



Bewusste Ernährung: gesund, trendig und verantwortungsvoll

Titelliste

Flexitarier, Vegetarier, Veganer - die Liste der Menschen, die aus gesundheitlichen und ethischen Gründen ihre Ernährungsweise verändern möchten oder müssen, wird heutzutage immer länger. Die hier enthaltenen 26 Titel bieten viele Informationen zu den Möglichkeiten gesunder und nachhaltiger Ernährung und gewähren auch einen Blick hinter die Kulissen der Lebensmittelindustrie.

Im Themenpaket enthaltene Medien

Sachliteratur

Aber bitte mit Butter
Besser leben ohne Plastik
Billig. Billiger. Banane
Clean Eating Basics
Clean Eating für Kinder & Familien
E-Nummern & Zusatzstoffe
Es ist genug da. Für alle.
Food Swap
Hausmarke
Heimische Superfoods
Heute Veggie, morgen Fleisch
Iss was?!
Die Kunst des klugen Essens
Leb wohl, Supermarkt
Lebensmittel-Lügen
Öfter vegetarisch
Rezepte für die Zukunft
Schluss mit Ernährungstrends
Der Selbstversorger-Balkon
Slow Food statt Fast Food
Vom Land in den Mund
Die Wegwerfkuh

DVDs

10 Milliarden - Wie werden wir alle satt?
Eat - The story of food
Fair Food - Genuss mit Verantwortung
Voll verzuckert



Sachliteratur

**Aber bitte mit Butter**

warum Brot nicht dumm und Fett nicht krank macht / Katarina Schickling. - Freiburg : Herder, 2016. - 208 Seiten.

ISBN 978-3-451-60017-3 EUR 19,99

Vd 1 SCHIC

Die Redakteurin und Dokumentarfilmerin K. Schickling lässt die Luft aus der Hysterie und Panikmache um Gluten, Laktose, Fruktose, blickt kritisch auf fragwürdige Studien zur "Gesunden Ernährung" und den Hype um Superfoods und Nahrungsergänzungsmittel.

**Besser leben ohne Plastik**

Tipps und Rezepte, die zeigen, wie es anders geht / Anneliese Bunk & Nadine Schubert. - München : oekom, [2016]. - 108 Seiten : Illustrationen (farbig).

ISBN 978-3-86581-784-6 EUR 12,95

Uas 8 BUN

Der Ratgeber stellt die umwelt- und gesundheitsschädigende Wirkung von Kunststoffen vor und zeigt Substitutionsmöglichkeiten bei Verpackung, Haushaltsgerät und -material, Umwidmung vorhandener "Altlasten" usw.

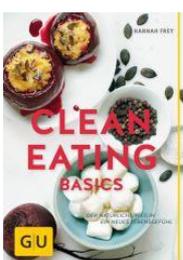
**Billig. Billiger. Banane**

wie unsere Supermärkte die Welt verramschen / Sarah Zierul. - München : oekom, 2015. - 252 S. : Ill., graph. Darst.

ISBN 978-3-86581-709-9 EUR 19,95

Hek 1 ZIE

Warum sind Bananen so billig wie vor 20 Jahren? Die Autorin beleuchtet die problematischen Arbeits- und Produktionsbedingungen und die Vermarktung des Lieblingsobstes der Deutschen unter dem Preisdruck der Supermärkte. Ihr Fazit ist, dass Verbraucher die Macht haben, daran etwas zu ändern.

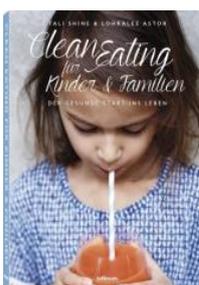
**Clean Eating Basics**

der natürliche Weg in ein neues Lebensgefühl / Hannah Frey. - 1. Auflage. - München : Gräfe und Unzer, 2016. - 143 Seiten : Illustrationen (farbig).

