



RATSCHLÄGE SATT Als Verbraucher werden wir mit Studien zu gesunder Ernährung überschüttet. Nicht selten widersprechen sie sich – je nachdem, welche Lobby oder welcher Konzern sie in Auftrag gegeben hat. Verursachte z. B. gestern rotes Fleisch noch Darmkrebs, haben heute Vegetarier ein erhöhtes Darmtumorrisiko. Knop analysierte über 150 aktuelle Studien und wertete über drei Jahre aus, was in den Medien über Ernährung zu lesen war. Und kam zu der Überzeugung, es gebe keine allgemeingültigen Ernährungsregeln. Nur volles Vertrauen in das eigene Körpergefühl verleihe die optimale Nährstoffversorgung zur Lebenserhaltung mit echtem Genuss. Zum Abschluss des sehr interessanten Buchs weist Knop anhand aktueller Untersuchungen auf die Nutzlosigkeit von Vitaminpillen & Co. sowohl zur Vorbeugung als auch zur Behandlung vieler Volkskrankheiten hin. Die ersten zwei Kapitel seines Buches hat er zum Download ins Internet gestellt, gelesen von der Dr. House-Synchronstimme: www.echte-esser.de/Download-und-Service/Audioversion-Kapitel-1.html.

Uwe Knop: Hunger & Lust. Das erste Buch zur Kulinarischen Körperintelligenz, Books on Demand 2009, 154 Seiten, 13,80 Euro

Slow Food, 05/ 2009