

Kochzirkus und Rohkosttherapie

Objekttyp: **BookReview**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **55 (1998)**

Heft 2: **Aufs Korn genommen : Reis**

PDF erstellt am: **15.08.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Kochzirkus und ...

Die Fülle der Neuerscheinungen über die gesunde, vegetarische, französische, biologische, vollwertige und alle anderen Küchen ist – erschlagend. Wir stellen Ihnen eine Auswahl von Büchern vor, denen vor allem ein Trend zu entnehmen ist: Pflanzliche Ernährung ist *in* wie noch nie.

«Richtig essen und gesund bleiben»



Just so: «Lust auf Leben: Richtig essen und gesund bleiben» heisst das Buch von D. und H. Kammerl. Kein Koch-, sondern ein Ernährungsbuch, das sich mit der «Heilwirkung von Lebensmitteln», so der Untertitel, auseinandersetzt. Es orientiert sich u.a. an Dr. med. O. Bruker und Werner Kollath, an der Hayschen Trennkost, der Makrobiotik – der aus Japan stammenden ganzheitlichen Ernährungslehre –, der Mayr- und Molkekur sowie dem ausgewogenen Säuren-Basen-Haushalt. Eine leicht verdauliche geistige «Vorspeise» zur gesunden Ernährung.

(170 S., sFr./DM 28.-, Fischer Media Verlag, CH-Münsingen-Bern, ISBN 3-85681-336-5)

«Topinambur, Pastinak, Mangold & Co.»



Gemüse nicht nur als Beilage, sondern als Hauptgericht verwenden – dazu will Annegret Sommer anregen. Zuhäuf finden sich in ihrem kleinen, aber feinen Kochbuch originelle und schmackhafte Rezepte für alle Arten von Gemüse: Salatgemüse, Fruchtgemüse, Wurzelgemüse, Zwiebelgemüse sowie Spargeln und Pilze. Man probiere einmal die «Rosenkohl-Robkost»: 2 zerdrückte Pellkartoffeln mit 2 EL Zitronensaft, Kräutersalz (z.B. Herbamare), 5 EL Öl verrühren und mit 2 Handvoll feingeschnittenem Rosenkohl vermengen.

(168 S., sFr. 26.-/DM 28.-/öS 204.-, Deukalion Verlag, ISBN 3-930720-29-9)

«Kochzirkus. Kinder und Eltern kochen»



Gesunde Ernährung ist Erziehungssache: Je früher und kreativer Eltern die Kinder mit der Auswahl und Zubereitung von Speisen vertraut machen, desto besser. Die drei Ernährungsberaterinnen D. Fusi, J. Jung und J. Oberholzer lassen

in ihrem «Kochzirkus» einer kleinen Ernährungslehre Tips zur Ernährungserziehung, zu saisongerechten Gemüsen sowie zum Umgang mit Süssigkeitsgelüsten und Fast Food-Einseitigkeiten folgen. Der ausführliche Rezeptteil enthält 80 meist in kurzer Zeit umsetzbare Ess- und Trinkvorschläge: Vom vollkörnigen Frühstück über das naturhafte Picknick bis zum zündenden Blitzgericht, das auch bei kleinen Essmuffeln cool einschlägt.

(160 S., sFr. 19.-, Bestelladresse: Schweiz.Vereinigung f. Ernährung, Postf. 8333, CH 3001 Bern, Tel. CH 031/381 85 81, Fax CH 031/382 55 15 – SVE-Mitglieder erhalten das Buch für sFr. 9.50)

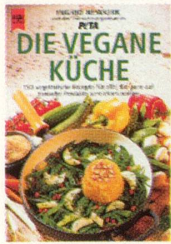
«Das grosse Handbuch der vegetarischen Vollwert-Ernährung»



Wer sich frei von tierischem Fett und Eiweiss, frei von Cholesterin, Umweltschad- und anderen allergieauslösenden Stoffen ernähren will oder muss, der ist mit den über 400 Rezepten dieses äusserst informationsreichen

Werkes sehr gut bedient. In 31 Kapiteln und 22 ernährungsphysiologischen Paragraphen behandeln M. & H. Frese und I. Gutschenreiter das Thema Ernährung à fond, so dass Laien und Fachleute davon profitieren. Leckerer Probierchen: «Avocado-Obst-Crème» – 1 Birne, 1/2 Avocado, 1 Banane, 1/2 Tasse Datteln, 1/2 Tasse Sojamilch (evtl. mit Erdbeergeschmack). Alle Zutaten im Mixer zu einer Crème mixen; evtl. einige Körnchen Anis oder Fenchel mitmixen. Eignet sich als Obstsalat oder Crème über Waffeln. (478 S., DM 59.-, Bestelladresse: Martha & Heinrich Frese, Allensteiner-Weg 1, D 25524 Itzehoe, Telefon D 04821/ 42350).

