

Inhalt

Vorwort von Peter-Matthias Gaede **6**

Einführung von Faith D'Aluisio **12**

800 – 1900 Kalorien einer Tagesration

- 800 Kenia** · Die Hirtin · Noolkisaruni Tarakuai **22**
- 900 Botswana** · Die Fürsorgerin · Marble Moahi **28**
- 1000 Indien** · Der Sadhu · Sitarani Tyaagi **30**
- 1400 Bangladesch** · Der Ausreißer und Kofferträger · Alamin Hasan **36**
- 1500 Namibia** · Die Rinderhalterin · Viahondjera Musutua **40**
- 1600 China** · Der Spieler · Xu Zhipeng **46**
- 1600 USA** · Der Anwärter auf eine Magen-OP · Rick Bumgardener **50**
- 1700 USA** · Die Urlauberin auf Diät · Mackenzie Wolfson **54**
- 1700 China** · Die Zirkusakrobatin · Cao Xiaoli **58**
- 1800 Bangladesch** · Die Näherin in der Fabrik · Ruma Akhter **62**
- 1900 Kanada** · Der grüne Teenager · Coco Simone Finken **68**
- 1900 USA** · Mitarbeiterin der Mall of America · Tiffany Whitehead **70**
- 1900 USA** · Der Kalorien-Sparer · Michael Rae **72**
- 1900 China** · Die Bäuerin in Szechuan · Lan Guihua **74**
- Essay** *Warum wir kochen*, von Richard Wrangham **78**

2000 – 2400 Kalorien

- 2000 Bangladesch** · Die Mikrokredit-Bäuerin · Shahnaz Begum **80**
- 2000 USA** · Der Taxifahrer · Din Memon **86**
- 2000 Namibia** · Die Diamantenschleiferin · Mestilde Shigwedha **88**
- 2100 Vietnam** · Der Kriegsveteran · Nguyễn Văn Thuan **92**
- 2100 USA** · Der Invalide aus dem Irakkrieg · Felipe Adams **94**
- 2100 Indien** · Die Urin-Trinkerin · Millie Mitra **98**
- 2300 Tschad** · Der jugendliche Flüchtling · Abdel Kerim Aboubakar **100**
- 2300 USA** · Der Mann auf der Straße · Ted Sikorski **102**
- 2300 Island** · Der Kabeljaufischer · Karel Karelsson **104**
- 2400 Iran** · Die Tochter des Miniaturenmalers · Atefeh Fotowat **106**
- 2400 USA** · Studentin und Model · Mariel Booth **110**
- 2400 Indien** · Der Rikscha-Fahrer · Munna Kailash **112**
- 2400 Kenia** · Die Fischbräterin · Roseline Amondi **116**
- Essay** *Geißel und Versuchung: die Kalorie*, von Bijal P. Trivedi **120**

2500 – 2900 Kalorien

- 2500 Vietnam** · Der Reisbauer · Nguyễn Văn Theo **122**
- 2600 Kanada** · Manager auf höchstem Posten · Neil Jones **126**
- 2600 USA** · Der Fleischhacker · Kelvin Lester **128**
- 2600 China** · Die Studentin · Chen Zhen **132**
- 2700 USA** · Der Astronaut · Leland Melvin **134**
- 2700 Deutschland** · Der Bierbrauer · Joachim Rösch **138**
- 2700 Taiwan** · Die Straßenköchin · Lin Hui-wen **140**
- 2700 Jemen** · Die Hausfrau · Saada Haidar **146**
- 2700 USA** · Der Schreinergehilfe · Louie Soto **152**
- 2900 Mexiko** · Der Bergbauer · José Angel Galaviz Carrillo **154**
- Essay** *Auf die Portion kommt es an*, von Lisa R. Young **158**

