

MICHAEL POLLAN

64
Grundregeln
ESSEN



Essen Sie nichts,
was Ihre Großmutter nicht
als Essen erkannt hätte

GOLDMANN

Leseprobe

Michael Pollan

64 Grundregeln ESSEN

Essen Sie nichts, was ihre
Großmutter nicht als Essen
erkannt hätte

„Die moderne Ernährung auf den Punkt
gebracht.“ *Gesundheitstipp, CH*

Bestellen Sie mit einem Klick für 7,99 €



Seiten: 160

Erscheinungstermin: 18. April 2011

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.randomhouse.de

Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

Zum Buch

Essen Sie nichts, was Ihre Großmutter nicht als Essen erkannt hätte

Vernünftige Ernährung ist an sich nicht kompliziert. Mühsam ist höchstens, all das wieder zu verlernen, was uns die Nahrungsmittelindustrie an gestörtem Essverhalten angewöhnt hat. 64 einfache und intelligente Leitsätze (jeweils mit Begründung und Erläuterung) bringen Licht in den modernen Ernährungsdschungel. Faustregeln wie: „Vermeide Nahrungsmittel, die mehr als fünf Zutaten haben“ oder „Vermeide Lebensmittel, die du aus der Fernsehwerbung kennst“ bringen die Sache auf den Punkt. Dieses kleine „Handbuch“ ist witzig, praktisch und tief durchdacht.



© Alia Malley

Autor

Michael Pollan

Michael Pollan, geboren 1955, wuchs auf Long Island auf. Der vielfach ausgezeichnete Journalist ist Autor mehrerer preisgekrönter Bücher zum Thema Ernährung, die die New York Times Bestsellerlisten stürmten. Er ist Knight Professor an der University of California in Berkeley für Wissenschafts- und Umweltjournalismus und außerdem ständiger Kolumnist im »New York Times Magazine«.

Leseprobe

