

Für Sie gelesen



Was der Mensch essen darf

Ökonomischer Zwang, ökologisches Gewissen und globale Konflikte
Hirschfelder G., Ploeger A., Rückert-John J., Schönberger G. (Hrsg.)
405 Seiten, ISBN 978-3-658-01465-0, Springer Verlag, 2015, EUR 49,99.

Was dürfen wir eigentlich essen? Im Überfluss der Industrieländer ist das keine Frage des Überlebens und der Nährstoffversorgung. Auch reine Gesundheitsargumente sind es nicht, die unsere täglichen Entscheidungen für oder gegen bestimmte Lebensmittel in Frage stellen. Es ist eine stark moralische, aber auch spannende Diskussion über unser Essen und Trinken entfacht, die in dem Buch mithilfe unterschiedlicher Perspektiven aufgegriffen wird.

Wer sich „gut“ ernähren will, muss nicht nur Zusammenhänge erkennen, sondern auch wissen, was gut eigentlich bedeutet. Immer mehr Menschen sind sich der globalen Auswirkungen ihres Handelns bewusst. Soziale, ökonomische, ökologische, kulturelle und gesundheitliche Aspekte sind für Laien nur schwer überschaubar und erschweren es, mit gutem Gewissen einzukaufen. Aber auch für Fachleute bedeutet die

Auseinandersetzung mit ethischen Fragen zur Ernährung und Lebensmittelproduktion immer wieder den Blick über den eigenen und nationalen Tellerrand.

Fazit: Das Buch setzt sich multidisziplinär mit dem Thema Ernährungsethik auseinander und enthält Beiträge von Natur-, Sozial- und Kulturwissenschaftlern sowie Journalisten und NGO-Vertretern. Es ist eine sehr gute Arbeitsunterlage für jene, die sich mit dem Thema Ernährungsethik und/oder -ökologie bereits näher befasst haben und sich auf neue Perspektiven einlassen wollen. Es ist übersichtlich in Sektionen aufgebaut und gut lesbar. Widersprüche und die Komplexität des Themas werden sehr gut sichtbar. Ausführlich Angaben zur verwendeten Literatur ermöglichen weitere Recherchen.

von Mag. Andrea Fišala
office@ess-werk.at



Achtung, Zucker!

36 Zuckerfallen, die jeder kennen sollte und die besten Alternativen
144 Seiten, ISBN 978-3-86336-406-9, 1. Auflage, Verbraucher-Zentrale NRW, 2014, EUR 8,90 zzgl. Versandkosten. Auch als E-Book erhältlich. Bestellung: www.vz-ratgeber.de; ratgeber@vz-nrw.de

Viele Produkte – allen voran industriell verarbeitete – enthalten viel Zucker. Hoher Zuckerkonsum kann zu

einem sensorischen Gewöhnungseffekt sowie ernährungsbedingten Erkrankungen führen. In diesem Buch kommen wir einer sinnvollen Reduktion des Zuckers in der Ernährung näher. Es beschreibt die verschiedenen Zuckerarten und Alternativprodukte sowie typische Zuckerfallen. Zudem werden die verschiedenen Produktgruppen genauer beleuchtet: Getränke, Backwaren, Frühstücksprodukte, Obstzubereitungen, Milchprodukte, Desserts und Süßwaren. Das alles geschieht in eher schlichter, aber strukturierter Form ohne Fotos.

Fazit: Das Buch ist eine gute Unterstützung für Verbraucher, die sich erstmalig mit dem Thema Zucker in Lebensmitteln auseinandersetzen. Es fördert einen sinnvollen Umgang mit süßenden Zutaten, diskutiert Für und Wider verschiedener Zuckeralternativen und liefert Beispiele und Rezepte, um industriell hergestellte Produkte mit hohem Zuckeranteil durch selbst gemachte Speisen zu ersetzen. Zusätzliches Bildmaterial könnte gerade bei den Rezepten motivierend wirken.

von Mag. Andrea Fi?ala
office@ess-werk.at

Wohlfühlen ein Leben lang

44 Seiten, Hardcover, 1. Auflage, forum. ernährung heute, 2015, EUR 7,80 zzgl. Versand. Bestellung:
www.forum-ernaehrung.at/shop/

Womit sich der Ratgeber im Kern beschäftigt, macht sein Titel klar: Wie kann es gelingen, sich ein Leben lang wohlfühlen? Dabei geht es vor allem um die gute Abstimmung des Verhaltens auf körperliche Veränderungen im Laufe des Älterwerdens. So bietet die Broschüre Tipps zur Aufrechterhaltung der Muskulatur, Infos zum gesunden Körpergewicht, Ernährung bei Darmträgheit, Bluthochdruck oder Anzeichen von Gicht. Die Bedeutung von Genuss wird hier nicht nur am Rande erwähnt, sondern im ersten Kapitel allem vorangestellt.

Fazit: eine ansprechend gestaltete und informative Broschüre in kompaktem Format. Lesenswert!

von Mag. Stefanie Pichler
sp@veoe.org
