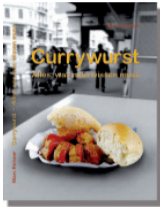


Kultiges Essen ohne Klassenschranken

afz | red | Oerzen ■ Es füllt ein Buch von 150 Seiten, was Marc Reiser über die Currywurst zu berichten weiß. Seine Recherche schließt etliche Testessen des Kulturguts aus der gerücherten Pappschale ein. So erteilt der Autor fundiert Auskunft über Historie, ideale Beschaffenheit, Gesundheitswert und Bezugsquellen. Rezepte und unterhaltsame Geschichten gibt es nebst Erklärungen zum Imbissjargon inklusive.

DAS BUCH

- Titel: Currywurst – Alles, was man wissen muss
- Autor: Marc Reiser
- Preis: 19,90 Euro



Leibspeisen erzählen Lebensgeschichten

Bildband und Rezeptbuch über die Deutschen und ihre Lieblingsgerichte

afz | wi | Frankfurt ■ Dem Land, den Leuten und deren Lieblingsessen ist „Das is(s)t Deutschland“ gewidmet – eine Lektüre, die durch die Kombination von Kochbuch, Bildband und Reisereportage ungewöhnliche Einblicke in Küchen und Seelen erlaubt.

Nach derselben Vorgehensweise wie zuvor in seinem eigenen Heimatland fuhr der südafrikanische Fotograf Stan Engelbrecht durch Deutschland, klingelte an Haustüren und fragte nach den Lieblingsrezepten der dahinter wohnenden Menschen. Die schrieben nicht nur Zutaten und Zubereitung auf, sondern erzählten dem Deutschlandreisenden und seiner Begleitung

bereitwillig aus ihrem Leben. Zudem standen sie Modell für die einfühlsamen Fotos, die in großen und kleinen Formaten reichlich über die mehr als 250 Seiten verteilt sind. Die in Worten und Bildern vorgelegten Porträts geben sowohl Aufschluss über Lebensweise und Essgewohnheiten als auch über den Geschmack und das Gefühl von Heimat. Ein Kapitel berichtet von Alexander Brandhoff. Er betreibt in Moers eine Rossschlachterei und steuert deshalb das Rezept für einen Sauerbraten vom Pferd nach



Rheinischer Art bei, aber auch die Geschichte, warum er seiner Enkelin zuliebe einem alten Schimmel sein Gnadentrost gibt. Die taktvoll beschriebenen und illustrierten Geschichten machen den Reiz des in rotes Leinen gebundenen Buchs mit den drei Lesezeichen in schwarz, rot und gold aus, das nur online bezogen werden kann.

■ www.das-isst-deutschland.de

DAS BUCH

- Titel: Das is(s)t Deutschland
- Autoren: Stan Engelbrecht, Nataly Bleuel, Dagmar Hoetzel
- Verlag: DayOne, München
- Preis: 39,90 Euro plus Porto

Dem Gefühl vertrauen

Buch zur kulinarischen Körperintelligenz

afz | egs | Frankfurt ■ Die Kernbotschaft im Buch über die kulinarische Körperintelligenz lautet: Essen Sie nur dann, wenn Sie Hunger haben, und zwar nur das, worauf Sie echte Lust verspüren und was Ihnen schmeckt. „Es kommt weniger darauf an, was Sie essen, sondern dass Sie sich dabei gut fühlen und genießen“, erklärt Autor Uwe Knop. Der Ernährungswissenschaftler und Medizin-PR-Experte hat sowohl die allgemeine Ernährungskommunikation als auch über 150 neue wissenschaftliche Studien kritisch analysiert. Dabei kommt er zu der Erkenntnis: „Vergessen Sie alles, was Sie über gesunde Ernährung zu wissen glauben. Es existieren keine gesicherten Beweise für die gängigen Ernährungsregeln.“ Eher das Gegenteil sei der Fall. Kaum ein Forschungszweig liefere derart widersprüchliche Ergebnisse wie die Ernährungswissenschaft. Daher sollte jeder beim Essen ausschließlich auf sein Körpergefühl vertrauen.

Als kulinarische Körperintelligenz bezeichnet Knop das individuelle Körperwissen, das über die instinktiven Gefühle Hunger und Lust die Ernährung bedarfsgerecht steuern. Dieses intuitive Wissen wachse mit jeder Mahlzeit, die ein Mensch in seinem Leben zu sich nimmt. Damit diese Informationen zur optimalen Lebenserhaltung eingesetzt werden, stünden die beiden „Gehirnzwillinge“, das Kopf- und das Darmhirn, in ständigem Dialog – und belohnen uns mit Wohlgefühl, wenn wir nach den gefühlten Signalen des Körpers essen. „Der Leser erfährt, wie die grundlegenden Mechanismen der Ernährungskommunikation funktionieren und Meinungen zu „gesunder“ Ernährung in die Köpfe der Menschen gelangen. Anschließend stellt der Autor die systembedingten Schwächen der Ernährungsforschung und zahlreiche Studien der letzten drei Jahre einander gegenüber, die ihm zufolge nur einen Schluss zulassen: „Wissen ist Macht, aber Ernährungswissen ist Ohnmacht.“ Daher sollte man am besten alle Meldungen zu diesem Thema ignorieren – denn gesicherte Beweise für propagierte Ernährungsempfehlungen suchten Forscher bislang vergebens. Stattdessen karnibalisieren sich die Meldungen stets aufs Neue: „Gestern verursachte rotes Fleisch Darmkrebs, heute haben Vegetarier ein erhöhtes Risiko für Darmtumore und morgen wird den Fleischliebhabern wieder aufgrund der neuesten Studie ein schlechtes Gewissen einge-redet.“ Es sei so einfach wie banal: Da wir alle Individuen sind, könne es auch keine allgemeingültigen Regeln zur „gesunden“ Ernährung geben. Im weiteren Verlauf des Buchs klärt Knop vereinfacht über die Grundlagen des menschlichen Energiehaushalts auf. Dabei stellt er auch den einzig maßgeblichen Faktor vor, der uns zu- oder abnehmen lässt: die Energiebilanz. Der Autor erläutert darüber hinaus die essenzielle Rolle unseres Erbguts in der Ernährung und der daraus resultierenden, zahlreichen menschlichen Körperformen.

■ www.echte-esser.de



DAS BUCH

- Titel: Hunger & Lust – Das erste Buch zur kulinarischen Körperintelligenz
- Autor: Uwe Knop
- Verlag: Books on Demand
- Preis: 13,80 Euro

It's IFFA time – Treffen Sie die internationale Fleischwelt!

Schalten Sie auf Messeerfolg!

afz-allgemeine fleischer zeitung, Fleischwirtschaft und Fleischwirtschaft International sind echte Originale. Fundiert recherchierter Fachjournalismus, Unabhängigkeit und Aktualität sind die Grundlage für erfolgreiche Werbeträger. Die afz informiert die Fleischbranche nunmehr seit 1884, die Fleischwirtschaft seit 1921, die Fleischwirtschaft International seit 1986.

Ihr Kontakt: Claudia Besand-Groth (Anzeigenleitung)
E-Mail: besand-groth@dfv.de | Tel.: 069 7595-2522
Information: www.fleischwirtschaft.de/mediadaten

Die nächsten IFFA-Ausgaben – afz/afz journal:

IFFA-Ausgaben	Anzeigenschluss	Erscheinungstermin
afz 16	12. April	21. April
afz-journal 4	17. März	21. April
afz 17	19. April	28. April