Pflanzen essen!	118
Essen wegwerfen?	143
Freiheit	150

3. TEIL: WIE WIR LEBEN WERDEN 165

Fleischalternativen	169
Milchalternativen	193

Wie viel von was?	199
Achtsamkeit	206
Was passiert danach?	217

ZUSAMMENFASSENDE KERNBOTSCHAFT

225

Die 6 wichtigsten To-dos, wie jeder mit Ernährung das Klima schützen kann	225
Danksagung	227
Literatur	229