

Literatur- und DVD-Tipps zum Thema „Gesunde Ernährung“

### **Low Carb**

- LOGI-METHODE. Glücklich und schlank - Mit viel Eiweiss und dem richtigen Fett. Die LOGI-Methode, Nicolai Worm; Systemed; ISBN-13: 978-3942772969
- Flexi-Carb: Mediterran genießen. Lebensstil beachten - Kohlenhydrate anpassen. Schlank und gesund bleiben, Nicolai Worm; Riva Verlag, ISBN-13: 978-3868836318
- Good Calories; Bad Calories; Gary Taubes; 23.09.2008; Anchor; ISBN-13: 978-1400033461
- Why we get fat: and what we can do about it; Gary Taubes; Knopf Publ.; 28.12.2010; ISBN-13: 978-0307272706

### **Nahrungsmittelkonzerne, Verbraucherpolitik:**

- The End of Overeating, David Kessler; deutsch “Das Ende des großen Fressens”; Goldmann Verlag; ISBN-13: 978-3442173464
- Salt, Sugar, Fat, Michael Moss; deutsch “Das Salz-Zucker-Fett-Komplott”; Ludwig Buchverlag; ISBN-13: 978-3453280588

### **“Bedside”reader**

- Sechs Pflanzen verändern die Welt: Chinarinde, Zuckerrohr, Tee, Baumwolle, Kartoffel, Kokastrauch; Henry Hobhouse; 2001, Verlag Klett-Cotta; ISBN-13: 978-3608910247
- Die süße Macht: Kulturgeschichte des Zuckers (Campus Bibliothek); Engl.: „Sweetness and Power“; Sidney W. Mintz; 25.06.2007; Campus Verlag; ISBN-13: 978-3593383255
- Glückliche Genügsamkeit; Pierre Rabhi, 30.03.2015; Verlag Matthes & Seitz Berlin; ISBN-13: 978-3957570864 [Agrarökologie]

### **Media (youtube)**

- BBC (Jacques Peretti) „The men who made us fat“ Part 1-3; BBC Dokumentation, 2012
  - Auf Deutsch: ZDF Mediathek “Die Fettmacher” (Teil 1 & 2); erhältlich auch als DVD im Geo Kompakt „Gesunde Ernährung“ Nr. 42/2015, Ausgabe mit DVD; Verlag Gruner & Jahr; ISBN-13: 978-3652004541
- Mark Achbar, Jennifer Abbott, Joel Bakan “The Corporation”; kanadischer Dokumentarfilm, 2003

### **DVD-Tipps**

- 2014 Gameau, Damon, “Voll verzuckert – That Sugar Film”, 98min, Universum Film GmbH
- 2014 Soechtig, Stephanie, „Fed Up – Du bist was Du isst“, 96min, Universum Film GmbH

### **Internetlinks:**

- Foodtracker (anonymisierte und kostenlose Option möglich; mit Barcodescanner für das Mobiltelefon → schnelle Info über Lebensmittelzusammensetzung beim Einkaufen [„Lebensmittellampel“]): [www.fddb.info](http://www.fddb.info)