

## Für Sie gelesen

### Ernährung – eine multiperspektivische Synthese

Meyer C., Scherak L., Stein M. (Hg.)

Christine Meyer, Lukas Scherak, Margit Stein (Hg.)  
218 Seiten, ISBN 978-3-643-13130-0, LIT Verlag, 2015, EUR 34,90.

Wie der Titel schon vermuten lässt, wird das Thema Ernährung aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet. Die verschiedenen beruflichen Schwerpunkte der 12 Autoren reichen von Pädagogik über Germanistik, Wirtschaftspolitik, Medizin und Biologie bis hin zu Sozialarbeit und sogar Theologie. Schon allein diese Tatsache macht klar, wie vielfältig die Betrachtungsweisen sind und wie breitgefächert die Themenauswahl ist: Gentechnik, Vegetarismus, Nachhaltigkeit, Gemeinschaftsverpflegung, Ernährung von Kindern und Jugendlichen, Agrarwirtschaft, Medien, Dichtkunst und vieles mehr wird diskutiert.

**Fazit:** Durch die extreme Themenvielfalt ist leider etwas zu wenig „Raum“ für eine tiefgehende Auseinandersetzung mit den einzelnen – durchaus spannenden und oft vernachlässigten – Aspekten der Ernährung. Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht bietet dieses Buch Fachleuten vermutlich wenig neue Erkenntnisse, es weitet aber sozusagen den Blick für unzählige ernährungsrelevante Bereiche. Besonders anregend und überzeugend sind die Schilderungen aktueller innovativer Projekte, Initiativen und Ideen in Österreich, Deutschland und den Niederlanden, die zum Nachahmen und Umsetzen animieren.

von Mag. Katharina Landl  
[hello@katharinalandl.at](mailto:hello@katharinalandl.at)

LIT

## Haushalt in Bildung & Forschung (HaBiFo)

Herausgeber: HaBiFo Haushalt in Bildung & Forschung e.V., vertreten durch die 1. Vorsitzende Prof. Dr. Kirsten Schlegel-Matthies, Universität Paderborn

Fachzeitschrift, broschiert, Erscheinungsweise: 4-mal jährlich

Weitere Informationen: [www.budrich-journals.de/index.php/HiBiFo](http://www.budrich-journals.de/index.php/HiBiFo)

Haushalt in Bildung & Forschung ist eine wissenschaftlich ausgerichtete und anwendungsbezogene Fachzeitschrift der Ernährungs-, Gesundheits- und Verbraucherbildung im Rahmen der Allgemein- und Berufsbildung und wendet sich an Studierende, Lehrende und Forschende an Hochschulen, Lehrkräfte in der Aus-, Fort- und Weiterbildung sowie in Schulen.

Passend zum Thema gibt es einen Newsletter unter: [www.habifo.de/newsletter.php](http://www.habifo.de/newsletter.php)

**Fazit:** interessant für Lehrende sowie Mitarbeiter in der Gemeinschaftsverpflegung.

von Dipl.oec.troph. Dipl.päd. Britta Macho

[britta.macho@e-drei.at](mailto:britta.macho@e-drei.at)

---

# **Food Composition and Nutrition Tables: Die Zusammensetzung der Lebensmittel - Nährwert-Tabellen**

## **La composition des aliments - Tableaux des valeurs nutritives**

Souci S.W., Fachmann W., H. Kraut H.

Herausgeber: Deutsche Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie

1262 Seiten, 8. revidierte und ergänzte Auflage, ISBN 978-3-8047-5072-2, MedPharm Scientific Publishers, 2016, EUR 124,80 (D), ab 31.3.2016 EUR 156,00.

Seit mehr als 50 Jahren bietet die Nährwerttabelle „Souci Fachmann Kraut“ schnelle und umfassende Informationen rund um Lebensmittel. Für die 8. Ausgabe wurden Ergänzungen und Aktualisierungen vorgenommen. Die Werte basieren in bewährter Form auf repräsentativer wissenschaftlicher Fachliteratur und institutseigenen Analysen.

Neu: Ergänzung der Isoflavone und Lignane, des Glutengehalts und Folsäuregehalts; bei Fisch und Fischprodukten umfassende Ergänzung und Erweiterung der Daten zu Fettsäuregehalten; Aufnahme von sieben neuen Teesorten (u.a. Mate-Tee, Rooibos-Tee); Aktualisierung der Inhaltsstoffe bei Fleischteilen von Rind, Schwein und Schaf; Ergänzung einiger neuer Lebensmittel in den Gruppen Gemüse und Getreide sowie Schafgarbe, Huflattich und Scharbockskraut.

Weiters wurde das Layout ansprechender gemacht und das Sachregister endlich in drei separate Sprachteile (Deutsch, Englisch, Französisch) gegliedert.

**Fazit:** Bewährtes verbessert!

von Dipl.oec.troph. Dipl.päd. Britta Macho

[britta.macho@e-drei.at](mailto:britta.macho@e-drei.at)

---

## Local Superfoods: Rezepte mit den besten heimischen Vitalstoffpaketen

Schmid F.

128 Seiten, broschiert, ISBN 978-3830483045, TRIAS Verlag, 2015, EUR 15,50.

Franziska Schmid ist freie Journalistin und Online-Publizistin. In ihrem Blog [www.veggie-love.de](http://www.veggie-love.de) schreibt sie über nachhaltigen veganen Lifestyle. Im ersten Teil ihres Buches werden die Superhelden der Küche portraitiert: Saison, Herkunft, Inhaltsstoffe, Zubereitung und Aufbewahrung. Zudem gibt es Tipps für den Anbau im Garten oder auf dem Balkon. Folgende „Superfoods“ werden näher beschrieben:

- Himbeeren, Blaubeeren, Sanddorn
- Kräuter und Wildkräuter
- Grünkohl, Gersten- und Weizengras
- Sprossen
- Rote Rüben
- Süßkartoffeln
- Avocados
- Süßlupinen
- Kresse und Brunnenkresse
- Nüsse
- Hanfsamen, Amaranth und Quinoa

Die erwähnten Produkte sind in den veganen Rezepten des zweiten Teils zu finden. Hier begegnet man allerdings auch Exoten wie Mangos, Kokoswasser oder Kakis. Ansprechende Fotos laden zum Nachkochen ein. Die klare Einteilung der Rezepte, ein Stichwort-Verzeichnis, ein Zutatenregister und ein Register nach Jahreszeiten ermöglichen eine einfache Orientierung.

**Fazit:** eine handliche Lektüre mit interessanten Produktinformationen. Nicht ganz titeltreu werden recht viele nicht heimische Zutaten verwendet. Der Inhalt hat deshalb leider nicht unseren Erwartungen entsprochen.

von Mag. Andrea Fišala  
[office@ess-werk.at](mailto:office@ess-werk.at)