

Für Sie gelesen



Rebo, Shabnam

191 Seiten, ISBN 978-3-8310-4324-8, *Doling Kindersley Verlag GmbH*, 2021, EUR 20,60.

Die deutsch-persische Autorin, die auf Instagram und in ihrem Blog als „*The Hungry Warrior*“ bekannt ist und selbst an der Autoimmunerkrankung *Colitis ulcerosa* leidet, gibt mit ihrem Buch einen Leitfaden zur Optimierung von Ernährung und Gesundheit. Im Fokus steht nicht nur anti-entzündliche, pflanzlich basierte Kost, sondern auch das seelische Wohlbefinden.

Im Vorwort gibt **Shabnam Rebo** tiefe Einblicke in ihre persönliche (Leidens-)Geschichte, sie erzählt von ihrer Diagnose und der darauffolgenden Umstellung ihrer Ernährungsgewohnheiten. Bevor der große Rezeptteil beginnt, gibt die Autorin ihr geballtes Ernährungswissen und ihre Erfahrungen an die Leser*innen in einer einfachen und klar verständlichen Sprache weiter. Sie gibt einen Überblick über die Funktionsweise des Immunsystems und den Zusammenhang mit dem Darm. Eine kleine Lebensmittelkunde liefert wissenschaftliche Informationen und Hintergründe zu entzündungshemmenden Nahrungsmitteln, weiters werden Lebensmittel vorgestellt, die man auf Vorrat haben sollte, und Tipps für den Einsatz von Gewürzen gegeben. Die Inhalte werden anschaulich in Tabellen zusammengefasst. Der letzte Teil der Einführung legt den Fokus auf achtsames Essen und den bewussten Umgang mit Lebensmitteln. Die Autorin beschreibt, dass langsame Prozesse etwas zum Leben zu erwecken – beispielsweise beim Fermentieren –, und dabei nicht nur der Darmflora, sondern auch der Psyche zugutekommen.

Anschließend beginnt der Rezeptteil mit einer Auswahl von über 80 Rezepten. Dabei ist der persische Einfluss nicht zu übersehen. Die Rezepte sind gegliedert in „Basics & Vorrat“, „Frühstück“, „Kleinigkeiten & Snacks“, „Hauptgerichte“ sowie „Desserts & Gebäck“. Die Rezepte sind einfach und nachvollziehbar beschrieben. Die

Autorin gibt Tipps zur Haltbarkeit der Gerichte und stellt Ideen zur Variation des Geschmacks vor.

Fazit: ein wunderschön gestaltetes Kochbuch mit sehr vielen Informationen und anschaulichen Tabellen. Allerdings werden viele exotische Lebensmittel eingesetzt, und man braucht für ein Gericht zahlreiche verschiedene Zutaten und Gewürze. Nichtsdestotrotz ist der Einstiegsteil des Buches sehr gut gelungen und somit für Menschen gut geeignet, die ihre Ernährung ändern wollen und auf eine Initialzündung warten. Ich persönlich verwende es als Inspiration und tausche die eine oder andere Zutat gegen eine (regionale) Alternative aus.

Gelesen von: **Mag.^a Sophie Mitterschiffthaler, BBS**



Tanja Busse

123 Seiten, ISBN 978-3-492-31739-9 , Piper Verlag GmbH, München 2021, EUR 10,00.

Dr.ⁱⁿ Tanja Busse – Journalistin, Autorin und Moderatorin zu ökologischen Themen – liefert mit ihrem Sachbuch „*Fleischkonsum*“ einen Beitrag zur Taschenbuchserie „*33 Fragen – 33 Antworten*“ des Piper Verlags.

Die Autorin reflektiert anhand von 33 Fragen die Bedeutung des Fleischkonsums und dessen weitreichende Folgen für Klima, Boden, Grundwasser, Biodiversität sowie Gesundheit von Mensch und Tier. Betrachtet

werden Rind, Schwein und Huhn, beginnend von der Tierzucht über verschiedene Haltungsformen und Fütterungsarten bis hin zu Viehtransport, Schlachtung und Tierverarbeitung. Anhand von Beispielen werden die Komplexität und Zusammenhänge der Themenbereiche erläutert. Dabei geht es etwa um die Entstehung von multiresistenten Keimen durch die weltweit hohe und oft leichtfertige Antibiotikagabe in der Fleischproduktion. Oder um die Entwicklung von Zoonosen – wie Aids, Ebola, Vogelgrippe und zuletzt COVID-19 – die mit dem Wildtierhandel und der industriellen Tierhaltung in Verbindung stehen.

Auf der anderen Seite lenkt die Autorin den Blick auf diverse Alternativen zur heutigen Fleischwirtschaft, also den Konsum von Laborfleisch oder Insekten, und beschäftigt sich mit der Frage, wie eine zukunftsfähige Fleischproduktion aussehen könnte.

Fazit: Das kompakt gestaltete Buch gibt einen allgemein verständlichen Überblick zum polarisierende Thema Fleischkonsum. In sachlicher Sprache werden nicht nur die Schattenseiten der Viehwirtschaft und die Versäumnisse der Politik aufgezeigt, sondern auch positive Beispiele sowohl der ökologischen als auch konventionellen Landwirtschaft betrachtet. Leider fehlen diverse Quellenangaben.

Für Sie gelesen von: **Mag.^a Tanja Founé**



Ebner R., Rosenkranz E.

256 Seiten, ISBN 978-3-96238-206-3, oekom Verlag, 2021, EUR 20,00.

Dieses Buch veranschaulicht, wie labil unser Gesundheitssystem durch den Verzehr von missbräuchlich verwendeten Antibiotika in der Intensivtierhaltung ist. Die beiden Autoren bringen die erschreckenden Tatsachen unserer konventionellen Fleischindustrie und ihre Auswirkungen auf die zunehmenden Resistenzen gegenüber Antibiotika auf den Punkt.

Für billiges Fleisch bezahlen nicht nur die Tiere, die einem immensen Leidensdruck durch zu schnelles Wachstum ausgesetzt sind, sondern auch der Mensch, wenn Antibiotika in letzter Konsequenz nicht mehr wirken.

Den Leser*innen wird schnell klar, dass das fehlerhafte Agrarsystem zügig geändert werden muss, um die Verbreitung von multiresistenten Keimen einzudämmen.

Fazit: ein faktenbasiertes Buch, das die drohende Gefahr für unser Gesundheitssystem aufzeigt und zum Überdenken des Fleischkonsums und der verzehrten Fleischqualität anregt.

Für Sie gelesen von: **Mag.a Astrid Böhm**