

Für Sie gelesen

Kathrin Burger

FOODAMENTALISMUS

Wie Essen unsere Religion wurde



riva

Burger K.

272 Seiten, ISBN 978-3-7423-0944-0, Münchner Verlagsgruppe GmbH, 2019, EUR 16,99.

Essen und Religion sind seit jeher eng verbunden, man denke etwa an halʿl und koscher, die Fastenzeit und den Sonntagsbraten. Dass Essen nun aber sogar einen Religionsersatz bzw. eine Ersatzreligion bietet, ist eine recht radikale Feststellung, die Kathrin Burger in ihrem Buch jedoch durchaus fundiert erklärt. Anhand vieler Beispiele betrachtet sie sehr kritisch aktuelle Entwicklungen, die häufig mit einem hohen Maß an Intoleranz gegenüber Andersdenkenden bzw. Andersessenden verbunden sind. Die Autorin beleuchtet unterschiedliche Ernährungstrends und behält dabei stets die ernährungswissenschaftliche Sinnhaftigkeit und die ethisch-moralischen Hintergründe im Blick. Zudem widmet sie sich der Frage, wieso Essen als identitätsstiftend angesehen und empfunden wird.

Fazit: eine spannende Verknüpfung von ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen und soziologisch-philosophischen Gedanken, die zum Nachdenken anregt.

Gelesen von Mag. Karin Kurz

240 Seiten, ISBN 978-3-947619-23-8, Dpunkt.Verlag GmbH, 2019, EUR 15,40.

Seite 4

und Weise.

Ein Ernährungstrend folgt auf den nächsten – sei es Lowfat, Lowcarb oder Free from –, jedoch können all diese Ansätze zu einer einseitigen oder einschränkenden Ernährung führen und mit großem Aufwand verbunden sein. Die analysierten Ernährungsstudien liefern aus Sicht des Autors keinerlei Beweise dafür, dass eine gewisse Art der Ernährung gesünder ist als die andere, dennoch werden aus Hypothesen oft konkrete Ernährungsempfehlungen abgeleitet. Der gemeinsame Konsens aller von Knop befragten Fachorganisationen lautet, dass Lebensmittel nicht als gesund oder ungesund zu werten sind, sondern vielmehr Menge und Kombination entscheidend sind.

Fazit: Das Buch richtet sich an alle gesunden Menschen, die weder unter Nahrungsunverträglichkeiten leiden noch chronisch krank sind, und sollte nicht als Plädoyer für eine einseitige Ernährung gesehen werden. Der menschliche Organismus braucht Abwechslung und die Vielfalt der Nährstoffe. Uwe Knop legt den Fokus daher auf die individuelle Persönlichkeit und die eigenen Körpergefühle: „Vertrauen Sie auf Ihren einzigartigen inneren Ernährungsnavigator, der Ihnen mit den essenziellen Gefühlen Hunger, Lust, Sättigung und Verträglichkeit ganz intuitiv zeigt, welches Essen das

Gelesen von Mag. Tanja Founé