

Für Sie gelesen

Lebensmittelverarbeitung im Haushalt

Herausgeber: AID

412 Seiten, 2. Auflage, zahlreiche Abbildungen und Tabellen, ISBN 978-3-8308-1216-6, 2016, EUR 19,00 (zzgl. Versand).

Bestellung über Bestellung@aid.de oder <http://shop.aid.de/3953/Lebensmittelverarbeitung-im-Haushalt> (Bestellnr.: 3953).

Ein komplett überarbeitetes Standardwerk, das interdisziplinär auf die relevanten Aspekte der Lebensmittelverarbeitung im Haushalt eingeht. Die Inhalte wurden in Zusammenarbeit mit 22 Wissenschaftlern erstellt. Gerade in der Praxis der Ernährungsberatung ist es wichtig, nicht nur bei der Auswahl der Lebensmittel zu unterstützen, sondern auch haushaltstechnische Fragen der optimalen Zubereitung zu beantworten. Für die Themen Food Waste und Nachhaltigkeit wurden neue Unterkapitel geschaffen. Die Beiträge über Sensorik und Speisenplanung wurden inhaltlich erweitert. Die Kapitel Gar- und Wärmegeräte, Garen und Erwärmen sowie Haltbarmachen und Lagern wurden neu geordnet und grundlegend aktualisiert

Fazit: ein solides Standardwerk, das auf der Basis von zeitgemäßer Technik und wissenschaftlicher Erkenntnis Kompetenzen über Nahrungszubereitung vermittelt, aber auch wissenschaftliche Informationen zu diesem Thema bereitstellt.

Gelesen von Dipl.oec.troph. Dipl.päd. Britta Macho
britta.macho@e-drei.at



Halal bis koscher: Kultur isst mit

Herausgeber: UGBforum

Fachzeitschrift für Gesundheitsförderung

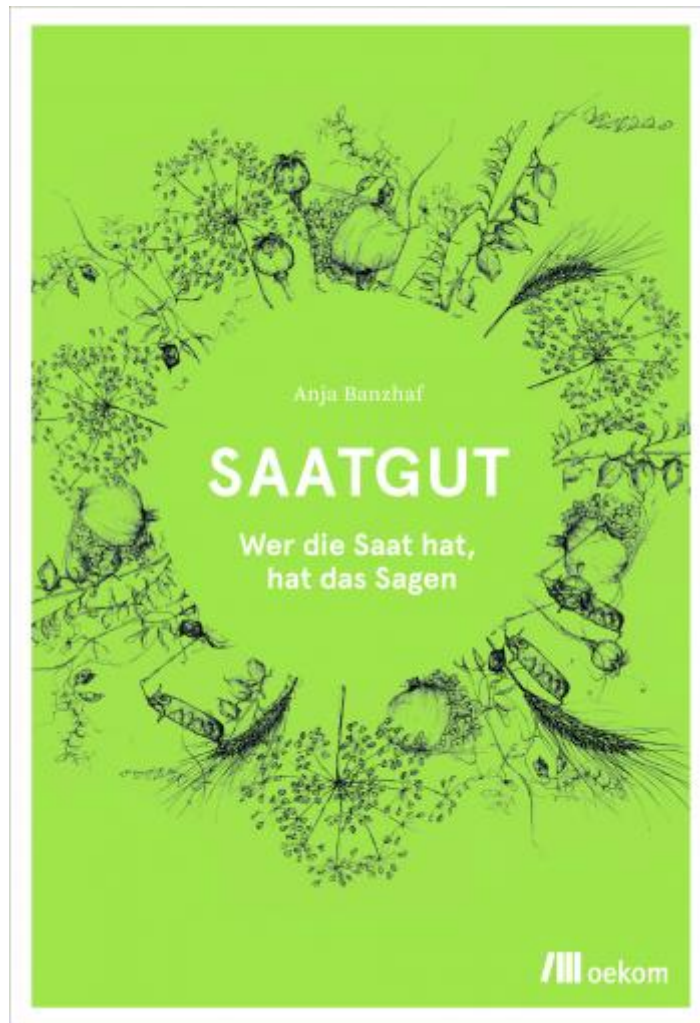
Bezug einzeln oder im Abo unter www.ugb.de/ugb-medien/ugb-forum/

Weg von der Diskussion über Halal und koschere Lebensmittel und deren Herstellung hin zu spannenden Informationen, wie und warum diese Lebensmittel Eingang in unsere Gesellschaft finden. Religion und Ernährung, Flüchtlingsverpflegung, fachkundige Beratung von islamischen Migranten, Fasten in den Weltreligionen und Schulverpflegung unter dem Aspekt der verschiedenen Religionen. Das UGBforum geht in dieser Ausgabe der Fachzeitschrift den Defiziten in der Versorgung und Beratung von Migranten nach und macht mit den besonderen Ernährungsweisen der Kulturen und Religionen vertraut.