ISBN 978-3-8338-4805-6 EUR 16,99

Xeo 250 FRE

Die Autorin erläutert die Grundzüge des Konzepts Clean Eating mit rund 90 Rezepten sowie dessen Integration in den Alltag. Zudem gibt sie eine Anleitung zu grundlegenden Yoga-Figuren, denn ihr Ziel ist es, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

**Clean Eating für Kinder & Familien**

der gesunde Start ins Leben / Tali Shine, Lohralee Astor ; Übersetzung: Reinhard Ferstl. - Kempen : teNeues, [2016]. - 175 Seiten : Illustrationen (farbig). Bevorzugter Titel des Werks: Feeding the future

ISBN 978-3-8327-3344-5 EUR 19,90

Xeo 250 SHI

Ein Clean Eating-Kochbuch speziell für Kinder mit vielen süßen Snacks und Naschereien, Müslis und Nutella-Ersatz und bei Kindern beliebten Gerichten wie Burger, Pizza und Bolognese. Rezeptsymbole zeigen an, ob die Gerichte ei-, laktose- oder glutenfrei sind.



E-Nummern & Zusatzstoffe

Xeo 1 ELM

Prof. Dr. Ibrahim Elmadfa, Prof. Dr. Erich Muskat, Dipl. oec. troph. Doris Fritzsche. - Aktualisierte Neuauflage. - München : Gräfe und Unzer, 2016. - 96 Seiten.

(GU-Kompass)

ISBN 978-3-8338-5293-0 EUR 7,99

E-Nummern sind die heimlichen Garanten für Haltbarkeit, gutes Aussehen, Aromen und Geschmack unserer Nahrung. Sie stehen im Kleingedruckten auf dem Etikett von verarbeiteten und konservierten Lebensmitteln. Aber wie ungesund sind sie? Dieses Buch erklärt, was sich hinter den E-Nummern in der Zutatenliste verbirgt: Namen, Herkunft und mögliche Nebenwirkungen aller in der EU zugelassenen Zusatzstoffe.



Es ist genug da. Für alle.

Xb LOE

wenn wir den Hunger bekämpfen, nicht die Natur / Felix zu Löwenstein. - Dt. Erstausg. - München : Knauer, 2015. - 143 S.

(Knauer ; 78740)

ISBN 978-3-426-78740-3 EUR 12,99

Der Agrarwissenschaftler und praktizierende Biobauer zeigt, dass im Blick auf eine ausreichende, zumal gesunde Ernährung der stetig wachsenden Weltbevölkerung die bäuerliche (ökologische) Landwirtschaft der industriellen überlegen ist.



Food Swap

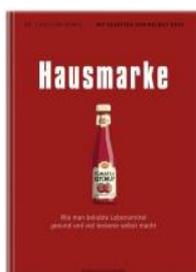
Xeo 9 YIL

selbst gemachte Köstlichkeiten zum Tauschen und Teilen / Yelda Yilmaz, Swantje Havermann. - 1.

Auflage. - Hamburg : edel, 2016. - 222 Seiten : Illustrationen (farbig).

ISBN 978-3-8419-0416-4 EUR 19,95

Vielseitige Rezeptsammlung für Selbstgebackenes, süß und herzhaft eingemachte und eingekochte Lebensmittel sowie für Limonaden und Sirup, die aus einer Tausch-Community in Hamburg hervorgegangen ist.



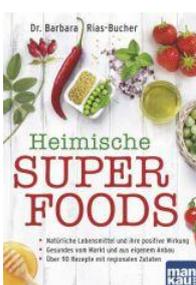
Hausmarke

Xeo 2 HAU

wie man beliebte Lebensmittel gesund und viel leckerer selbst macht / Christina Rempe ; mit Rezepten von Helmut Gote. Ill. von Kay Bach. - 1. Aufl. - Hilden : Becker Joest Volk, 2016. - 182 S. : überw. Ill. (farb.).

ISBN 978-3-95453-096-0 EUR 29,95

Was in gekauften Produkten steckt und wie das auf Verpackungen umgesetzt wird, zeigt das Buch. Ebenso wie diese Produkte selbst gemacht werden können. Enthalten sind u.a. Rezepte für Eistee, Gewürzgurken, Kartoffelchips, Pudding oder Tomatenketchup. Fotos und Hintergrundinfos ergänzen die Rezepte.



Heimische Superfoods

Xeo 250 RIA

natürliche Lebensmittel und ihre positive Wirkung ; gesundes vom Markt und aus eigenem Anbau ; über 90 Rezepte mit regionalen Zutaten / Barbara Rias-Bucher. - 1. Aufl. - Murnau : Mankau, 2015. - 222 S. : überw. Ill. (farb.)

