

| | |
|--|-----------|
| Situation in Österreich | 1 |
| Armutsgefährdungsschwelle (2011) | 1 |
| Einkommensarme ("Armutsgefährdete") | 2 |
| Manifeste bzw. Absolute Armut | 3 |
| Armutslücke | 3 |
| Einkommensarmut und manifeste Armut ausgewählter Gruppen | 3 |
| Aktuelle Zahlen zu Reichtum und Verteilung | 4 |
| Einkommensschere zwischen Mann und Frau | 5 |
| € 772,- monatlich | 6 |
| Mindestsicherung | 6 |
| Anspruchsvoraussetzungen zur Mindestsicherung | 6 |
| Leistungshöhe | 8 |
| Niedrigere Lebenserwartung bei sozial Benachteiligten | 8 |
| Ausgaben für Lebensmittel in Relation zum Einkommen | 9 |
| Steigende Nahrungsmittelpreise - eine Bedrohung für die Ärmsten | 10 |
| Wie und wo billig und gleichzeitig gesund einkaufen? | 11 |
| Vollwerternährung | 11 |
| Ist Vollwerternährung erschwinglich? | 12 |
| Teure Bioprodukte | 13 |
| Welchen WERT Lebensmittel für Menschen haben | 14 |
| Wegwerfen vs Nutzung aller Ressourcen | 14 |
| Dumpster-Diver | 15 |

| | |
|---|-----------|
| Freegans | 15 |
| Was tun? | 16 |
| Die Tafel - kostengünstig oder sogar gratis | 16 |
| Weniger wegwerfen, besser verteilen – Beispiele aus Österreich | 17 |
| "Tafel" ist nicht gleich "Tafel" | 17 |
| VinziMärkte | 18 |
| VinziNest | 18 |
| VinziHaus | 19 |
| Soforthilfe und Lebensmodell | 20 |
| Weniger wegwerfen, besser verteilen – Beispiele aus der Schweiz | 21 |
| Sozialsupermärkte im Kommen | 22 |
| Weitere Sozialprojekte in Wien | 24 |
| Suppe und Begegnung an acht Stationen in Wien | 24 |
| Sozialprojekte in Linz | 25 |
| Sozialprojekte in Graz | 26 |
| Auch Eigeninitiative ist möglich | 26 |
| Was von Marktstandlern in Wien weggeworfen wird – <i>eine Untersuchung aus 2008 (durchgeführt von der Autorin)</i> | 27 |
| Fairer Handel | 27 |
| Mit schmaler Geldbörse gut über die Runden – Lösungsansätze | 30 |
| Hinterfragen bringt's | 31 |
| Vorbereitung für bewusstes Einkaufen | 32 |
| Billiger als ein Big Mac | 32 |
| Erdäpfel - „Food of the Future“ | 33 |
| Insekten - ein Schlüssel zur Lösung von Ernährungsproblemen? | 33 |

| | |
|--|-----------|
| Rasant steigender Fleischkonsum kaum mehr bewältigbar | 34 |
| Über 1.000 essbare Insektenarten | 34 |
| Nährwert am Beispiel Raupen | 35 |
| Vermeidungsstrategien für weniger Müll | 35 |
| Nachhaltigkeit | 36 |
| Ökologischer Rucksack | 37 |
| Ökologischer Fußabdruck – Footprint | 37 |
| Das Footprint-Konzept | 37 |
| Rechenmodell „Footprint“ | 38 |
| Der rot-weiß-rote Footprint-Rechner | 38 |
| Tipps für eine nachhaltige Ernährungsweise | 39 |

