

WENN THEORIE ZU THEORETISCH WIRD...

Dr. Rainer Wild-Stiftung

TEMPODIÄT

ESSEN IN DER NONSTOP-GESELLSCHAFT

Dr. Rainer Wild-Stiftung Eigenverlag, Wien, 2014 / 125 Seiten / CHF 32.90 / ISBN: 978-3-942594-69-1



Achtung! Eines sei an dieser Stelle gleich vorweg genommen: Wer im Begriff ist, dieses Buch zu lesen in der Hoffnung, eine Tempodiät zum Abnehmen zu finden, kauft es umsonst. Denn darum geht es hier nicht. Sondern vielmehr darum, was der Untertitel des Buches verlauten lässt: Essen in der Nonstop-Gesellschaft. Es handelt sich um eine Sammlung von Referaten, die an einer gleichnamigen Veranstaltung im Jahr 2012 vorgetragen wurden. Gepackt haben mich dabei zwei Kapitel in denen ich Neues z.B. über die Entwicklung von «Einkauf-Zeitspar-Tools» erfuhr, und die mich dazu veranlassten, mehr darüber in Erfahrung zu bringen. Beim Lesen der restlichen Seiten fand ich mich in einer Art Statusquo-Bericht der heutigen Gesellschaft wieder, in der Zeit offenbar Mangelware ist und in der am liebsten beim Einkaufen, Kochen und Essen gespart wird. Dabei beschlich mich das Gefühl, mich in einer ständigen Einleitung in ein Thema zu befinden, das bis zum Schluss nicht tiefer gehend behandelt wird. Kapitel um Kapitel schwirrte der Gedanke in meinem Kopf: Wann geht's jetzt eigentlich richtig los? Ich zweifle keineswegs an der Fachkompetenz der verschiedenen Referenten, die alle spannende Themen behandelten,

aber vermutlich wäre ein Besuch dieser Tagung aufschlussreicher gewesen, als dieses Buch zu lesen.

FAZIT: ⊕ *Die Vielseitigkeit des Themas «Essen in der heutigen Zeit»* ⊖ *Die flache und theoretische Abhandlung der einzelnen Kapitel-Themen. Der Haupttitel «Tempodiät» suggeriert etwas, von dem im Buch nicht die Rede ist.*

IN DER KÜRZE LIEGT DIE WÜRZE

Richard Birkefeld, Cornelia Kuhnert

MÖRDERISCHE LECKERBISSEN

ES IST ANGERICHTET...

dtv-Verlag, München, 2013 / 272 Seiten / CHF 14.90 / ISBN 978-3-423-21476-6

Ich habe mich auf dieses Buch gefreut. Denn ich war zu diesem Zeitpunkt gerade ohne packende Lektüre unterwegs, was mich über kurz oder lang unzufrieden stimmt. Und dieser Titel versprach spannende Unterhaltung in Form von Kurzgeschichten, die von Mord und Totschlag und immer auch vom Essen handeln. Als Leserin werde ich in fast alle Ecken Deutschlands entführt und jeweils mit einem ortstypischen Gericht bekannt gemacht. Die Geschichten wurden ausnahmslos von deutschen Autoren geschrieben. Die jeweiligen Rezepte, in denen es in den Geschichten geht, werden am Schluss der Geschichte vorgestellt, damit man sie auch nachkochen kann. Für die ernährungsphysiologische Ausgewogenheit übernehme ich allerdings keine Verantwortung. Es ist das erste Mal, dass ich ein Buch mit Kurzgeschichten lese. Ich wurde positiv überrascht. Solche Kurzgeschichten können es durchaus in sich haben. Letztendlich dreht es sich in jeder Geschichte irgendwie und irgendwann ums Essen. Ein Ernährungsfachbuch ist es nicht, aber in die Sparte der unterhaltsamen und abwechslungsreichen Ferienlektüre gehört es allemal. Und warum auch nicht ins Wartezimmer einer Ernährungsberatungs- oder Arztpraxis?

