64 GRUNDREGELN ESSEN



Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Keiner soll mehr sagen, vernünftige Ernährung sei kompliziert. Mühsam ist höchstens, all das wieder zu verlernen, was uns die Nahrungsmittelindustrie an gestörtem Essverhalten angewöhnt hat.

INFORMATIONEN

Michael Pollan bringt mit seinen 64 einfachen und intelligenten Leitsätzen Licht in den modernen Ernährungsdschungel. Faustregeln wie «Vermeide Nahrungsmittel, die mehr als fünf Zutaten haben», «Vermeide Lebensmittel, die du aus der Fernsehwerbung kennst» oder «Iss kein Frühstücksmüesli, bei dem sich die Milch verfärbt» bringen die Sache auf den Punkt. Dieses kleine «Handbuch» ist - typisch Pollan - witzig, praktisch und tief durchdacht.

DATEN

Autor: Michael Pollan
Titel: 64 Grundregeln ESSEN. Essen Sie nichts, was Ihre Grossmutter nicht als Essen erkannt hätte.

Verlag: Goldmann
Preis: CHF 10.00 (Ex Libris 2021)