



Buchrezension

„Was kann ich überhaupt noch essen?“

Dr. Andrea Flemmer, VAK Verlag

rezensiert von: Sarah Habermayr

„Was kann ich überhaupt noch essen?“- Das ist eine gute Frage, die sich immer mehr Menschen stellen. Ernährungs- und Gesundheitsratgeber gibt es zu Hauf – doch hilfreich sind sie oft nicht.

Genau hier setzt das gleichnamige Buch an und widmet sich prägnant, aber durchaus differenziert grundsätzlichen Fragen. Geschrieben in leicht verständlicher Sprache, setzt sich das Buch aus fünf informativen Teilen zusammen: Welche Schadstoffe stecken in unseren Lebensmitteln woher stammen diese eigentlich und was können Konsument*innen tun, um möglichst schadstofffreie Lebensmittel zu erhalten? Darüber hinaus liefert die Autorin Andrea Flemmer, Diplom-Biologin und Lebensmittel-Expertin, einen kurzen, aber kenntnisreichen Einblick in die Fast- und Junk-Food und Tricks der Lebensmittelindustrie und liefert ihren Leser*innen damit einige hilfreiche Tipps, diese zu durchschauen.

Abschließend wirft Flemmer einen Blick in die Zukunft unserer Ernährung und Lebensmittel. Fazit: Ein kurzer Ratgeber, der auf den Punkt kommt und daher empfehlenswert ist für alle, die einen ersten Ein- und Überblick zur Qualität ihrer Lebensmittel erhalten wollen. Und – wie die Autorin in ihrem Schlusssatz selbst zusammenfasst: „Als Faustregel gilt: Am besten regional, saisonal und bio!“