

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Prof. Dr. med. H. Rottka	8
Vorwort des Autors	9
Einleitung	11
Gründe gegen das Fleischessen	16
Auch Tiere wollen leben	16
Vegetarisch leben ist gesünder	24
Was Fleisch so ungesund macht.....	26
Fleischkonsum als Quelle der Gewalt?.....	27
Empirische Belege	28
Fleischlos gegen den Menschen-Hunger	31
Der Regenwald liebt nur Vegetarier/innen	31
Luft und Land sind Güllekrank	31
Fleischkonsum als Klimakiller	32
Dem Kind nicht das Töten vermitteln	32
Geistig klar durch Pflanzenkost	34
Vegetarisch leben ist Gottesdienst	36
Der Einstieg ins vegetarische Leben	38
Vom Vorsatz zur Realität	40
Weg vom Fleisch - der 7-Punkte-Plan	42
Das vegetarische Sortiment im Überblick	46
Fleisch- und Fischersatzprodukte	48
Gemüse.....	48
Obst 48	
Milchprodukte	48
Eiprodukte	48
Getreideprodukte	48
Getränke.....	50
Sonstiges.....	50
Fleischersatz- und Fischersatzprodukte	50
Tofu 52	
Sojawürste.....	53
Bratlinge	54
Sojafleisch (TVP)	55
Seitan 56	
Brotaufschnitt.....	58
Brotpasten	59
Tempeh	60
Lopino 60	
Algen und Seetang	62
Erschreckend gute "Täuscher"	64
Essenmachen nach dem Baukastenprinzip	65
Foodbausteine	65
Zubereitungsprozesse.....	66
Anwendung.....	68
Gemüseblech nach Baukastenart.....	68

Mix-Salat nach Baukastenart.....	70
Ovo-Lakto, Lakto- oder Vegan.....	71
Die höhere Schule des Essens	74
Essverhalten	74
Nahrungsauswahl	78
Bedarfsorientierte Ernährung.....	80
Keine pauschalen Verabreichungen.....	80
Essen nach dem Rhythmus des eigenen Körpers.....	82
Bedarfsbeispiel: Sommer, Sonne, Strand	85
Bedarfsbeispiel: Eisenmangel	85
Schlau werden durch Selbstbeobachtung.....	87
Schlank und fit ein Leben lang.....	89
Pflanzliche Nahrung als Jungbrunnen.....	91
Gemäßigte Rohkost	94
Was ist Rohkost.....	94
Die Vorteile der Rohkost	96
Warum aber nur gemäßigte Rohkost.....	98
Heiße Rohkost.....	100
Rohkostvulkane mit heißer Lava.....	102
Der Gemüse-Berg.....	102
Die heiße Lava.....	104
Darmpflege.....	104
Ernährungs-Seminar.....	105
Lektion 1: Weg vom Fleisch	106
Lektion 2: Hin zur Rohkost	107
Als Vegetarier/in in einer Fleischesserwelt	109
Fleischessende Lebenspartner	109
Fleischessende Freunde, Kollegen, Eltern, Kinder... ..	113
Auswärts essen.....	118
Fleischrestaurants.....	118
Vegetarische Restaurants	118
Auf Reisen	120
Vegetarische Ernährung in Institutionen.....	120
Krankenhaus	122
Bundeswehr.....	124
Gefängnis	124
Kantinen	126
Sonstige Institutionen.....	128
Vegetarisch einkaufen in Supermärkten.....	128
No-No-Kriterien für die Nahrungswahl	130
Eklige Kosmetik und andere Produkte.....	134
Katzen- und Hundeernährung	136
Diskutieren mit Fleischessern.....	140
...Über Pflanzen	142
...Über Seelenlosigkeit	145
...Über leckere Untertanen	147
...Über einen fleischessenden Heiland	149
...Über schlechte Beispiele.....	151
...Über Traditionen	153

...Über Bioschlachtungen	155
...Über Menschenliebe	157
...Über Intelligenzprobleme	159
...Über Zuchtrechte	161
...Über das Recht des Stärkeren	163
...Über Eskimos	163
...Über Bewusstsein	166
...Über Fanatismus.....	168
Methoden der Fleischwerbung.....	170
Wie viel Vegetarismus geht.....	172
Was tun für eine vegetarische Gesellschaft	174
Alleine oder Gemeinsam	179
Eine Gruppe gründen	182
Bürgerinitiative.....	182
Verein 184	
Was man tun kann	186
Private Überzeugungsarbeit leisten.....	186
Zeitungsannoncen schalten	188
Leserbriefe schreiben.....	188
Protestbriefe versenden.....	190
Verbraucherverhalten anpassen.....	190
Infos verteilen	190
Internet nutzen.....	192
Tieren helfen.....	193
Beispiele konkreter Forderungen.....	193
Tierrechte vor Gericht einklagen.....	194
Keine Steuergelder für Fleisch	196
Deklaration von vegetarischen Lebensmitteln.....	196
Die vegetarische Vision.....	199
Milchproduktion ohne Leid und Tod	203
Milchgewinnung	207
Lebensbedingungen der Kühe	207
Umschulungen und Subventionen.....	207
Die Achtung vor allen Tieren.....	213
Tierversuche.....	213
Pelztiere	214
Jagen und Fischen.....	214
Zirkustiere.....	217
Zoos 217	
Papageien und Wellensittiche im Wohnzimmer	219
Tauben	219
Insekten.....	221
Anhang.....	223
Glossar	223
Versandhandel (Auswahl).....	234
Deutschland:.....	234
Schweiz:	236
Österreich:.....	237
Der Autor	238
Kultseiten- und Abbildungsverzeichnis.....	239

