

Gesund leben?

Bode, Thilo: Die Essensfälscher

Die alltägliche Täuschung im Supermarkt hält uns alle zum Narren: Mit milliardenschweren Werbeetats werden neue Produkte angepriesen, die aber in Wirklichkeit weder bessere Qualität noch gesundheitliche Vorteile beinhalten.

Wt Bode

Duve, Karen: Anständig essen

Ein Selbstversuch

Irgendwann wollte Karen Duve es wirklich wissen: Jeweils zwei Monate lang testet sie seitdem Ernährungsweisen mit moralischem Anspruch: Biologisch-organisch, vegetarisch, vegan und am Ende sogar frutarisch, also nur das, was die Pflanze freiwillig spendet. Parallel dazu setzt sie sich mit der dahinterstehenden Weltsicht auseinander - und liefert sich mit Jiminy Grille die unausweichlichen Verbalduelle. Erst kurz vor der Veröffentlichung dieses Buches wird sie eine Lebensentscheidung treffen - die, wie sie sich weiter ernähren und weiter leben will. Schonungslos und mit der ihr eigenen knochentrockenen Komik setzt sie sich jenseits aller Ideologien mit der Frage auseinander: Wie viel gönne ich mir auf Kosten anderer?

Vc I 9 Duve

Foer, Jonathan S.: Tiere essen

Anhand von biografischen Anekdoten, eigenen Recherchen in der Fleischindustrie und einer Fülle statistischer Belege reitet der Autor eine leidenschaftlichen Attacke gegen das System der Massentierhaltung sowie den ungehemmten Fleischkonsum und skizziert Möglichkeiten eines Wandels.

Ge m 9 Foer

Hoppe, Andreas: Allein unter Gurken

Mein abenteuerlicher Versuch, mich regional zu ernähren

100 km. Das ist der Radius, aus dem Essen mit dem Siegel "regional" stammen sollte. Denn klimaneutral und ökologisch korrekt reicht nicht mehr. Wer im Winter in eine Südfrucht beißt, sollte sich fast schon schämen - Pastinake und Löwenzahn sind angesagt. Andreas Hoppe hat ausprobiert, ob es für Normalsterbliche machbar ist, konsequent regional zu essen - und vor allem, ob es schmeckt. Und er stellt fest: "local food" ist alltagstauglich, macht einen Heidenspaß, und man kann vor allem grandios scheitern. Denn wie kommt man nach einem Zehn-Stunden-Drehtag an Tomaten aus der Region? Muss man wirklich seinen Balkon mit Gurken begrünen, oder tut's auch der Wochenmarkt? Und was, wenn die Lust auf einen Espresso Überhand nimmt? Ein kulinarischer Selbstversuch mit Hindernissen - amüsant und gut fürs Gewissen.

Be k Hopp

Oberbeil, Klaus: Die tägliche Dosis Gift

Warum fast alles, was wir berühren, essen oder einatmen, chemisch belastet ist ; und wie wir uns davor schützen können.

Eine aktuelle und verbrauchernahe Zusammenschau der Gift- und Schadstoffe in Umwelt, Lebensmitteln und Haushaltsprodukten sowie "gesunder Alternativen".

Va x Ober

Schwartau, Silke: Vorsicht Supermarkt

Wie wir verführt und betrogen werden

Kein Schritt, kein Blick, kein Griff ins Regal im Einkaufsmarkt ist dem Zufall überlassen. Alles ist von psychologisch geschulten Marketingexperten durchdacht mit dem Ziel, der Käufer möge mehr kaufen, als er eigentlich will.

Hd q Schwar