ISBN 978-3-86374-240-9 EUR 17,95

Farbiger und informativer Ratgeber der Gesundheitsexpertin Barbara Rias-Bucher mit zahlreichen Rezepten für eine vollwertige und vegetarische Ernährung mit regionalen Produkten.

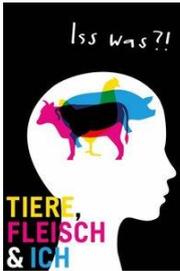


Heute Veggie, morgen Fleisch

Xeo 252 KIN

klassische und neue Rezepte für Teilzeit-Vegetarier / Rezepte: Martin Kintrup ; Fotos: Mona Binner. - Unveränderter Nachdruck, 1. Auflage. - München : Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 2016. - 144 Seiten : Illustrationen (farbig). Unveränderter Nachdruck des Buches "Kochen für Teilzeit-Vegetarier". ISBN 978-3-8338-5441-5 EUR 16,99

Die schmackhaften Rezepte funktionieren wunderbar auf der Basis von Gemüse, Salat, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Nudeln, Reis und Getreide. Der Clou: Zu jedem Rezept gibt es zusätzlich einen Vorschlag, wie man die Veggie-Version mit Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchten abwandeln kann.



Iss was?!

Xbp HEI

Tiere, Fleisch & ich / Herausgeberin ist die Heinrich Böll Stiftung. - Berlin : Heinrich-Böll-Stiftung, Juli 2016. - 63 Seiten : Illustrationen (farbig). ISBN 978-3-86928-150-6

Es gibt gute Gründe, nach der Zusammensetzung und der Herkunft von Lebensmitteln zu fragen. Das gilt ganz besonders für Fleisch. Immer mehr Menschen wollen wissen, wie die Tiere auf ihrem Speiseplan gelebt haben, wie sie geschlachtet und gefüttert wurden. Aber das ist gar nicht so einfach herauszufinden. Dieses Buch will Abhilfe schaffen und die wichtigsten Informationen zum Thema Fleisch für alle verständlich und anschaulich präsentieren.



Kunst des klugen Essens

Mbk 2 MUE

42 verblüffende Ernährungswahrheiten / Melanie Mühl/Diana von Kopp ; illustriert von Sonja Hansen. - München : Carl Hanser Verlag, 2016. - 249 Seiten : Illustrationen (farbig). ISBN 978-3-446-44875-9 EUR 16,00

Welches Essen uns schmeckt und welches nicht ist nicht nur eine Frage des Geschmacks. Unsere Vorlieben haben zum Beispiel auch etwas damit zu tun, welche Farbe der Teller hat oder welcher Song während des Essens läuft. Um die verhaltenspsychologischen Aspekte des Essens zu verstehen, helfen diese 42 Ernährungswahrheiten.



Leb wohl, Supermarkt

Xeo 250 ANG

unabhängig und nachhaltig leben / Judith Anger. - 1. Aufl. - Leoben : Kneipp-Verl., 2015. - 132 S. : zahlr. Ill. (überw. farb.) ISBN 978-3-7088-0641-9 EUR 17,99

Die Autorin gibt Tipps zu Selbstversorgung und Vorratshaltung mit saisonalen, chemiefreien Nahrungsmitteln, die weitestgehend bei alternativen Anbietern zu besorgen und/oder selbst anzubauen sind. Hierzu gehören auch Wildpflanzen. Diese Zutaten hat die gelernte Köchin in 100 Rezepten erprobt.



Lebensmittel-Lügen

Wt LEB

wie die Food-Branche trickst und tarnt / [Autorinnen: Claudia Weiß ...]. - 3. Aufl. - Düsseldorf : Verbraucherzentrale NRW, 2016. - 248 S. : zahlr. Ill. (farb.). ISBN 978-3-86336-053-5 EUR 14,90

Übersichtlicher Ratgeber der Verbraucherzentrale und ihres Portals www.lebensmittelklarheit.de, in dem typische Täuschungsmanöver der Lebensmittelindustrie beispielhaft an bekannten Produkten aufgedeckt werden. Mit Tipps zum Schutz gegen solche Tricks und Betrügereien.



Öfter vegetarisch

Xeo 252 MUE

echter Geschmack für Teilzeitvegetarier / Nelson Müller. - München : DK, [2016]. - 190 Seiten : Illustrationen (farbig).

