(Download ebook) 100 Lebensmittel, die Sie glcklich machen

100 Lebensmittel, die Sie glcklich machen

Von Werner Lampert
*ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook*

DOWNLOAD READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #87809 in BcherVerffentlicht am: 2008-10-11Abmessungen: 8.54 x 1.10b x 6.06l, Einband: Gebundene Ausgabe232 Seiten | File size: 22.Mb

Von Werner Lampert : 100 Lebensmittel, die Sie glcklich machen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised 100 Lebensmittel, die Sie glcklich machen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Der Bionier....Von S.A.W.Werner Lampert hat 2 Lebensmittelketten zur Bio-Nahrung gefhrt und war beide Male hchst erfolgreich. 1994 begann Billa mit "Ja!Natrlich" spter folgte Hofer mit "Zurck zum Ursprung". In diesem Buch erklrt Lampert, worauf es ankommt. Anders als viele medizinische Ernhrungsexperten erklrt er nicht einzelne Lebensmittel zu Feinden, man darf weiterhin alles essen, was man essen mag. Wichtig ist nur, wo das Essen herkommt und wer es wo und wie hergestellt hat. Artgerechte Khe auf der Alm geben gute Milch, wenn darin keine Pestizide und Herbizide

zu finden sind, dann ist sie auch gesund. Lampert sorgt dafr, dass das Bio-Etikette nicht als Schwindel draufsteht, sondern dass der Konsument wirklich nachvollziehen kann, wo die Nahrung herkommt, von welchem Bauern und aus welcher Gegend. Bio-Nahrungsmittel haben ihren Preis, aber der ist ehrlich, die Lebensmittel werden um den Preis weitergegeben, den die Herstellung kostet. Kleinteilige Hfe sind meist viologischer als groe Farmen. Industrielle Landwirtschaft ist ineffektiv, dann sie ist nur billig, solange sie subventioniert wird und die Umwelt- und Gesundheitsschden nicht eingerechnet, sondern von der Allgemeinheit getragen werden. Deshalb schtzt Lampert, dass in 20 Jahren nur mehr biologisch angebaut werden kann, will man nicht die Umwelt und die Bden langfristig zerstren.Siehe auch: Der Tag hat 48 Stunden: Wie Sie entschleunigen und dennoch alles schaffen3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Macht Olivenl glcklicher als Schokolade?Von NyorkingSchokolade macht glcklich, so sagt man. Doch es gibt noch andere Lebensmittel, die das Wohlbefinden steigern knnen. In diesem Ratgeber wird verraten, welche Lebensmittel glcklich machen und gesund sind. Und es werden jene an den Pranger gestellt, die ungesund sind. Ansatzweise wird auch verraten, weshalb man manche Lebensmittel besser meiden sollte.Insgesamt ist das Werk nicht sehr umfangreich. Aber es heit ja auch "100 Lebensmittel" und nicht "Alle Lebensmittel".14 von 17 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein Lebensmittel, das einen glcklich machen kann - was bedeutet das?Von Mario Pf.Fr Werner Lampert, ganz einfach, "dass seine Erzeugung keine devastierte Umwelt hinterlsst, keine CO2-Bilanz, die unsere Lebensqualitt beeintrchtigt und die Zukunft unserer Kinder bedroht. Die Menschen, die an der Produktion dieses Lebensmittels mitgewirkt haben, mssen anstndig bezahlt werden und das soziale Arbeitsumfeld darf kein destruktives sein." Als sterreichischer Bio-Pionier und Erfinder der Marken "Zurck zum Ursprung" und natrlich "Ja! Natrlich" hat Lampert groes geleistet um einen Markt fr biologische Lebensmittel aufzubauen und dem Wort Bio jenen Stellenwert einzurumen, den es heute hat.Doch gerade mit der Bio-Deklaration gehen viele Unternehmen sehr leichtfertig um und auch die entsprechenden Richtlinien lassen enorme Spannungsbreiten frei, so dass viele Qualittskennzeichen nur noch dekorativen Wert zu besitzen haben. Viel beklagt wird derzeit der gestiegene Lebensmittelpreis, der in sterreich zwischen 12 und 15 Prozent des Einkommens verschlingt, whrend aber vergleichsweise in Frankreich 25 Prozent fr die Ernhrung aufgewendet werden. Fr Werner Lampert ein Zeichen dafr, dass Nahrungsmittel also durchaus etwas kosten drfen, mitunter weil es gerade Massenware an sich hat, ihren gnstigen Preis schlussendlich durch teure Skandale, die mit Steuergeldern ausgeglichen werden mssen, wieder hereinzuholen. Also besser gleich etwas mehr zahlen, anstatt sein Scherflein zur Finanzierung der Aufrechterhaltung skandalser Zustnde in der Nahrungsmittelindustrie beizutragen.Damit das auch in der Praxis funktioniert hat der Bio-Pionier mit "100 Lebensmittel die sie glcklich machen" einen konkreten Bio-Fhrer fr sterreich vorgelegt, der natrlich ohne Anspruch auf Vollstndigkeit zu erheben nach biologisch einwandfreien Bezugsquellen fr Brot, Milch, Joghurt, Butter, Kse, Topfen, Fleisch, Fisch, Gemse und Kruter, Obst, Reis - Risotto, Essig, Olivenl, Schokolade und Marmelade, Tee gesucht hat. Dabei sind die einzelnen Lebensmittel zwar nicht nummeriert und keineswegs direkt mit Kontaktdaten zum nchsten Hndler versehen, aber zumindest letzteres findet sich im abschlieenden "Einkaufsfhrer", der der neben der Anschrift des Produzenten auch etwaige Informationen zu Hndlern enthlt. Zugleich erlutert Lampert in den einzelnen Kapiteln was die Qualitt der einzelnen Lebensmittel ausmacht und woran man diese schlussendlich erkennen kann. Neben diesen beraus praktischen Informationen enthlt das Werk auch so manchen theoretischen Exkurs, zur biologischen Landwirtschaft und Tipps zur Ernhrung.Schlielich kann das Werk aber auch zur Schaffung eines gewissen Bewusstseins fr unsere Verantwortung gegenber der Umwelt sein, denn, um Werner Lampert zu zitierten (S. 15) "Biologische Landwirtschaft, wie ich sie begreife, heit, das Bodenleben zu frdern, die Humusqualitt zu steigern und nie die Pflanzen zu dngen. Die Biodiversitt zu erhalten und zu mehren. Die regionalen Qualittsmerkmale zu strken und nicht durch einen europaweit geltenden Standard zu vereinheitlichen. Es ist eine Landwirtschaft, die ihren spezifischen regionalen Charakter hat, ein regionales Gesicht, eine regionale Identitt. Bei Gott, wir brauchen keine Allerweltslandwirtschaft. Eine Allerweltslandwirtschaft erbringt nur Allerweltsprodukte."Fazit:Es sollte keine hohe Kunst mehr sein, gute Lebensmittel zu erkennen und zu kaufen, Werner Lampert unternimmt mit seinem Buch daher einen interessanten Versuch, dem Konsumenten einerseits zu erklren was wirklich noch "Bio" ist und ihm andererseits konkrete Nahrungsmittel und Hndler zu nennen, wo er diese Qualitt erstehen kann.[Diese Rezension basiert auf einem kostenfreien Rezensionsexemplar]

