

## Vollwert-Ernährung – was ist das? Empfehlenswerte Bücher und Broschüren zur Vollwert-Ernährung

Stand: Februar 2011

**Bernardi, R.:** Vollwertküche: über 200 vegetarische Rezepte zum Nachkochen und Genießen. 164 S., Athesia Verlag, Bozen 2008, EUR 18,90, ISBN: 978-88-8266-489-3

- Ansprechende, leckere Rezepte der Vollwertküche

**Flemmer, A.:** Essen ohne Risiko. Bio – Die Alternative. 159 S., Umschau Buchverlag GmbH, Frankfurt 2002, EUR 10,00, ISBN: 3-8295-7134-8

- Einkaufsführer für ökologische Lebensmittel

**Flemmer, A.:** Bio-Lebensmittel: Warum sie wirklich gesünder sind. 190 S., Humboldt Verlag, Hannover 2008, EUR 9,90, ISBN: 978-3-89994-180-7

- Ratgeber zur Bewertung und zum Einkauf von Bio-Lebensmitteln

**Freier, M., Clausen, A.:** Gesundheitskost – gesunde Kost? Ein Wegweiser durch Werbung und Wirklichkeit. 230 S., Düsseldorf 2001, Hrsg. und Bezug: Verbraucher-Zentrale Nordrhein-Westfalen, Mintropstr. 27, 40215 Düsseldorf oder unter [www.verbraucherzentrale-nrw.de](http://www.verbraucherzentrale-nrw.de), Bestellnr.: ER 25, EUR 9,20, ISBN: 3-939705-82-7

- Informationen und Hilfestellung zur Beurteilung von Lebensmitteln unter vollwertigen Kriterien

**Koerber, K.v.; Männle, T.; Leitzmann, C.:** Vollwert-Ernährung: Konzeption einer zeitgemäßen Ernährungsweise. 420 S., 10. Aufl., Haug-Verlag, Heidelberg 2004, EUR 44,95, ISBN: 3-8304-7104-1

- Detailliertes Grundlagenwerk

**Kollath, W.:** Die Ordnung unserer Nahrung. 324 S., 16. Aufl., Haug-Verlag, Heidelberg 2001, EUR 29,95, ISBN: 3-8304-0676-2

- Wissenschaftshistorisch interessant

**Schack, P.S.:** Nachhaltige Ernährungsstile im Alltag. 266 S., Schneider Verlag, Hohengehren 2005, EUR 22,00, ISBN: 3-896768-92-1

- Untersuchung zur Praktikierbarkeit nachhaltiger Ernährungsstile im Familienalltag

**Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e.V. (Hrsg.):** UGB-Forum Spezial: Vollwert-Ernährung. 50 S., Wettenberg 2008, UGB-Beratungs- und Verlags-GmbH, Wettenberg, Bezug: UGB e.V., Sandusweg 3, 35435 Wettenberg, <http://www.ugb-verlag.de>, EUR 8,90

- Grundsätze und Empfehlungen der Vollwerternährung, sowie Tipps zur Umsetzung im Alltag

**Verbraucher-Zentrale Nordrhein-Westfalen (Hrsg.):** Vollwertküche. Schmeckt gut, tut gut, schont die Umwelt. 236 S., Düsseldorf 2003, Hrsg. und Bezug: Verbraucher-Zentrale Nordrhein-Westfalen, Mintropstr. 27, 40215 Düsseldorf oder unter [www.verbraucherzentrale-nrw.de](http://www.verbraucherzentrale-nrw.de), Bestellnr.: ER 31, EUR 7,80

- Informationen rund um die Vollwert-Ernährung mit Schwerpunkt auf fleischlose Kost – Prinzipien der Vollwerternährung, Rezepte, Tipps zum Einkauf und zur Zubereitung