Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 55 (1998)
Heft: 2: Aufs Korn genommen : Reis

Buchbesprechung: Kochzirkus und Rohkosttherapie

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

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.

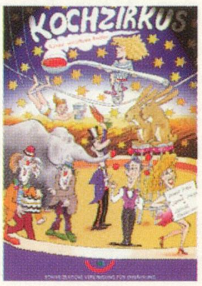
(170 S., sFr./DM 28.–, Fischer Media Verlag, CH-Münsingen-Bern, ISBN 3-85681-336-5)

«Topinambur, Pastinak, Mangold & Co.»

Gemüse nicht nur als Beilage, sondern als Hauptgericht verwenden – dazu will *Annegret Sommer* anregen. Zuhauf 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-Rohkost»*: 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.

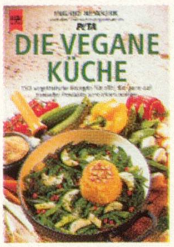
(160 S., sFr. 19.–, Bestelladresse: Schweiz. Vereinigung f. Ernährung, Postf. 8333, CH 3001 Bern, Tel. CH 031/381 85 81, Fax CH 031/382 55 15 – SVE-Mitglieder erhalten das Buch für sFr. 9.50)

«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 ernäh-rungsphysiologischen Paragraphen behandeln *M. & H. Frese* und *I. Gutschenreiter* das Thema Ernährung à fond, so dass Laien und Fachleute davon profitieren. Leckeres 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»

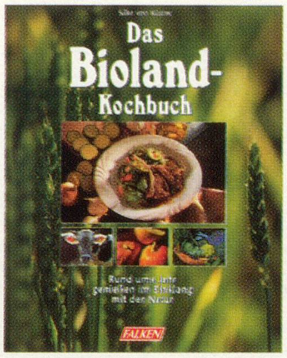
Primäre Pflanzenstoffe heissen die Hauptbestandteile der Pflanzen (Kohlenhydrate, Proteine, Fette) – für eine gesunde Ernährung sind sie unabdingbar. Daneben gibt es etwa 10 000 sekundäre Pflanzenstoffe wie Farb-, Bitter-, Duft- und Aromastoffe, deren Bedeutung für unsere Gesundheit erst nach und nach 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 rotschalige 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 auflockern; Äpfel waschen, entkernen und in Würfel schneiden; Gewürzgurken 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, Weissmehlspeisen 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