



Was wir essen

Alles über unsere Nahrung

Im Dschungel von Fachbegriffen, Ernährungsweisheiten und Medienberichterstattung den Durchblick behalten? Kein Problem! Dieses einzigartige Ernährungs-Buch vermittelt kompaktes Wissen für den Alltag. Die komplexe Ernährungswissenschaft wird nachvollziehbar und anhand toller Grafiken extrem anschaulich serviert. Auf je einer Doppelseite verdeutlichen kurzweilige, verständliche Texte einen Themenbereich. Grafiken, Illustrationen und Wissenskästen erläutern Fachinformationen und vermitteln praxisorientierte Ratschläge. Unterhaltsam, spannend, mit vielen praktischen Tipps und lustigen Fun-Facts!

Sind Veganer wirklich unterversorgt? Woran erkennt man, ob man tatsächlich an einer Glutenunverträglichkeit leidet? Und was lösen Zusatzstoffe eigentlich in unserem Körper aus? Rund um das Thema Ernährung reihen sich viele Alltagsfragen und es kursieren zahlreiche Mythen. Allen Spekulationen wird mit diesem Buch nun ein Ende gesetzt, indem es das wichtigste Hintergrundwissen der Ernährungslehre unter die Lupe nimmt.



Die komplette Bandbreite der Ernährung findet auf diesen Seiten Platz. Hier wird auf die Nährstoffaufnahme, Prozesse im Körper und auf Vorratshaltung oder Garmethoden eingegangen. Es werden einzelne Lebensmittel und Getränke im Detail vorgestellt, das Zusammenspiel von Ernährung und Umwelt behandelt, Diätkonzepte aufgeführt und miteinander verglichen. Außerdem erfahren Sie alles über Produktionsketten, Fair Trade oder Lebensmittelverschwendung. Hungrig nach genau diesem Wissen? Dann ist das Ernährungs-Buch ein Muss!

Was wir essen

Alles über unsere Nahrung

ISBN 978-3-8310-3304-1
256 Seiten, 203 x 241 mm
Über 2000 Illustrationen
€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)