

Für Sie gelesen



Ernährung und Lebensmitteltechnologie
Fischer G., Wolf B., Bürbaumer B.

306 Seiten, farbige Abbildungen und Tabellen, 1. Auflage, ISBN 978-3-99023-150-0, ikon Verlag, Brunn am Gebirge, 2017, EUR 29,90.

Das für die Berufsreifeprüfung (Lehre mit Matura) konzipierte Lehrbuch bringt die ernährungswissenschaftliche Materie verständlich und äußerst kurzweilig zum Leser. Sämtliche Themen – von der Anatomie des Verdauungstraktes über die großen Lebensmittelgruppen und deren Verarbeitung bis hin zum Zusammenhang zwischen Ernährung, Umwelt und Klima – werden anhand anschaulicher Skizzen und farbiger Infoboxen erläutert.

Davon profitieren nicht nur Laien, sondern auch (oder besonders?) Wissenschaftler, die Wissen in verständlicher Form transportieren wollen.

Toller Zusatz: Übungsbeispiele zum Abprüfen des aktuellen Wissensstandes und QR-Codes, die mit Websites zum jeweiligen Thema verlinkt sind.

Fazit: ein rundum gelungenes Lehrbuch, das Ernährungswissenschaft verständlich und sympathisch vermittelt!

Gelesen von Vera Högl.

einblicke@veoe.org



Gute Carbs – Warum Sie sich vor Brot und Nudeln nicht fürchten müssen
Knop U.

175 Seiten, Taschenbuch, 1. Auflage, ISBN 978-3-7423-0124-6, riva Verlag, München, 2017, EUR 15,50; auch als E-Book erhältlich.

Low Carb ist heutzutage in aller Munde. Diese Diäten sprießen nur so aus allen Magazinen. Doch ist Low Carb die Formel für ein langes Leben? Machen weniger Nudeln und dafür mehr Fleisch wirklich schlank? Und ist ein Schnitzel tatsächlich gesünder als eine Scheibe Brot?

Uwe Knop rechnet in seinem neuesten Buch mit Low Carb ab. Auf 175 Seiten wird hinterfragt, ob Low Carb wirklich so gesund ist, wie es dargestellt wird. Dabei geht es nicht nur um den Hype rund ums Abnehmen, sondern auch um Low Carb bei Krankheiten wie Diabetes, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Low Carb bei der Ernährung von Sportlern. Zudem weist der Autor darauf hin, dass nur wenige Empfehlungen wissenschaftlich belegt sind und es sich dabei meistens um Korrelationsstudien handelt.

Fazit: Uwe Knop geht in seinem Buch auf alle wichtigen Themen ein und schreibt auch sehr verständlich darüber. Da ich Low Carb schon immer kritisch betrachtet habe, hat mir das Buch sehr gut gefallen. Es ist auch für Nicht-Ernährungswissenschaftler gut geeignet.

Gelesen von Tina Ganser.

foerderservice@veoe.org



Einfach ehrlich essen – Warum wir uns auf unseren Appetit verlassen sollten
Ehrlichmann M.