FAZIT: ⊕ *Vielseitig, spannend, witzig, abgründig* ⊖ *Zum Teil sind die Geschichten zu vorhersehbar.*



PFLICHTLEKTÜRE

Ann-Helen Meyer von Bremen, Gunnar Rundgren

FOODMONOPOLY

DAS RISKANTE SPIEL MIT BILLIGEM ESSEN

Oekom-Verlag, München, 2014 / 240 Seiten / CHF 27.90 / ISBN 978-3-86581-664-1

Dieses Buch ging mir unter die Haut und sorgte für viel Gesprächsstoff. Und doch fällt es mir jetzt schwer, diese Rezension zu schreiben. Zu viele Themen, die es anzusprechen gäbe und für die es hier einfach nicht genug Platz gibt. Es bleibt mir nicht viel mehr übrig, als mein persönliches Fazit dieses Buches mit der Empfehlung zu platzieren, es selber zu lesen. Kurz und gut: Für mich ist dieses Buch ein Appell an ein vernünftigeres, verantwortungsbewusstes und gerechteres Leben. Denn es hält uns das ressourcenverschwendende und profitorientierte System, in dem wir uns befinden, schonungslos vor Augen. Die Landwirtschaft erzeugt unter den Bedingungen der industriellen Produktion billige Nahrungsmittel. Der heutige Markt zwingt die Bauern, gegen die Natur zu wirtschaften und deren Belastbarkeit zu überschreiten. Wie lange kann das noch (gut) gehen? Die schwedischen Autoren stellen eine Idee vor, wie die weltweite Nahrungsmittelproduktion in Zukunft aussehen könnte, eine die nachhaltiger, gerechter und ökologischer ist. Sie meinen, das ist alles nur naive Träumerei? Machen Sie sich selbst ein Bild davon. Für mich tönt die Idee einleuchtend und richtig. Und wir alle können etwas dazu beitragen. Ich wünsche mir, dass diese Idee mächtig wird, denn die Zeit dafür ist gekommen.

FAZIT: ⊕ *Dieses Buch ist so einfach, eindrücklich und klar geschrieben, so dass es sich auch für Schulklassen eignen könnte.* ⊖ *Sie haben keine Entschuldigung mehr: Das Argument «diese Thematik ist mir zu kompliziert» zählt hier nicht.*



LEBEN SIE SCHON RICHTIG?

Jan Bredack

VEGAN FÜR ALLE

WARUM WIR RICHTIG LEBEN SOLLTEN

Piper Verlag, München, 2014 / 253 Seiten / CHF 28.90 / ISBN 978-3-492-05630-4

Eine Erkenntnis von Herrn Bredack in diesem Buch bestürzte mich richtig gehend. Eigentlich nicht die Erkenntnis selbst, sondern der Zeitpunkt, in der sie kam: Erst mit über 30 Jahren wurde ihm tatsächlich zum ersten Mal bewusst, dass Fleisch von einem Tier stammt, das vorher getötet werden musste. Das kann ich eigentlich nicht glauben, vor allem, wenn ich an meine eigenen Kinder denke, die – kaum konnten sie sprechen – wissen wollten, woher das Fleisch auf dem Teller stammt. Unter anderem diese späte Erkenntnis hat ihn dazu gebracht, Veganer zu werden. Die vegane Lebensweise vertrug sich nun aber nicht mehr mit dem exklusiven Lebensstil als Manager, zu dem er sich vom Automechaniker in einer beispielhaften Tellerwäscherkarriere hochgearbeitete hatte. Er gab also sein Leben in Saus und Braus auf und gründete eine vegane Supermarktkette.

Das Buch hat mich gepackt, denn die Geschichte ist interessant und spannend erzählt. Es ist aber auch kontrovers, denn insbesondere seine Behauptungen über manche Lebensmittel führen bei Ernährungsfachpersonen wohl zu aufgestellten Nackenhaaren. Das grösste Problem ist aber, dass er glaubwürdig rüberkommt und der Leser versucht ist, alles zu glauben, was geschrieben steht. Deshalb eignet sich dieses Buch insbesondere für Leute, die einem Gewinnertyp wie Herrn Bredack nicht einfach alles abnehmen, sondern fähig sind, selber zu denken und kritisch zu hinterfragen.

FAZIT: ⊕ *Ein bewundernswerter Wandel eines Mannes in einer Zeit, die nach mehr solchen Sinneswandeln schreit.* ⊖ *Herr Bredack nutzt das Buch offensichtlich als Werbeplattform für seine vegane Supermarktkette.*

MARION WÄFLER

dipl. Ernährungsberaterin HF

Die Autorinnen äussern an dieser Stelle ihre persönliche Meinung. Diese muss nicht zwangsläufig mit derjenigen der SGE übereinstimmen.