«Die vegane Küche»



Vegan essen heisst: streng vegetarisch essen und auf tierische Produkte gänzlich verzichten. Anstelle von Kuhmilch Sojamilch, anstelle von Butter Margarine, anstelle von Sahne Soja-Crème, keine Eier und kein Honig – für Veganer eine Frage der Gesundheit genauso wie der Ethik. *Ingrid Newkirk* und die *Tierrechtsorganisation Peta* haben in diesem Taschenbuch 150 vegetarische Rezepte für Vorspeisen, Suppen, Salate, Hauptgerichte, Nachspeisen, Gebäck und Kuchen zusammengestellt.

(191 S., sFr./DM 14.90/öS 109.-, Heyne Verlag, München, ISBN 3-453-12550-9)

«Gesundheit kann man essen»



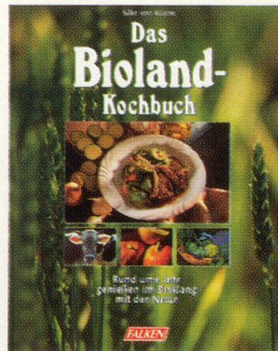
Primäre Pflanzenstoffe heissen die Hauptbestandteile der Pflanzen (Kohlenhydrate, Proteine, Fette) – für eine gesunde Ernährung sind sie unabdingbar. Daneben gibt es etwa 10 000 sekundäre Pflanzenstoffe wie Farb-, Bitter-, Duft- und Aromastoffe, deren Bedeutung für unsere Gesundheit erst nach und nach klar wird. Sie kommen nur in geringen Konzentrationen vor, sollen aber eine Fülle von positiven Wirkungen besitzen. So sollen sie z.B. das Krebsrisiko und den Cholesterinspiegel senken, vor Infektionen schützen und auf den Blutdruck einwirken. *C. Leitzmann* und *M. Groeneveld* beschreiben, warum wir bioaktive Stoffe brauchen und in welchen pflanzlichen Nahrungsmitteln sie enthalten sind.

(160 S., sFr./DM 16.90/öS 123.-, dtv, München, ISBN 3-423-36021-3)

«Das Bioland-Kochbuch»

Der Bioland-Verband steht in Deutschland seit 25 Jahren für ökologischen Landbau. *Silke von Küsters* zeigt in ihrem «Bioland-Kochbuch», wie die biologische «Kreislaufwirtschaft» funktioniert und was Bioland alles auf den Tisch bringt. Auf rund 100 Seiten folgen

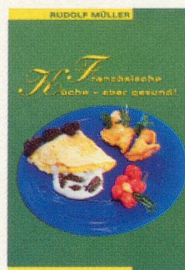
... Rohkosttherapie



bodenständige Rezepte wie etwa der «*Rheinische Sauerkrautsalat*» (für 4 Personen): 100 g saure Sahne, 1/2 TL Honig, Salz, Pfeffer, 600 g rohes Sauerkraut, 2 rote Äpfel, 2 grosse Gewürznelken, 1 kleine Zwiebel – saure Sahne mit Honig verrühren, mit Salz (Herbamare) und Pfeffer würzen; Sauerkraut grob zerkleinern und mit einer Gabel aufllockern; Äpfel waschen, entkernen und in Würfel schneiden; Gewürznelken fein würfeln; Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden; Salatzutaten in eine Schüssel geben, mit Dressing mischen.

(128 S., sFr. 28.50/DM 29.90/öS 218.-, Falken Verlag, D Niedernhausen, ISBN 3-8068-4979-X)

«Französische Küche – aber gesund!»



Das heisst: Ohne Fleisch, tierische Fette, Zucker, Weissbrot, Weissemehlspeisen und ohne im Wasser gekochtes Gemüse. Die Französische Küche, Inbegriff höchster Kochkunst, erfährt im Buch von *Rudolf Müller* die Wendung ins Gesunde.

Wer sich z.B. die «*Kräutersuppe*» einbrockt – Sauerampfer, Kopfsalat, Kerbel, Portulak, Mangoldblätter, Randenblätter und Schnittlauch grob schneiden und mit 1 fein geschnittenen Zwiebel in 1 EL kaltgepresstem Olivenöl andämpfen; 1 Liter Gemüsebouillon aufgiessen, 10 Min. köcheln lassen, mit Stabmixer pürieren; mit Meersalz und Pfeffer abschmecken; 2 Eigelb in Suppenschüssel geben und unter stetem Rühren die Suppe darübergiessen – wer sich also diese Suppe einbrockt, darf sie mit Hochgenuss auslöffeln.

(79 S., sFr. 14.-, Buchverlag R. Müller AG, Zulligerstrasse 26, CH 3036 Ittigen, Telefon CH 031/922 29 20, ISBN 3-952 1131-0-8) • CU