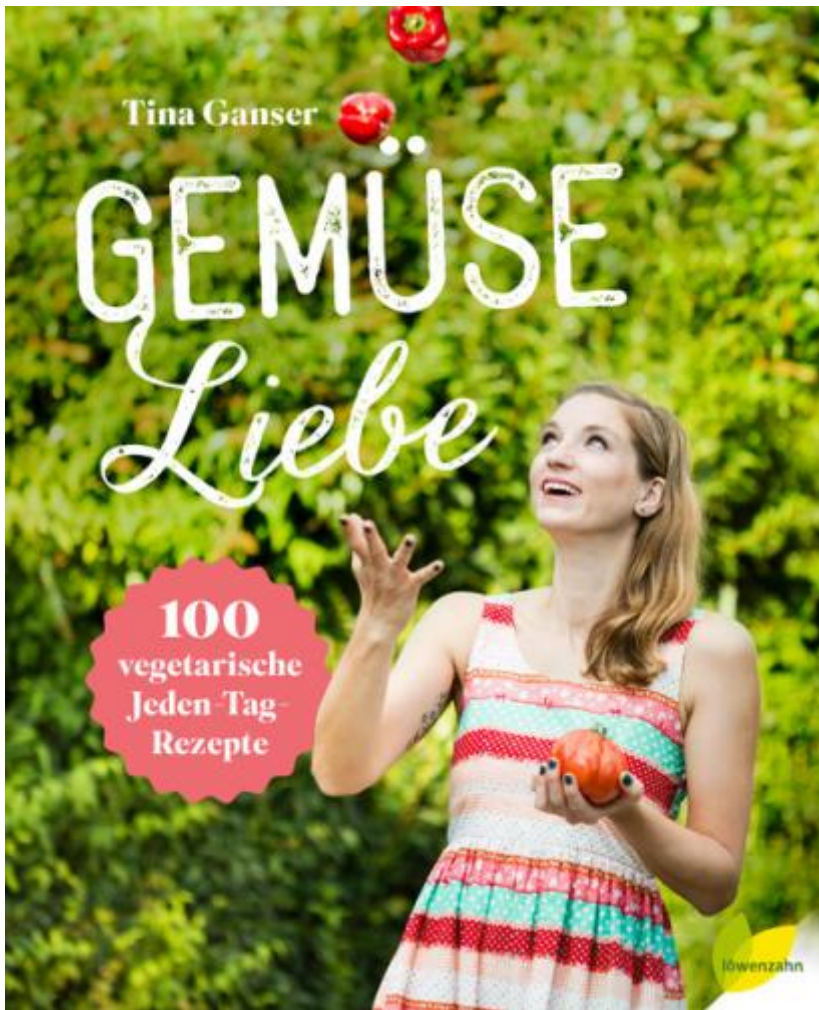
168 Seiten, kartoniert, Schwarz-Weiß-Abbildungen, ISBN 978-3-7776-2662-8, Hirzel Verlag, Stuttgart, 2017, EUR 19,80.

Der Trend zur individuellen Ernährung ist unter Ernährungswissenschaftlern schon seit vielen Jahren spürbar und wird von diesem Buch kräftig gestützt: „Denn unser Bedarf ist individueller als alle Ernährungsempfehlungen.“

Dabei will die Autorin die Achtsamkeit in Bezug auf Hunger, Appetit und Sättigung wiedererwecken oder stärken. Sie weist darauf hin, dass unserer eigener Körper ein zuverlässiger Ernährungsberater ist und es sich lohnt, seine Signale wahrzunehmen.

Fazit: Es werden keine Schritt-für-Schritt-Anleitungen vorgebetet, sondern Denkanstöße und Szenarien geboten, die zu selbstbestimmtem, stressfreiem und positivem Essen anregen.

Gelesen von Vera Högl.
einblicke@veoe.org



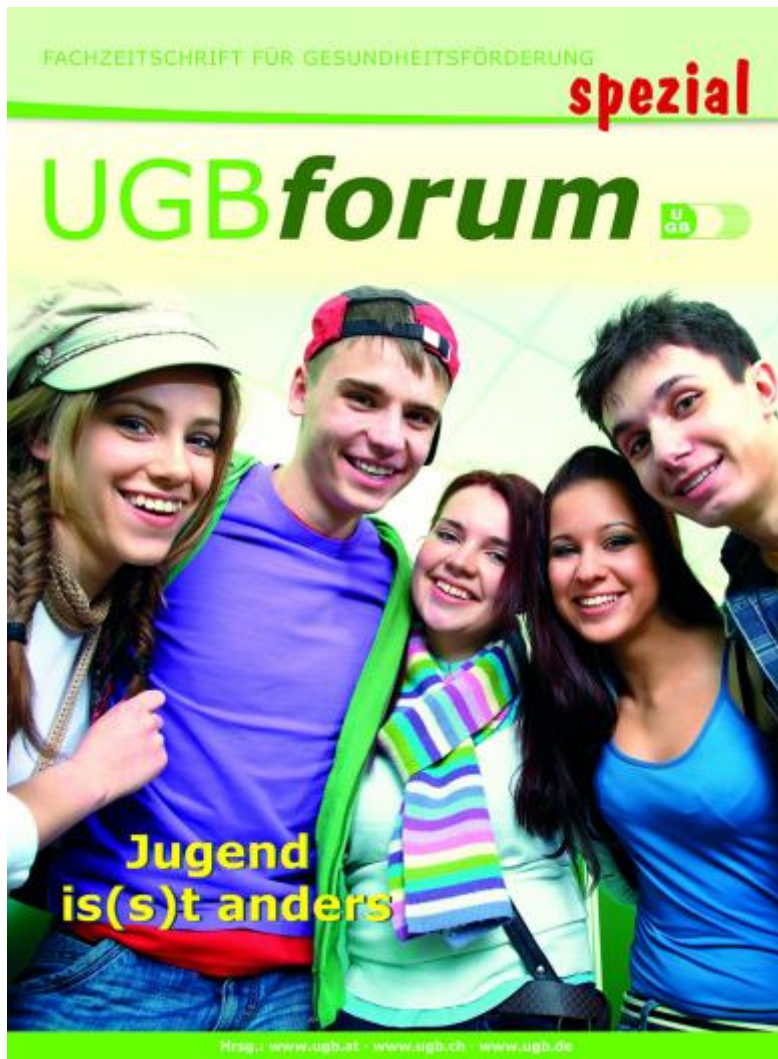
Gemüseliebe
Ganser T.