ISBN 978-3-8310-2987-7 EUR 19,95

Fleisch muss nicht jeden Tag sein: Abwechslungsreiche vegetarische Gerichte von bodenständig bis exotisch präsentiert der bekannte Fernsehkoch. Und für besondere Tage ebensolche Fleischgerichte.



Rezepte für die Zukunft

Xeo 250 PRE

Hintergrundwissen zum Thema "Ernährung und Klimaschutz" sowie saisonale Gerichte als Sahnehäubchen / Susanne Pretterebner. - Orig.-Ausg., 1. Aufl. - [Hilden] : Becker Joest Volk, 2015. - 168 S. : Ill. (farb.), überw. graph. Darst. + 8 Beilagen

ISBN 978-3-95453-072-4 EUR 37,00

Verantwortungsbewusst einkaufen und kochen kommt nicht nur der eigenen Gesundheit zugute, sondern hilft auch, den Klimawandel zu verlangsamen. 12 Beispiele zeigen Maßnahmen, die sich im Alltag umsetzen lassen. Dazu gibt es Vorschläge mit saisonalen Zutaten aus der Region.



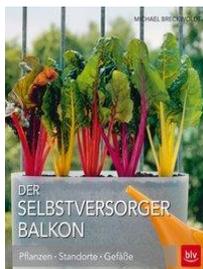
Schluss mit Ernährungstrends

Vcl KAT

Sie dürfen mehr, als Sie denken. Außer Fertiggerichte / Dr. David L. Katz mit Stacey Colino ; aus dem Amerikanischen von Gaby van Dam. - 1. Auflage, deutsche Erstausgabe. - München : Mosaik, 2016. - 395 Seiten. Bevorzugter Titel des Werks: Disease proof

ISBN 978-3-442-39298-8 EUR 14,99

Der amerikanische Ernährungswissenschaftler David L. Katz versucht in seinem Aufklärungsbuch gegen Modetrends und Hysterien, Diäten und Nahrungsergänzungsmittel anzuschreiben.



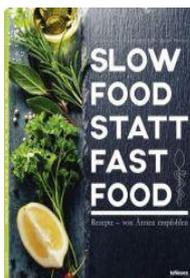
Selbstversorger-Balkon

Xbn 25 SEL

Pflanzen, Standorte, Gefäße / Michael Breckwoldt. - Neuausg. - München : BLV, 2016. - 143 S. : zahlr. Ill. (farb.), graph. Darst.

ISBN 978-3-8354-1482-2 EUR 16,95

Der gartenpraktische, reich bebilderte Titel des studierten Gartenbauers Michael Breckwoldt vermittelt Grundlagen zum Nutzgarten auf kleinem Raum, stellt für die Topfkultur geeignete Gemüse-, Kräuter- und Obstpflanzen vor und gibt Hinweise für das Ernten und Verwerten des Angebauten.



Slow Food statt Fast Food

Xeo 250 FLE

Rezepte - von Ärzten empfohlen / Dr. Anne-Sophie Fleckenstein & Dr. Martin Porstner. - Kempen : teNeues, 2016. - 125 Seiten : Illustrationen (farbig).

ISBN 978-3-8327-3360-5 EUR 14,90

Immer mehr Menschen achten auf eine gesunde und bewusste Ernährung. Dies ist eine erfreuliche Entwicklung, da der bewusste Umgang mit Nahrung beispielsweise Volkskrankheiten wie Diabetes entgegenwirkt. Die beiden Ärzte und Hobbyköche Anne-Sophie Fleckenstein und Martin Porstner entwickelten kreative Gerichte mit Gesundheitsanspruch. Ihre monatlichen Menüs sind perfekt auf die jeweilige Saison abgestimmt und besonders vielfältig.



Vom Land in den Mund

warum sich die Nahrungsindustrie neu erfinden muss / Jan Grossarth. - München : Nagel & Kimche, 2016. - 159 Seiten.

ISBN 978-3-312-00692-2 EUR 17,90

Xb GRO

Blick hinter die Kulissen der modernen Landwirtschaft. Zwischen Agrarindustrie und Idylle vom sorgenfreien, naturnahen Landleben gibt es mehr als "schwarz und weiß" bzw. "gut und böse": Kurze Reportagen und Interviews.