3000 – 3400 Kalorien

- 3000 Indien** · Der Callcenter-Angestellte · Shashi Chandra Kanth **160**
- 3000 Westjordanland** · Der Fahrer · Abdul-Baset Razem **164**
- 3100 Israel** · Der Rabbi · Ofer Sabath Beib-Halachmi **168**
- 3100 Kenia** · Der junge Teebauer · Kibet Serem **170**
- 3100 Lettland** · Der Imker · Aivars Radziņš **176**
- 3200 USA** · Die Gastwirtin · Lourdes Alvarez **180**
- 3200 Ägypten** · Der Kamelhändler · Saleh Abdul Fadlallah **182**
- 3200 USA** · Der Bergmann · Todd Kincer **188**
- 3300 Jemen** · Der Kat-Verkäufer · Ahmed Ahmed Swaid **192**
- 3400 Brasilien** · Die Bäuerin im Regenwald · Solange Da Silva Correia **198**
- Essay** *Die trägen Massen mobilisieren*, von Mary Collins **202**

3500 – 3900 Kalorien

- 3500 Japan** · Der Sumoringler · Miyabiyama **204**
- 3500 USA** · Der Paddelsurfer · Ernie Johnson **208**
- 3600 USA** · Der Platzwart · Bob Sorensen **210**
- 3700 Deutschland** · Die Bäckermeisterin · R. Weiser-Linnartz **212**
- 3700 USA** · Der Windpark-Ingenieur · John Opris **216**
- 3700 Australien** · Der Rettungsschwimmer · Bruce Hopkins **218**
- 3800 Ecuador** · Die Hebamme und Bäuerin · Maria Ermelinda Ayme Sichigalo **220**
- 3800 USA** · Der Hummermann · Sam Tucker **224**
- 3900 Spanien** · Der kastilische Schäfer · Miguel A. M. Cerrada **228**
- 3900 Lettland** · Der Gesangslehrer · Ansis Sauka **232**
- 3900 USA** · Der Bio-Farmer · Joel Salatin **234**
- 3900 Russland** · Der Kunstrestaurator · W. Grankowskij **238**
- Essay** *Verbotene Speisen*, von Ellen Rupel Shell **242**

4000 – 4900 Kalorien

- 4000 USA** · Der Soldat · Curtis Newcomer **244**
- 4000 Italien** · Der Klosterbruder · Riccardo Casagrande **248**
- 4000 Venezuela** · Die Schülerin aus dem Slum · Katherine Navas **250**
- 4000 Ägypten** · Der Geschäftsmann · George Bahna **254**
- 4100 USA** · Der Rohstoff-Farmer · Gordy Stine **256**
- 4200 Spanien** · Der Stierkämpfer · Oscar Higaes **260**
- 4300 China** · Der Schweißer · Huang Neng **264**
- 4300 Namibia** · Der Wildhüter · Uahoo Uahoo **268**
- 4600 Deutschland** · Der Metzgermeister · Markus Dirr **272**
- 4700 Kanada** · Der schnitzende Inuit · Willie Ighulutak **276**
- 4800 Japan** · Der Fahrradkurier · Yajima Jun **280**
- 4900 Autonome Region Tibet, China** · Der buddhistische Abt **284**
- 4900 Iran** · Der Knusperbrotbäcker · Akbar Zareh **288**
- Essay** *Der Untergang der Kochkulturen*, von Michael Pollan **294**

5000 – 12300 Kalorien

- 5200 Brasilien** · Der Fischer · João Agostinho Cardoso **296**
- 5400 USA** · Der Langstrecken-Trucker · Conrad Tolby **300**
- 5600 Autonome Region Tibet, China** · Der Yak-Halter · Karsal **302**
- 6000 Venezuela** · Der Bohrinsel-Chef · Oswaldo Gutierrez **308**
- 6500 Grönland** · Der Jäger im ewigen Eis · Emil Madsen **310**
- 6600 USA** · Der Monteur auf dem Hochhaus · Jeff Devine **316**
- 8400 Namibia** · Der Trans-Kalahari-Trucker · Tersius Bezuidenhout **318**
- 12300 Großbritannien** · Die Schokolikerin · Jill McTighe **320**
- Essay** *Die Freuden des Essens*, von Wendell Berry **324**

Nachwort von Peter Menzel **326**

Statistiken **330**

Quellen **332**

Impressum/Danksagung **334**