264 Seiten, Hardcover, ISBN 978-3-7066-2607-1, Löwenzahn Verlag, 2017, EUR 24,90.

Tina Ganser ist Ernährungswissenschaftlerin und leidenschaftliche Köchin. In ihrem Kochbuch stellt sie eine Vielzahl an geschmackvollen Gemüserezepten vor. Das Buch widmet sich den zehn beliebtesten heimischen Gemüsesorten, die eingangs der Reihe nach in Bezug auf Sorten, Lagerung und gesundheitlichen Mehrwert beschrieben werden. Die Rezepte rund um die gesunde Küche auf Gemüsebasis reichen von modernen Klassikern über Snacks und kleine Gerichte bis zu nachhaltigen Gerichten, die sich schnell und unkompliziert nachkochen lassen. Die Variationstipps laden zum Experimentieren ein, und die No-Food-Waste-Tipps zeigen Möglichkeiten auf, wie einzelne Zutaten weiter verwertet werden können.

Fazit: Dieses überaus praxistaugliche Kochbuch mit fantasievollen Rezepten zeigt, dass die gesunde Gemüseküche oft mit nur wenigen Zutaten auskommt. Es lädt zum Ausprobieren und Nachkochen ein und ist eine gute Inspirationsquelle für alle Gemüseliebhaber.

Gelesen von Astrid Böhm.
astrid_boehm@gmx.at



Jugend is(s)t anders
UGBforum spezial (Hrsg.)

47 Seiten, zahlreiche Abbildungen, UGBforum spezial, 2017, EUR 10,90.

Bezugsquelle: <https://ugb-verlag.de/jugend.html>

Jugendlichen gesunde Ernährung schmackhaft zu machen, ist eine altbekannte Hürde. Fast Food und Softdrinks: Versuchungen finden sich an jeder zweiten Ecke und machen es Gesundheitsexperten schwer, sich neben dem gelungenen Marketing von Cola und Co mit der Message von vollwertiger Ernährung zu behaupten. Die Spezialausgabe der Fachzeitschrift für Gesundheitsförderung setzt sich mit dieser Problematik intensiv auseinander und gibt Anhaltspunkte, um Jugendliche konfliktfrei zu einem verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln zu bewegen. Dabei spielt nicht nur Übergewicht eine bedeutende Rolle für die Gesundheit, sondern auch das übertriebene Streben nach Untergewicht. In der Publikation wird die ernährungswissenschaftliche Sichtweise durch Expertenwissen aus den Bereichen Pädagogik und Psychologie ergänzt und die enorme Bedeutsamkeit von Primärprävention in den Vordergrund gerückt.

Fazit: besonders spannend für Eltern und alle, die beruflich in Kontakt mit Jugendlichen sind.

Gelesen von Vera Högl.
einblicke@veoe.org