KurzbeschreibungDer Bio-Pionier und Lebensmittelexperte Werner Lampert beurteilt aus der Sicht des kritischen Konsumenten und bringt seine jahrzehntelangen Erfahrungen im Nahrungsmittelbereich und seine Liebe fr das Vollendete ein, um Konsumentinnen und Konsumenten das Glck des guten Essens nher zu bringen. Ein subjektiver und informativer Streifzug durch das Reich nachhaltig hergestellter Lebensmittel, der vor allem eines vermitteln will: die Freude am Ausprobieren, Schmecken und Genieen. Nein, Werner Lampert kocht nicht und er lsst auch nicht andere fr sich kochen. Er spricht nur ber das, wovon er am meisten versteht: von guten Lebensmitteln. Den besten, um genauer zu sein. Ausgestattet mit scharfem Auge und feinem Gaumen, umfangreichem Wissen und hohen Ansprchen prsentiert Lampert 100 Lebensmittel, mit denen man einfach leben muss. Dabei fhrt er Sie auf unterhaltsame und

persnliche Weise ein in die Geheimnisse, die hinter den Produkten stecken: in verborgenes Wissen, seltene Geschmcke und die berzeugung, dass der Weg der Herstellung am Ende den Geschmack des Produktes bestimmt. Machen Sie sich das Fachwissen aus ber 30 Jahren Erfahrung zu eigen. Lernen Sie, mit den Augen eines Experten zu erkennen und mit dem Gaumen eines Genieers zu schmecken und erfahren Sie das Glck des guten Essens.ber den Autor und weitere MitwirkendeWerner Lampert, gebrtiger Vorarlberger, ist Bio-Pionier der ersten Stunde, schon lange bevor dieser Begriff berhaupt geprgt wurde. Nachhaltiges Wirtschaften, gewissenhafter und respektvoller Umgang mit Tieren, Natur und Mensch sind die Eckpfeiler seiner eigenen, fr viele unbequemen, aber zukunftsweisenden Philosophie. Als Erfinder und Verantwortlicher fr groe Handelsmarken wie Zurck zum Ursprung und frher Ja! Natrlich kennt der Lebensmittelexperte den Markt wie kein anderer. Im direkten Austausch mit den Herstellern agiert er immer an vorderster Front, verkostet, vergleicht und gibt sich nur mit der besten Qualitt und den ausgewogensten Rezepturen zufrieden. So bestimmt Werner Lampert mit groer Kompetenz schon seit Jahren ber den Geschmack von Produkten.