Wegwerfkuh

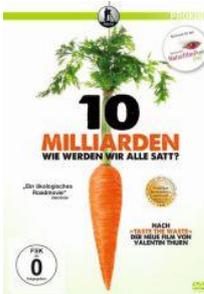
wie unsere Landwirtschaft Tiere verheizt, Bauern ruiniert, Ressourcen verschwendet und was wir dagegen tun können / Tanja Busse. - 1. Aufl. - München : Blessing, 2015. - 287 S.

ISBN 978-3-89667-538-5 EUR 16,99

Xbp BUS

Was ist der Preis für die hohe Produktivität der modernen Landwirtschaft? In der Tierhaltung herrschen schockierende Zustände, Ressourcen werden verschwendet, Bauern werden ruiniert.

DVDs



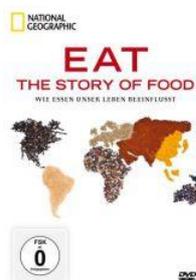
10 Milliarden - Wie werden wir alle satt?

nach "Taste the waste" der neue Film von Valentin Thurn. - München : Prokino Filmverleih GmbH, 2015. - 1 DVD-Video (circa 103 min) : farbig, Dolby Digital 5.1.

Extras: Zusätzliche Szenen/Behind the scenes, Interview mit Valentin Thurn, deutscher Kinotrailer
Sprache: Deutsch, Deutsch (Untertitel)

Xb ZEH

Die Weltbevölkerung soll bis 2050 auf zehn Milliarden Menschen anwachsen. Doch wo soll die Nahrung für alle herkommen? Baut jeder bald seine eigene Nahrung an? Food-Fighter Valentin Thurn sucht weltweit nach Lösungen und macht ohne Anklage deutlich: Wir können etwas verändern.



Eat - The story of food

wie Essen unser Leben beeinflusst. - [Erscheinungsort nicht ermittelbar] : National Geographic Deutschland, 2015. - 1 DVD-Video (270 min) : farbig, Dolby Digital 5.1.

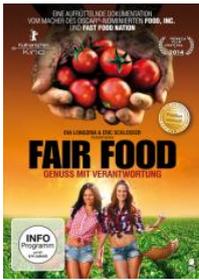
(National Geographic)

Original: USA, 2014. - Eine sechsteilige Reihe. Sprache: Deutsch, Englisch

Titel der Einzelbestandteile: Das Erbe der großen Entdecker ; Fleisches Lust ; Die Sucht nach Zucker ; Alles Gute aus dem Meer ; Genuss und Reue ; Getreide: Wiege der Zivilisation

Edp EAT

Dieser Film zeigt, wie Essen die Entwicklung der menschlichen Zivilisation befördert und beeinflusst hat. Dabei kommen Anthropologen, Historiker und Psychologen ebenso zu Wort wie einige der besten Köche der Welt.



Fair Food - Genuss mit Verantwortung

Hek FAI

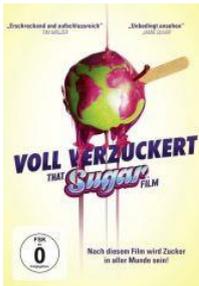
a film by Sanjay Rawal ; Eva Longoria & Eric Schlosser. - München : Tiberius Film GmbH, 2014. - 1

DVD-Video (circa 79 min) : farbig, Dolby Digital 5.1.

Bevorzugter Titel des Werks: Food chains Original: USA, 2014.

Sprache: Deutsch, Englisch, Deutsch (Untertitel)

Dieser Film zeigt den Kampf von Arbeitern in der Landwirtschaft für bessere Arbeitsbedingungen gegen die milliardenschwere Supermarkt-Industrie.



Voll verzuckert

Vcl 1 VOL

that sugar film / Drehbuch und Regie: Damon Gameau. - München : Universum Film GmbH, 2016. - 1

DVD-Video (circa 98 min) : farbig, Dolby Digital 5.1.

Special Features: 14 Featurettes rund um das Thema Zucker

Sprache: Deutsch, Englisch, Deutsch (Untertitel), Englisch (Untertitel für Hörgeschädigte)

Zucker ist weltweit das am weitesten verbreitete Nahrungsmittel. Doch welchen Effekt hat Zucker auf uns? Was passiert, wenn die Ernährung vor allem aus zuckerhaltigen Lebensmitteln besteht? Damon Gameau testet Lebensmittel, die als "gesund" verkauft werden. Außerdem besucht er Fachleute, Ärzte, Wissenschaftler und nicht zuletzt Zucker-Geschädigte.