Fazit: interessante Beiträge für die Ernährungsberatung und Verpflegung von Migranten.

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

britta.macho@e-drei.at



Saatgut

Wer die Saat hat, hat das Sagen

Banzhaf A.

271 Seiten, gebunden, ISBN 978-3-86581-781-5, oekom Verlag, München, 2016, EUR 19,95.

„Selbst die kleinste Möhre kann nur geerntet werden, wenn ihr Samen zuvor in die Erde gelangt. Saatgut ist das erste Glied in der Nahrungsmittelkette und gehört wie Boden, Sonne und Wasser zu den Grundlagen unserer Ernährung.“ Allein dieser eine Satz der Autorin zeigt, wie wichtig und wesentlich es ist, sich auch in der Ernährungswissenschaft mit dem Thema Saatgut und dessen Gewinnung kritisch auseinanderzusetzen. Über die Ethik und Sinnhaftigkeit der Saatgut-Patentierung liest man seit etlichen Jahren in einschlägigen Medien.

Die Autorin spannt einen sehr interessanten Bogen von der Kulturgeschichte der Menschheit bis zum derzeitigen Saatgut-Markt. Wie Bauern durch die Patentierung von Leben (Samen) kriminalisiert werden und in Abhängigkeit einiger weniger Großkonzerne geraten, liest sich zwar eher wie ein fiktionaler Krimi, ist aber traurige Realität.

Ein biologisches Werkzeug der Saatgut-Verknappung ist seit Anfang des 20. Jahrhunderts die Hybridzüchtung. Hybridsaatgut lässt sich nicht verlässlich vermehren und zwingt Landwirte dazu, Jahr für Jahr neues Saatgut zu kaufen. So zielen die Akteure des industriellen Agrarmodells darauf ab, bäuerliche Saatgut-Systeme (Tausch von Samen) überflüssig zu machen und durch industrielle Saatgut-Systeme zu ersetzen. Dass dies eine enorme Vereinheitlichung der Landwirtschaft sowie einen weltweiten Verlust von

Kulturpflanzenvielfalt nach sich zieht, liegt auf der Hand.

Fazit: Das Buch enthält viele neue, gut recherchierte Informationen rund um die Thematik und kann zweifelsohne als Kompendium benutzt werden. Interviews mit Bauern und Bäuerinnen aus der ganzen Welt lockern die Lektüre auf. Zahlreiche Links und Webadressen sind hilfreich für weiterführende Informationen. Die Publikation ist ein Must-have für alle, die sich intensiv mit dem Thema Ernährungssouveränität beschäftigen wollen!

Gelesen von Mag. Julia Geißler-Katzmann

Julia.Katzmann@gmx.at



Sündigen erlaubt Zum Wohlfühlgewicht ohne Diät

Polster E.

170 Seiten, 1. Auflage, ISBN 978-3-903090-19-4, Goldegg Verlag, 2016, EUR 19,95 (zzgl. Versandkosten).

Unsere Ernährungs- und Lebensweise wirkt sich nicht nur auf unsere Lebensfreude, Gesundheit und Leistungsfähigkeit aus, sondern auch auf unser Körpergewicht. Die Autorin möchte ihre Leser davon überzeugen, dass einseitige Diäten in einer Sackgasse enden. Gesundes Essen soll Spaß machen. So weit, so gut. Was anfangs wie ein Freibrief für Schweinsbraten & Co klingt, soll zum Nachdenken anregen. Elisabeth Polster berichtet über ihre eigene „beleidigte“ Fettleber und beschreibt viele Situationen aus ihrem alltäglichen Leben, die sie schließlich dazu bewogen haben, ihre Ernährung umzustellen und sich einem gesunden Lebensstil zu widmen. Abgerundet wird das Werk durch Bewegungstipps, LISIS Vital-Rezepte für eine schnelle und gesunde Küche sowie die Empfehlung, im Zweifelsfall immer Experten wie Ärzte, Sportwissenschaftler und Ernährungsberater aufzusuchen.

Fazit: Das Erstlingswerk von Elisabeth Polster ist für all jene empfehlenswert, die sich einen Überblick zum Thema Ernährung verschaffen möchten. Es ist leicht zu lesen, der Inhalt ist auch für Laien sehr verständlich aufbereitet. Die Basis bildet das 3-Säulen-Prinzip – richtige Ernährung, Bewegung, mentale Einstellung –, gespickt mit Erfahrungswerten in Sachen Stoffwechselaktivierung. Der Ansatz ist gut, rein wissenschaftlich gesehen bietet das Buch allerdings keine neuen Erkenntnisse.

Gelesen von Mag. Monika Masik-Lebeda

monika.masik@aon.at