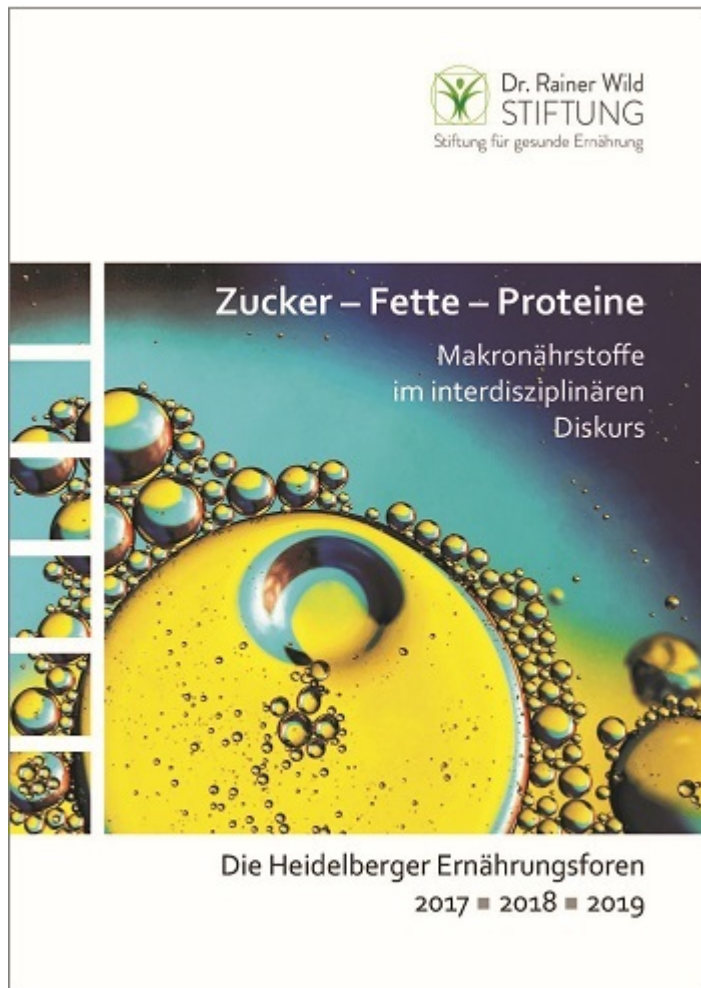


## Buchtipps



### **Zucker – Fette – Proteine Makronährstoffe im interdisziplinären Diskurs**

Dr. Rainer Wild-Stiftung

200 Seiten, ISBN 978-3-947-62901-5, Dr. Rainer Wild-Stiftung, 2021, EUR 20,50.

Im vorliegenden Buch werden die einzelnen Makronährstoffe, also die energieliefernden Nahrungsbestandteile der menschlichen Ernährung, in den Fokus gerückt.

Es handelt sich um einen Sammelband, der die Heidelberger Ernährungsforen aus den Jahren 2017–2019 dokumentiert. Einzelne Vorträge wurden von den Referent\*innen verschriftlicht und um zusätzliche Betrachtungen ergänzt. Durch unterschiedliche Ansichten und wissenschaftliche Erkenntnisse wird die Thematik Makronährstoffe von verschiedenen Seiten beleuchtet. Es wird aufgezeigt, wie facettenreich, aktuell und umfassend diese einzelnen Stoffe sind.

Darüber hinaus wird veranschaulicht, in welcher Wechselwirkung die einzelnen Stoffgruppen zueinander

stehen, nicht nur aus biochemischer Sicht. Es wird darauf eingegangen, dass Zucker, Fette und Proteine heute nicht nur der reinen Energiezufuhr dienen, sondern viel mehr einen Platz im natur-, geistes- und kulturwissenschaftlichen Diskurs eingenommen haben. Auf Fragen in diesem Kontext gibt es nicht nur eine Antwort. Das wird durch die Sammlung von unterschiedlichen Beiträgen und Referent\*innen sehr anschaulich dargestellt.

**Fazit:** eine sehr gut aufbereitete Fachlektüre mit umfassenden Informationen zu Zucker, Fetten und Proteinen. Wissenschaftlich fundiert und höchst aktuell.

**Gelesen von Anna-Lena Ricker, MSc.**



### **So ernähren wir uns richtig Das Einmaleins des Essens**

Linke K.

192 Seiten, ISBN 978-3-7432-0954-1, Loewe Verlag, 2021, EUR 16,95 (D), EUR 17,50 (A).

Hält man Katrin Linkes Buch in Händen, bekommt man sofort Lust, darin zu schmökern, denn die Illustrationen der Mediengestalterin Sonja Kurzbach sind einfach großartig! Die ersten Kapitel des Buches fühlen sich an wie eine spannende Reise durch die Grundlagen unserer Ernährung und sind auch für Kinder leicht verständlich und sehr anschaulich erklärt.

Mit fortschreitender Seitenanzahl wird es komplexer, wenn die studierte Medizinerin und Biologin Metastudien, Nutri-Score und Acrylamid thematisiert. Dann ist der wahrlich nicht einfache Inhalt etwas zu kompliziert für die Zielgruppe der (jüngeren) Kinder. Die Komplexität des Themas wird aber durch eine Reihe von Infokästen und Rezeptideen deutlich vereinfacht, zudem wird dadurch ein Bezug zum Essalltag der Familie hergestellt.

**Fazit:** Das Buch lädt nicht nur mit seinen bunten Bildern und Grafiken zum Lesen ein, sondern ist auch inhaltlich spannend. Die ersten Kapitel sind geeignet, um Kindern die Grundlagen der Ernährung nahezubringen. Trotz zunehmender Komplexität ist es eine herrliche Ideensammlung zur Vermittlung ernährungsbezogener Inhalte – geeignet für Eltern und insbesondere Multiplikator\*innen, die im Ernährungsbereich mit Kindern und Jugendlichen arbeiten.

**Gelesen von Markus Hechenberger, MSc.**