

## Wenn Sie wissen wollen, was Sie essen



Der Kieler Autor Thomas Biehlig fühlt mit seinem Buch „Die Lügen der Lebensmittelindustrie – Was uns alles schmeckt!“ der Lebensmittelindustrie auf den Zahn und hilft Verbrauchern mit Warenkunde und Rezepten.

Was steckt in unseren Lebensmitteln? In einer Zeit, wo künstliche Zusatzstoffe, genmanipulierter Mais und Analogkäse aus den Supermarktregalen nicht mehr wegzudenken sind, wird es für den Verbraucher zunehmend schwieriger, diese Frage zu beantworten.

Zutatenlisten, die zwar verständlich sein sollen, aber voll von mysteriösen E-Nummern und chemisch klingenden Inhaltsstoffen wie Antioxidantien oder Stabilisatoren sind, tragen nicht gerade zur Klarheit bei. Umso erfreulicher ist es, wenn sich jemand dieses Problems annimmt und klärt, was dahintersteckt. Thomas Biehlig hat ein Buch geschrieben, das er selbst als Ratgeber für Lebensmittel bezeichnet. Tatsächlich ist es aber viel mehr: Es ist auch Kochbuch und Nachschlagewerk.

Im ersten Teil beschäftigt er sich mit den unterschiedlichen Inhalts- und Zusatzstoffen, die in vielen unserer Lebensmittel enthalten sind. Neben den Anwendungsbereichen erläutert Biehlig vielfach auch ihre Herstellung und entlarvt dabei so manch überraschendes Detail. Wer hätte bspw. gedacht, dass sich in Speiseeis mitunter Cellulose aus Baumwollabfällen findet?

Aber auch so manch anderer Kniff wird vom Autor ans Tageslicht gebracht: Käse, der mit Milch nur entfernt zu tun hat; Wein, der vermeintlich ohne Zugabe von Zucker gegoren wird; Hühnersuppe, die nie mit einem Huhn in Berührung gekommen ist.

Die Liste mit Tricks der Lebensmittelindustrie ist lang – ausgeliefert ist man ihnen deswegen aber noch lange nicht. Im zweiten Teil seines Buches zeigt Biehlig, wie es möglich ist, den industriellen Einheitsaromen zu entrinnen und wieder zu den natürlichen, ursprünglichen Geschmackserlebnissen zurückzufinden. Hierzu führt er auf, worauf man beim Kauf von Essig und Öl, Ketchup und Senf, aber auch Süßungsmitteln achten muss.

In einer übersichtlichen Warenkunde geht er auf die Qualitäten der einzelnen Produkte ein und gibt Tipps für den richtigen Gebrauch. Zudem präsentiert der Autor eine ganze Reihe von Anleitungen, mit denen man alltägliche Würzmittel wie Currymischungen oder Tomatenketchup selbst herstellen kann. Und wer danach auf den Geschmack gekommen ist, der kann seine selbstgemachten Produkte direkt für eines der vielen Rezepte verwenden, die ebenfalls in dem kunterbunten Ratgeber enthalten sind.

Fazit: Ein gelungenes Buch für alle, die wissen wollen, was sie essen. Der Ratgeber ist exklusiv bei Amazon erhältlich.

*(Text: David Jahnke, Foto: Biehlig)*

[Zurück <index.php?action=contents&gid=&id=2148&uid=1&kat=1309&tag=ansehen&realkat=R2VzdW5kaGVpdAdec2&zugehoerigkeit=1307>](index.php?action=contents&gid=&id=2148&uid=1&kat=1309&tag=ansehen&realkat=R2VzdW5kaGVpdAdec2&zugehoerigkeit=1307)